**Temat: Jak dbać o dobry nastrój?**

Umiejętność dostrzegania dobrych stron i pielęgnowania w sobie dobrych emocji można rozwijać. Praktyka wdzięczności, świętowanie czy planowanie dobrych zdarzeń to ważne narzędzia wspomagające odporność psychiczną. Każdy człowiek ma wpływ na to jak odbiera rzeczywistość i to, co go spotyka, ponieważ nastawienie do życia rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować.

Obejrzyj krótki film na temat wpływu pozytywnych emocji na odporność psychiczną i jakość życia.

<https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=youtu.be>