



# 5 ідей щоб отримати позитивні емоції

За підтримки:



@kmarehab



проводіть час зі  
своїм домашнім  
улюбленацем

при взаємодії з тваринами у людини  
підвищується рівень серотоніну та  
дофаміну, це допомагає відновити  
спокій та емоційний баланс



## фізичні вправи та спорт

заняття спортом вивільняють ендорфіни і знижують рівень кортизолу, гормону стресу, що покращує настрій та самопочуття



## читання книжок

читання допомагає розслабитися,  
відволіктися від зайвих думок, а  
літературні герої та образи можуть  
бути джерелом натхнення



# малювання та творчість

заняття творчістю допомагають звільнитися від нав'язливих думок, допомагає зняти напруження, надихає, та є своєрідною формою медитації



## спілкування та обійми

підтримка через дотик та обійми зменшує стрес, а спілкування із близькими по духу людьми дарує радість та натхнення