

Fă o listă cu lucrurile pentru care ești recunoscător. După ce ai terminat, pune lista în buzunar și scoate-o atunci când simți că nu ești într-o stare bună

Spune o glumă. A face o glumă și a râde te va ajuta să te simți mult mai bine. Terapia prin râs este practică de multe persoane și este bine văzută.

Fii generos. Chiar și micile gesturi te vor face să te simți bine. Fă o surpriză părinților tăi, pregătește masa de seară, fă un compliment colegilor, prietenilor,

Meditează asupra binecuvântărilor tale. 15 minute pe zi de meditație asupra vieții tale te pot ajuta să te simți mai pozitiv și mai echilibrat

Fă sport în fiecare zi. Dacă vei fi activ din punct de vedere fizic cel puțin 30 de minute pe zi, vei avea o atitudine pozitivă.

Identifică-ți 3 calități personale. Gândește-te la ele. Încearcă să le pui în valoare astăzi

Îmbrățișează pe cineva. O îmbrățișare te va ajuta să te simți mai bine, atât pe tine, cât și pe cel îmbrățișat.

Dragul meu elev, pentru că îmi pasă de tine și vreau să te dezvolti frumos, am creat aceste exerciții pe care ți le propun. Realizarea lor te poate ajuta să dobândești mai multă încredere în tine și să îți dezvolt propriul stil de a fi TU. Cu drag, consilierul școlar.

consilier școlar,
Crina Bănică