

## **ZAOPIEKUJ SIĘ - SOBĄ**

W dzisiejszych czasach, gdy tempo życia jest ogromne, mamy wiele obowiązków i spraw do załatwienia, zdarza się, że zapominamy o sobie. Szkoła, praca, życie rodzinne i wszechogarniający STRESS...Wiele aspektów życia tak nas pochłania, że zapominamy zadbać o siebie. Wiele rzeczy dzieje się szybko. Szybkie posiłki, szybka jazda samochodem, szybka muzyka. Wiele osób zapada w końcu na różne choroby, ponieważ organizm nie wytrzymuje narzuconego tempa życia.

Co to właściwie znaczy – opiekowanie się sobą..?

To oznacza reagowanie i zwracanie uwagi na swoje potrzeby. Opiekowanie się sobą to dbanie o zaspakajanie swoich potrzeb. Potrzeby, czyli to czego potrzebujesz aby żyć, rozwijać się a często być szczęśliwym.

Mamy potrzeby fizjologiczne, takie jak sen, pragnienie, głód. To potrzeby podstawowe, których spełnienie powoduje, że możemy żyć. Gdy potrzeby te nie są zaspakajane to odczuwamy często rozdrażnienie, frustrację, zmęczenie. Mamy też potrzebę bezpieczeństwa, przyjaźni i miłości, szacunku czy samorealizacji.

- Opiekowanie się sobą to dbanie nie tylko o wygląd fizyczny ale także o swój stan psychiczny (samopoczucie, nastrój, myślenie, pamięć)

- Opiekowanie się sobą to okazywanie sobie samemu troski, uwagi, życzliwości, ciepła

- Opiekowanie się sobą to dbanie o swoje zainteresowania, hobby i pasje

- Opiekowanie się sobą to umiejętność spojrzenia w głąb siebie i zastanowienia się: *czego w danej chwili chcę, czego mi potrzeba aby czuć się zadowolonym i szczęśliwym.*

Tak każdego dnia. A to dlatego, że jesteś Wyjątkowy i Ważny.