



#zdrowagłowa



**PACZKA
ZDROWIA**

WYZAWANIE

weź udział!

**ZRÓB PRZERWĘ
OD MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH**



W ramach Paczki Zdrowia zapraszamy Cię do podjęcia wyzwania #zdrowagłowa. To szansa na poprawienie Twojego samopoczucia i wygranie atrakcyjnych nagród 😊.

Przez najbliższe dni zrealizuj przynajmniej 6 z 7 naszych zadań związanych z dobrostanem psychicznym. Podczas realizacji udokumentuj wykonanie kilku z nich np. poprzez zdjęcia i/lub krótki filmik.

Następnie wyślij podsumowanie, które będzie składało się z **Twoich refleksji** oraz **dokumentacji np. foto lub/i filmowej**. W podsumowaniu napisz nam np. które zadanie było najciekawsze; czy wdrożysz któreś z nich na stałe; w jaki sposób realizacja zadania wpłynęła na Twoje samopoczucie; jakie zadanie dodałabyś/dodałbyś jeszcze od siebie?

Za 15 najlepszych podsumowań i przewidujemy atrakcyjne nagrody! :)

**WYJDŹ
NA SPACER**



**POĆWICZ TECHNIKI
ODDECHOWE/
RELAKSACYJNE**



**ZRÓB SOBIE
DOMOWE SPA**



**SPISZ LISTĘ RZECZY,
ZA KTÓRE JESTEŚ
WDZIĘCZNY/ A**



**WŁĄCZ ULUBIONĄ
MUZYKĘ I I CHWILĘ
POTAŃCZ**



**SPRÓBUJ CZEGOŚ
NOWEGO**





#zdrowagłowa



**PACZKA
ZDROWIA**

WYZAWANIE

weź udział!

**ZRÓB PRZERWĘ
OD MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH**



Ile czasu dziennie spędzasz przeglądając social media? Podejmij wyzwanie i nie loguj się przez cały dzień oraz wyłącz powiadomienia do FB, YouTube, Instagram oraz innych mediów społecznościowych i zobacz jaki będzie tego efekt.

Cyfrowy detoks wpływa pozytywnie na jakość snu, zwiększa efektywność działania oraz pozwala odzyskać dodatkowe godziny w ciągu dnia! Możesz ten czas wykorzystać na swój rozwój, relaks, pasję, spotkanie z najbliższymi, aktywność fizyczną lub cokolwiek tylko lubisz.

**WYJDŹ
NA SPACER**



Wyjdź na spacer na co najmniej 30 min. i zobacz jak wpłynie to na Twoje samopoczucie. Możesz spacerować i w tym samym czasie słuchać np. podcastu lub ulubionej muzyki. Jeśli czujesz, że samotny spacer nie jest dla Ciebie - zaproś kogoś z rodziny lub przyjaciół!

Systematyczne chodzenie wpływa pozytywnie na samopoczucie psychiczne, poprawia koncentrację, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób (m.in. otyłości, cukrzycy typu 2, zawału i udaru mózgu).

**POĆWICZ TECHNIKI
ODDECHOWE/
RELAKSACYJNE**



Współczesne życie, pełne zadań, pośpiechu i stresu jest dla nas dużym wyzwaniem. Pozwól sobie na chwilę oderwania od codziennych spraw. Spróbuj zastosować techniki oddechowe i/lub relaksacyjne. Poniżej znajdziesz inspiracje:

<https://www.youtube.com/watch?v=6CEqxTd1Coc&t=415s>

https://www.youtube.com/watch?v=U_Xj8AMN0QU

<https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>

<https://www.youtube.com/watch?v=JFHSz62mnv0>

Takie codzienne praktyki znacznie polepszają samopoczucie, redukują stres i napięcia w ciele, pozytywnie wpływają na emocje oraz wzmacniają naszą odporność psychiczną.

**ZRÓB SOBIE
DOMOWE SPA**



Zrób sobie domowe SPA i odpręż się. Zrób sobie relaksującą kąpiel lub prysznic, zadбай o klimatyczny nastrój - zapal świece, użyj olejków zapachowych, włącz spokojną muzykę.

Zrelaksowane ciało pozytywnie współgra z naszym samopoczuciem psychicznym.



#zdrowagłowa



**PACZKA
ZDROWIA**

WYZAWANIE

weź udział!

SPISZ LISTĘ RZECZY,
ZA KTÓRE JESTEŚ
WDZIĘCZNY I A



Bycia szczęśliwym można się nauczyć. Praktyka wdzięczności jest jedną z najważniejszych rzeczy w odnajdywaniu w sobie szczęścia. Dlatego dzisiaj poświęć kilka minut na to, aby zastanowić się za co jesteś w życiu wdzięczny/wdzięczna. Wystarczy kilka punktów.

Codzienne praktykowanie wdzięczności pozytywnie wpływa na nasze emocje, podnosi samoocenę, pozwala łatwiej radzić sobie z przeciwnościami losu oraz przekłada się na jakość naszego życia.

WŁĄCZ ULUBIONĄ
MUZYKĘ I I CHWILĘ
POTAŃCZ



Musisz coś ugotować, posprzątać lub zająć się dziećmi? A może leżysz na kanapie i przeglądasz media społecznościowe? To idealny moment żeby wygospodarować dla siebie kilka minut i potańczyć przy ulubionej muzyce - dodatkowe endorfiny gwarantowane! :)

Dzieci codziennie podczas zabawy śpiewają i tańczą - i Ty pozwól sobie na chwilę zapomnienia :)

Codzienne kilka minut z tańcem i muzyką pozytywnie wpływa na nasze emocje oraz ciało.

SPRÓBUJ CZEGOŚ
NOWEGO



Nuda i rutyna przekładają się na nasze niezadowolenie z życia. Chcesz zadbać o swoje samopoczucie? Zaczynj robić coś, co jest dla Ciebie całkowicie nowe!

Nowe hobby, nowa zabawa z dzieckiem, nowa potrawa, a może inna trasa spacerowa?

Po prostu spróbuj!

Wprowadzanie nowości podnosi poziom jakości życia, a także pozytywnie wpływa na pracę mózgu oraz kreatywność.