**5 STVARI KOJE MOGU POMOĆI DA SE OSJEĆAMO DOBRO**

**Vrijeme s**

**voljenim**

**osobama**

Jedan od najbržih i najlakših načina da se osjećamo ugodnije.

**Pomaganje**

**drugima**

Kad radimo dobra djela za druge - i mi se osjećamo bolje.

**Vježbanje**

**zahvalnosti**

Sjeti se da si važan/važna i da te netko jako voli.

Dobar je osjećaj je biti zahvalan što imaš svoj dom i što živiš na lijepom mjestu na planetu Zemlji.

**Vježbanje ili**

**trening**

Vježbom se luči endorfin - hormon koji dovodi do boljeg raspoloženja.

**Vrijeme u prirodi**

Vrijeme u prirodi povezano je sa povećanim osjećam opuštenosti i spokoja.