

06.04.2020 r.

Witaj Wojtku!

Kolejny poniedziałek poza szkołą i kolejne zadanie jak dbać o dobry nastrój.



Dzięki naszej pamięci w każdej chwili mamy dostęp do miłych wydarzeń, które zdarzyły się w naszym życiu. Są one niezwykłym źródłem pozytywnych emocji. A nasz mózg jest tak skonstruowany, że nie musimy fizycznie znajdować się w konkretnym miejscu, by emocje do nas wróciły. Co więcej, rozbudzenie miłych wspomnień sprawia, że nasz nastrój się polepsza, zwiększa nam się radość i motywacja do działania. Magazynowanie pozytywnych przeżyć w mózgu buduje pozytywne nastawienie do życia.

Widzisz Wojtku, że trzeba dbać o to, by dobry nastrój był ciągle z nami.

Zrób kilka zdjęć swojemu kochanemu kotkowi i noś chociaż jedno w swoim plecaku, w portfelu, zeszytcie gdzie będziesz tylko chciał.

Jak zrobi Ci się smutno i poczujesz się źle, to spójrz na swojego kotka i już zrobi Ci się ciepłutko na sercu .

Pozdrawiam Cię serdecznie !

Pani Irena Mirocha