**Zarażaj optymizmem – 5 zasad pozytywnej osobowości**

**Domowa kwarantanna sprzyja refleksji nad własnym życiem. Zastanawiamy się, jak zadbać o swoje zdrowie oraz bezpieczeństwo własne i bliskich. To również idealny czas na zmiany w dotychczasowych nawykach. Jak zachować wysoki poziom energii do życia, będąc w izolacji? Przede wszystkim skup się na sobie, na byciu szczęśliwym i dzieleniu się radością z innymi. Swoją postawą daj przykład innym. Oto 5 reguł do wprowadzenia od zaraz.**

**Po lepszej stronie lustra**

Pozytywne nastawienie to punkt wyjścia zarówno dla dobrego samopoczucia, jak i prawidłowej komunikacji i relacji z innymi. Nie chodzi o to, by dostrzegać same korzyści we wszystkim, ponieważ na gorsze momenty też powinniśmy być przygotowani i je w pełni akceptować. Co w takim razie może pomóc? Szczery uśmiech i przyjazna postawa to najprostszy sposób na optymizm, który przenosimy na innych. Warto również skoncentrować się na działaniu. Wyznaczenie celów i ich realizacja sprawiają, że nie mamy czasu na negatywne myśli.

**Każda okazja jest dobra**

Martwienie się i narzekanie nigdy nie przyniosły nikomu korzystnych skutków. Wręcz przeciwnie. Osoby, które stale skarżą się na wszystko wokół, są odbierane jako toksyczne. Mają problemy z nawiązywaniem szczerych i długotrwałych relacji. Cieszmy się, powody na pewno się znajdą. Wystarczy dobrze się rozejrzeć. I nie wstydźmy się okazywać, że coś nam sprawia przyjemność. Zarażajmy innych naszą radością.

**Zdrowo od środka**

Na nasze samopoczucie i energię ma wpływ to, jak się odżywiamy. Zdrowe i wartościowe posiłki wpływają pozytywnie na stan naszego ciała i umysłu. Ograniczmy fast foody do minimum. Przez nie jesteśmy apatyczni i bardziej podatni na różne schorzenia. Nie zapominajmy o świeżych surowych warzywach, białkach i dobrych tłuszczach oraz wodzie. Nasz organizm będzie wdzięczny również za zrezygnowanie z wszelkich używek.

**Ruch zawsze i wszędzie**

Aktywność fizyczna nie tylko korzystnie wpływa na naszą figurę.

– *Poranne ćwiczenia moim zdaniem dają więcej energii i chęci do realizacji postawionych sobie zadań. Takie pobudzenie organizmu ma same plusy. Mimo że nie mogę uczestniczyć w treningach, staram się codziennie ćwiczyć w domu. Każdy z nas powinien wykonywać jakiegoś rodzaju aktywność, ponieważ ma to pozytywny wpływ nie tylko na kondycję fizyczną, ale również psychiczną* – mówi Kacper Piechocki, libero PGE Skry Bełchatów.

**Dobre wieści**

Zamiast ciągle śledzić złe wieści, dostarczajmy sobie dawkę pozytywnych informacji. Ulubiony serial, dobry film przyda się podczas odpoczynku, ale nie zapominajmy o wartościowych źródłach wiedzy, które pomogą nam m.in. zadbać o rozwój osobisty, nauczyć się nowego języka czy dostarczyć przydatnych informacji potrzebnych w pracy zawodowej. Bądźmy otwarci na wiedzę, która przyda nam się w przyszłości, w czasach po koronawirusie.

Kontakt dla mediów:

Inga Ryfka, Account Executive, +48 790 393 471, i.ryfka@agencjafaceit.pl