



## Szukanie dobrych stron



Jakoś tak się dzieje, że bez trudu zauważamy rzeczy, które się nie udały, ale nie jesteśmy zbyt dobrzy w zauważaniu pozytywnych stron i dobrych wydarzeń.

Każdego wieczoru, zanim położysz się spać, pomyśl o trzech rzeczach, które się wydarzyły i które wprawiły cię w dobry humor. To może być cokolwiek, na przykład:

- ▶ przyjemna myśl na własny temat,
- ▶ krzepiąca myśl o tym, co zrobiłeś/łaś lub osiągnąłeś/łaś,
- ▶ działania, które sprawiły, że poczułeś/łaś się dobrze,
- ▶ to, co powiedzieli inni, a co wprawiło cię w dobry nastrój.

Codziennie zapisz te trzy rzeczy, w pamiętniku albo na dużej kartce papieru powieszanej na ścianie twojego pokoju.

Jeśli nie przychodzą ci do głowy trzy dobre rzeczy, to poproś kogoś o pomoc.



- ▶ Obserwowanie, jak lista się powiększa, pomoże ci uświadomić sobie, że zdarzają ci się pozytywne rzeczy.

## 5 ćwiczeń, które pomogą kręgosłupowi



Ich wykonywanie zapobiega dolegliwościom. Każde z nich trzeba powtórzyć 3–4 razy.

- 1.** Leżąc na plecach z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia, unieś jak najwyżej zgięte w kolanach nogi. Wykonuj nimi ruchy jak przy pedałowaniu. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha i tułowia.



- 2.** Ułóż się wygodnie na plecach. Zegnij nogi tak, jak pokazuje rysunek. Unieś głowę i ramiona, zegnij ręce w łokciach pod kątem prostym, dłonie skieruj w stronę kolan. Ćwiczenie to wzmacnia mięśnie karku i grzbietu.



- 3.** W pozycji na czworakach wykonaj daleki skręt głowy i tułowia w lewo, starając się nie odrywać przy tym kolan od podłogi. Powtórz ćwiczenie, wykonując skręt w prawą stronę. Pomaga w rozciągnięciu mięśni grzbietu i karku.



- 4.** Usiądź z podkurczonymi i rozstawionymi na szerokość ramion nogami, kolana powinny opadać na zewnątrz. Pochyl tułów z opuszczoną głową do przodu. Ćwiczenie to napina i rozciąga mięśnie grzbietu.



- 5.** Usiądź po turecku. Przyciągnij stopy jak najbliżej do tułowia, uda powinny być jak najmocniej rozsunięte. Wyprostuj plecy, unieś ręce, splatając dłonie w linii prostej nad głową (nie pochylaj jej). Ćwiczenie wzmacnia mięśnie grzbietu i ramion.

