

# Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro teenagery.

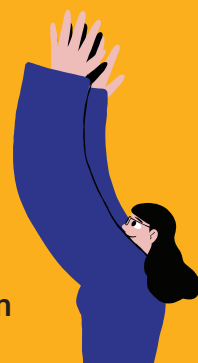
## Být kreativní

- Něco vytvořím
- Zabubnuju si
- Zahraju si na hudební nástroj
- Zaspívám si
- Zkusím se z toho vypsát



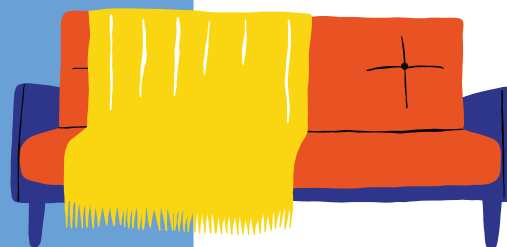
## Být aktivní

- Zaspportuju si
- Zacvičím si
- Zatančím si
- Někomu pomůžu
- Půjdu se projít (ideálně do přírody)
- Promluvím si o tom s někým blízkým



## Zklidnit mysl

- Představím si tři věci, které mě těší
- Uvědomím si, že mám právo se někdy necítit dobře
- Řeknu si, že nepříjemné pocity odezní
- Vyjmenuju tři vlastnosti, kterých si na sobě cením
- Vzpomenu si, že už jsem toho hodně zvládl/a a tohle zvládnou také
- Budu myslet na lidi, které mám rád/a a jsou pro mě důležití



## Občerstvit se

- Dám si něco dobrého k jídlu
- Napiju se vody
- Opláchnu si obličej studenou vodou
- Dám si studenou sprchu nebo horkou koupel
- Vyvětrám v místnosti



## Relaxovat

- Poslechnu si hudbu
- Pustím si oblíbený film
- Přečtu si knihu
- Použiju relaxační pomůcku
- Zhluboka a pomalu se prodýchám
- Požádám někoho blízkého o obejmutí

