

Dzień dobry 😊

„Nic nie pozostaje takie samo. Jedyne, czego można być w życiu pewnym, to zmiana”
-Trudi Canavan.

Trudno się z tym nie zgodzić. Każda zmiana, niezależnie od tego czy jest pozytywna czy negatywna, ma wpływ na nasze samopoczucie. Jestem ciekawa czy podczas codziennego scrollowania w sieci, udało Ci się dotrzeć do takich stron, osób, które przekazują pozytywne treści, motywują, dobrze podpowiadają.

W tych krótkich filmach, do których linki znajdują się niżej, znajdziesz mnóstwo pozytywnego przekazu. Obejrzyj koniecznie. Filmy trwają do 60 sekund. Wystarczą tylko 4 minuty. 😊

<https://www.facebook.com/204480649971902/videos/332857488052627>

<https://www.facebook.com/204480649971902/videos/721699311930293/>

<https://www.facebook.com/odnova.net/videos/163831354837210/>

<https://www.facebook.com/204480649971902/videos/909181702845236/>

Na korzystanie z komputera, smartphona, tabletu czy innego urządzenia z dostępem do internetu, poświęcamy codziennie dużo czasu. Nie zapominaj o robieniu sobie przerw, wychodzeniu na świeże powietrze. Możesz też rozluźnić swoje mięśnie wykonując różne ćwiczenia- przykładowe możesz zobaczyć klikając w link poniżej.

https://www.youtube.com/watch?v=knYi6qp6A_A&feature=emb_logo&ab_channel=Magazy nP%C5%82y%C5%84PodPr%C4%85d

Pamiętaj, że możesz kontaktować się ze mną pisząc wiadomość na
achlebinska@zdrohiczyn.pl

Pozdrawiam 😊