

Jak nauczyć się szczęścia?

KARTA PRACY



Czy szczęścia można się nauczyć?

Tak! Szczęścia można się uczyć – małymi krokami, każdego dnia. Pomagają w tym dobre nawyki, życzliwość dla siebie i odporność psychiczna.

Ćwiczenie 1

Zaznacz ✓ odpowiedź, która jest Ci najbliższa:

- ☐ Chcę nauczyć się czuć więcej radości na co dzień
- ☐ Chcę lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami
- ☐ Chcę zadbać o swoje samopoczucie
- ☐ Chcę spróbować czegoś nowego

Szczęście kojarzy mi się z:

.....

Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie z trudnościami, zmianami i stresem. Pomaga zachować spokój i równowagę.

Ćwiczenie 2

Zaznacz, dlaczego odporność psychiczna jest ważna:

- ☐ Wspiera zdrowie fizyczne
- ☐ Zmniejsza ryzyko depresji i lęku
- ☐ Pomaga radzić sobie ze zmianami życiowymi
- ☐ Sprzyja lepszym relacjom z innymi

Który punkt jest dla Ciebie najważniejszy?

.....

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Jak nauczyć się szczęścia?

KARTA PRACY



Aktywuj umysł

**Aktywność umysłowa pomaga czuć się lepiej i wspiera
poczucie szczęścia.**

Ćwiczenie 3

Zaznacz, co robisz lub chcesz robić częściej:

- ☐ Czytam książki lub gazety
- ☐ Rozwiązuję krzyżówki
- ☐ Uczę się nowych rzeczy
- ☐ Rozmawiam na ciekawe tematy

Jedna rzecz, której chciał(a)bym się nauczyć:

.....

Dbaj o ruch

Ruch poprawia nastrój i dodaje energii.

Ćwiczenie 4

Odpowiedz na pytania:

Z kim najczęściej rozmawiam?

.....

Jak się czuję po rozmowie z bliską osobą?

- ☐ lepiej
- ☐ spokojniej
- ☐ radośniej
- ☐ bez zmian

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.

Jak nauczyć się szczęścia?

KARTA PRACY



Życzliwość dla siebie

Każdy zasługuje na odpoczynek i wyrozumiałość.

Ćwiczenie 5

Zaznacz, co możesz zrobić dla siebie:

- ☐ Odpocząć bez poczucia winy
- ☐ Powiedzieć sobie coś miłego
- ☐ Zrobić przerwę, gdy jestem zmęczony/a
- ☐ Nie krytykować się nadmiernie

Jedno miłe zdanie dla siebie:

.....

Relaks i spokój

Relaks pomaga wyciszyć myśli i ciało.

Ćwiczenie 6

Zaznacz, co chcesz wypróbować:

- ☐ Głębokie oddychanie
- ☐ Słuchanie spokojnej muzyki
- ☐ Chwilę ciszy
- ☐ Proste ćwiczenia rozluźniające

Po relaksie czuję się:

- ☐ spokojniej
- ☐ lepiej
- ☐ tak samo

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.