

ОБСНВ

*Общински здравен център за
информация, консултации и*



МОТИВАЦИЯ

Лично развитие



Мотивация ... развитие?

Помага ни:

- Да открием себе си;
- За още много...много неща 😊...?



Кое е най- ценно в човешкия живот?

- Когато сме здрави имаме много проблеми...
- Когато сме болни имаме само ЕДИН проблем и това е да си възвърнеш здравето...
- Ритъм... мотивация ... развитие

ПРЕВЕНЦИЯ

ЛЕЧЕНИЕ

Три компонента



ТЯЛО

- Здравето ни
- Енергия



МОЗЪК

- Тренировки
- Положителна информация

ДУША

- Дух-емоция- чувства
- Грижа и време за нея



Как да изградим себе си? Стъпки.

1 . Това са нашите
МИСЛИ – зависят от
самите нас.

- Положителните мисли
пораждат
положителни емоции

- АЗ мога всичко;
- АЗ вярвам в себе си;
- АЗ обичам себе си;
- АЗ съм достатъчно
добра / добър
- Благодарност.



Предизвикателство...

- Вижте и избройте красотата в 5 случайни неща....



2. Стъпки.

- 2. Нашите ЧУВСТВА



- Позитивните мисли ...
пораждат и се
изравняват с
позитивни чувства.
- Изразявайте чувствата
си!

3. Стъпки.

- 3. Нашите думи

Притча...

Предизвикателство...

- Кажете няколко мили думи на най- близките си хора.



4. Стъпки.

- Нашите истории
- Всеки създава своя филм
- Всеки е главният герой в този филм



5. Стъпки.

- 5. Нашите действия



- Какви действия предприемаме ?
- Постоянно действие !
- Да подхождаме с любов!
- Нашите действия изграждат нашите навици.

6. СТЪПКИ

- Нашите навици

Проблемите



Вредни :

- Тютюнопушенето ,
алкохолът и
наркотиците

• Полезни:

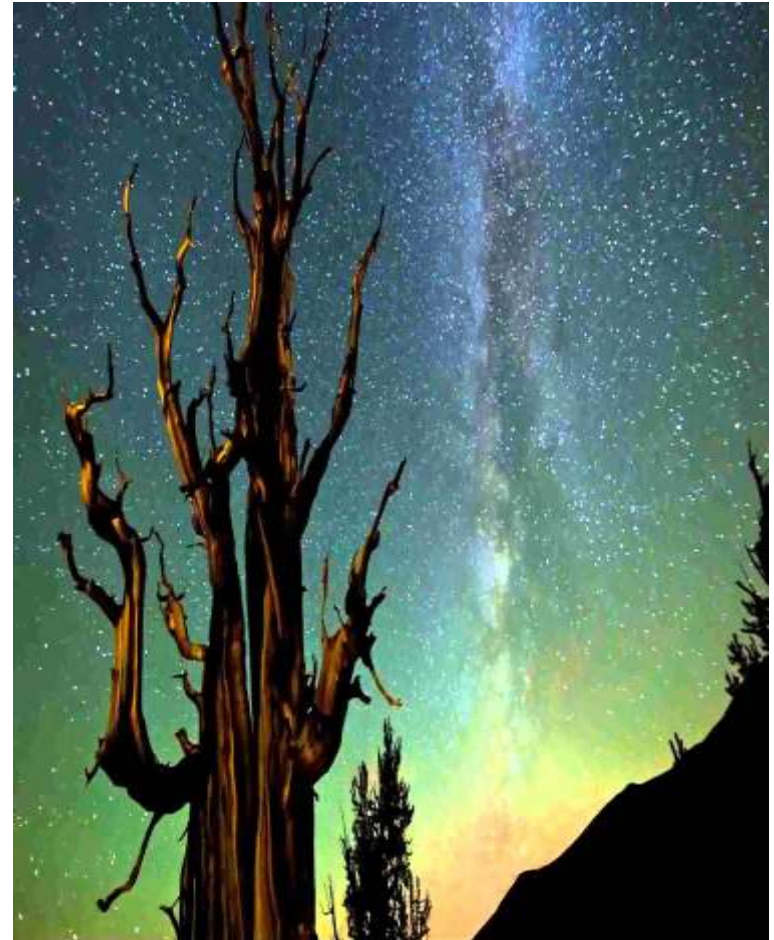
Да се усмихваме повече!

Да сме благодарни!

Да вярваме в себе си!

7. Стъпки

- Нашия живот



ОБСНВ ОЗЦ



www.ozc-shumen.org

FB ОЗЦ ШУМЕН