

## Warto zajrzeć:

książki, artykuły

- Daniel Goleman, "Inteligencja emocjonalna"
- Vetulani Jerzy, Maria Mazurek, "Sen Alicji, czyli jak działa mózg"
- Sonia Lubomirsky, "The How of Happiness"

## Warto posłuchać

podcasty, filmiki

- Podcast: The Science of Wellbeing, Dr. Laurie Santos
- TED Talk, Robert Waldinger, What Makes a Good Life Harvard Study
- TED Talk, Dr Wendy Suzuki, The brain changing benefits of exercise
- TED Talk: Andy Puddicombe, All it takes is 10 mindful minutes
- Podcast: Huberman Lab, Neuroscience

## Medytuj/ oddychaj świadomie:

warto zadedykować choć 5 do 10

minut dziennie na ćwiczenia

oddechowe, na przykład przed snem

możesz wypróbować jedną z wielu technik oddechowych np. 4 - 7 - 8

4: weź wdech nosem licząc do czterech

7: zatrzymaj powietrze licząc do siedmiu

8: wydychaj powietrze ustami powoli,  
spokojnie licząc do ośmiu



[www.eqlabs.pl](http://www.eqlabs.pl)

## Dobrostan

Instrukcja obsługi  
codzienności :)



# Jak dbać o swój dobrostan

Możemy mieć wpływ na to czy będziemy zadowoleni z naszego życia i szczęśliwi



Człowiek jest stworzony do ruchu, gdy uprawiasz sport, Twoje samopoczucie jest lepsze.



Już 30 minut wysiłku fizycznego zmniejsza ryzyko depresji.



Dobre relacje z innymi wspierają nasz dobrostan.

Poszukaj tego, co Ci służy, co daje Ci radość i satysfakcję z życia, zrozum swoje ciało i swoje emocje.

# Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi

Co poprawia nasze samopoczucie

**Strategie:**  
**#Kody\_do\_Dobrostanu**  
**Stosować: codziennie!**

- **Szukaj regularnego, wartościowego kontaktu** z przyjaciółmi, z rodziną, ze znajomymi.
- **Praktykuj wdzięczność** – zastanów się za co jesteś wdzięczny, zauważaj te rzeczy.
- **Bądź życzliwy** – to podnosi nasze zadowolenie z życia i wpływa pozytywnie na nasze relacje.
- **Ruszaj się** – min. 30min dziennie, ruch poprawia funkcjonowanie całego naszego ciała, w tym mózgu.
- **Dbaj o sen** – 7h-10h, sprawdź, co jest dla Ciebie najlepsze
- **Dbaj o dietę** – zbilansowane, świeże posiłki
- **Medytuj/Oddychaj świadomie** – 5/10/15 minut, to taka higiena dla umysłu, niezbędna jak codzienne mycie zębów.

# Poznaj siebie ciało, mózg, emocje

Dzięki tej wiedzy, możesz sobie lepiej radzić w codzienności

**jesteś całością**  
twoje ciało i mózg działają wspólnie

**nasze emocje**  
powstają w podkorowej części mózgu (w ciele migdałowatym), dobrze jest zauważyć nasze emocje i umieć na nie odpowiednio zareagować. Warto wiedzieć, że nasz organizm potrzebuje minimum 15 minut, aby ochłonąć po silnych emocjach (czasem warto się oddalić ze strefy konfliktu i pooddychać)

**przednia kora mózgowa**  
to obszar, dzięki któremu myślimy, przy dużych emocjach możemy go celowo uruchomić, zacząć mnożyć, dzielić, liczyć, tak, by pobudzić właśnie tę część mózgu

**rozwijaj swoją inteligencję emocjonalną**  
wiedza o emocjach i o tym, jak z nich korzystać, pomoże Ci osiągnąć sukces w życiu

**UWAGA!!!**  
W sytuacjach szczególnie trudnych, gdy czujesz się bardzo źle, odczuwasz lęk, silne przygnębienie, szukaj profesjonalnej pomocy u psychologa czy psychiatry. Porozmawiaj też z bliską osobą dorosłą, która pomoże Ci znaleźć pomoc.