

ORAR STAREA DE BINE

Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata
Fredoneaza o melodie	Fii un bun exemplu pentru un coleg	Incearca sa faci ceva nou, azi	Planifica schimbarea a trei ganduri irationale/disfunctionale	Imbratiseaza pe cineva si ofera-l incurajari	Fa cunostinta cu cineva
Fa-ti timp sa vezi e mai face o persoana draga!	Planifica o intalnire cu cineva drag	Bucura-te de un rasarit sau un apus	Citeste pagini dintr-o carte motivationala	Spune cuiva ceva frumos	Trimite un mesaj cu un text frumos, cuiva
Stai 5 minute la soare	Mediteaza, stai jos, relaxeaza-te, respire	Fa o fotografie	Listeaza trei lucrari care iti plac	Petrece timp in natura, azi	Fa un act de bunatate
Intreaba un prieten cum s-a simtit in ultima vreme	Fii dragut cu cineva azi, fa un compliment	Fa o plimbare de 30 de minute	Fa ceva ce te face fericit	Fa ceva ce iti place	Initiaza o discutie placuta, relaxanta cu cineva din familia ta



Joacă-te



Acultă muzică,
povești



Fă mișcare în aer liber
joacă-te în parc o oră



Respiră profund
Relaxează-te
Bea apă



Fii organizat!
Respectă programul de:
Joacă
Lecții
Mișcare
Somn



Citește cel puțin 30 de minute
Colorează/scrie 15 minute
Fă activități creative



Nu uita

SĂ AI GRIJĂ DE TINE



Cele cinci elemente ale stării de bine

Ce putem încuraja pentru a crește
starea noastră de bine:

Emoțiile pozitive

bucuria, entuziasmul, relaxarea etc.

**Implicarea sau
angajamentul**

dedicarea timpului și efortului activităților care ne captivează atenția și aduc satisfacție

**Relațiile sociale
pozitive**

prietenii și relațiile de familie armonioase.

Semnificația

implicarea în activități cu un scop care depășește binele personal.

Realizările

reușite în domeniile care ne interesează.

Ce este starea de bine?

Starea de bine înseamnă *a te simți împlinit și a funcționa bine, pe mai multe planuri: cognitiv, emoțional, social, fizic și spiritual*. Este un construct larg biopsihosocial, corelat cu satisfacția în viață, stima de sine, implicarea socială și sistemul de valori al unei persoane.



A simți cu adevărat starea de bine înseamnă a fi sănătos, fericit și mulțumit, adică împlinit pe toate planurile.















101 TINERI ITI SPUN MOTIVUL PENTRU CARE EI NU CONSUMA DROGURI*

*acestea sunt motivele reale ale unor elevi clujeni