Dragi naši!

Danas pišemo o samokontroli.

Većina osoba će se tijekom života naći u stresnim situacijama u kojima je važno zadržati samokontrolu i ostati miran. Stres nam može štetiti kao i koristiti. Stres mogu izazvati različiti događaji npr. selidba u novi kraj, preseljenje u novu školu, loša ocjena, svađa s prijateljem ili roditeljima… Možda se nakon ovih primjera pitate kako stres može biti koristan. Pa ovdje nije navedeno ništa dobro! Ali, zamislimo sljedeću situaciju! Čujemo neku buku pred vratima i to nas uplaši jer ne znamo što se zbiva! Međutim, ta nas buka pripremi da će se nešto dogoditi. Ta „priprema“ koja se dogodila je zapravo primjer korisnog stresa jer nas je buka upozorila na opasnost. Samokontrola je važna jer nam može pomoći da smanjimo stres, a korisna je i u drugim svakodnevnim životnim situacijama. Sjetite se primjera koje smo naveli prošli puta. U nastavku donosimo nekoliko savjeta te se nadamo da će vam biti korisni.

Mislimo na vas i nadamo se da ste nam dobri, zdravi i veseli. Čuvajte sebe i druge. 😊

Program MPPI financijski podržavaju Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Grad Zaprešić i Općina Brdovec.