



Buenos Dias

Bonjour

Guten Morgen

Olá...

szukam jakiegoś dobrego słowa aby się z Tobą przywitać...

ale żadne mi nie pasuje.

## Co za dzień! Do kitu, bez sensu hmmm... znasz ten stan?

Jak nazywasz taki moment, kiedy jest Ci źle?

## #TIDUFEELINGBLUE

Znasz określenie „feeling blue”?

Niektórzy piszą o tym piosenki, a większość angielskojęzycznych osób bardzo dobrze wie jaki to stan.

### Bycie w stanie blue:

- nic mnie nie zachęca do działania,
- brak mi sił, nawet jak jestem wyspany
- chce mi się cały czas jeść - nawet gdy nie czuję głodu
- nie chce mi się jeść
- mam myśli „wszystko jest do kitu”, „ja jestem do kitu”, „nic mi nie wychodzi”
- chce mi się płakać, choć niby nie ma powodu
- drażni mnie wszystko
- wciągają mnie wciągacze (chipsy, ciągłe oglądanie seriali, bycie non-stop w sieci)
- nie chce mi się ruszać
- mam ochotę zrobić sobie krzywdę
- nic mnie nie cieszy, ani nie rozśmiesza, uuuuu ☹️

### #TIDUNORMA

Każdy z nas może mieć takie chwile - młodzi, dorośli, wysocy, niscy, Ci z dobrymi ocenami, Ci z gorszymi ocenami, lubiani przez innych, mniej lubiani przez innych, mających koty, mających psy, mających patyczaki....

**TO NORMALNE, ŻE CZUJEMY SIĘ RÓŻNIE! JA TAK MAM, TY PEWNIENIE TEŻ!**

BOHATEROWIE KRESKÓWEK, CELEBRYCI, YOUTUBERZY, MUZYCY I INNI RÓWNIEŻ!

### #TIDUSZUKACOPOMAGA?

Szukajmy tego, co nam pomaga? A pomoc mogą nawet najbardziej szalone rzeczy! Masz takie zwariowane coś, co poprawia Ci humor? Na przykład zjeść kanapkę z masłem orzechowym i dżemem! Albo wskoczyć do kałuży! Albo obejrzeć po raz 40 -ty śmieszne memy, śmieszne kotki lub inne głupotki.

### NIE WSZYSTKO, CO POMAGA MUSI BYĆ ZWARIOWANE.

Są rzeczy, które pomagają wielu osobom i mogą pomóc też Tobie.

### CZY CZUJĄC SIĘ BLUE PRÓBOWAŁEŚ/PRÓBOWAŁAŚ?

- otulić się mocno kocem, zamknąć oczy i przez kilka chwil hotdogiem
- wziąć ciepłą kąpiel może nawet z bąbelkami
- zamknąć oczy i zanurzyć się w ulubionej muzyce
- zamknąć internet i spojrzeć na świat dookoła
- minimum 20-30 minut pobiegać, szybko spacerować, pojeździć na rowerze
- zrobić kilka głupich min
- powiedzieć coś dziwnym głosem
- stanąć na głowie, a przynajmniej popatrzeć na świat „do góry nogami” (czytałeś kiedyś książkę do góry nogami)
- krzyczeć w lesie lub w jakimś tunelu
- wąchać dziwne zapachy, np. geranium, lawenda, róża, cytrusy
- ruszać oczami we wszystkie strony
- tańczyć do muzyki, która Ci teraz pasuje
- przytulić się do ukochanego zwierzaka, kogoś bliskiego, samego siebie, do drzewa (potwierdzono naukowo, że to działa!)
- nabrać głęboko powietrze do płuc, wstrzymać i wypuszczać najwolniej jak się da (może znasz zasadę 4,4,4,4 - liczymy do 4 biorąc wdech, wstrzymując powietrze na 4, na 4 wydychać, 4 przerwa, i tak kilka razy)
- posłuchać muzyki instrumentalnej lub filmowej
- wypić wodę aby uzupełnić siły (nasze ciało bez wody jest jak niepodlana roślina- raczej nie jest jej dobrze)
- pomasażować sobie stopy lub wykonać ćwiczenia rozciągające

- skakać, skakać, skakać... jak nie na trampolinie, to choćby po materacach lub poturlaj się z jakiejś góry.

**#WEZWIJPOSIŁKI**

A gdy NIC nie pomaga? Bywa i tak. Gdy nie pomaga ani najlepszy przyjaciel, ani najlepsza muzyka, ani super kanapka - być może potrzebujesz pomocy dorosłych.

**Czas na posiłki! I to wcale nie chodzi o jedzenie!**

Rozejrzyj się wokół, może pomoże Ci:

- zaufany dorosły
- starsze rodzeństwo
- ulubiona ciocia
- miły nauczyciel
- pani pedagog lub psycholog szkolny
- dobry przyjaciel nawet w sieci
- ktoś, kto zna się na problemach młodych ludzi

**#TIDU BOHATER**

**Bo bohaterem jest ten, kto daje sobie pomoc!**

**KAŻDY BOHATER MA CHWILE SŁABOŚCI ...**

- **WTEDY PROSI MOCNIEJSZYCH O POMOC ...**
- **W TEN SPOSÓB NABIERA MOCY!**

**NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ!**

**Do usłyszenia za tydzień!**

**TWÓJ TIDU!**