



Dobrostan psychiczny (emocjonalny)

1. Codziennie zatrzymaj się na chwilę – weź głęboki oddech, sprawdź, jak się czujesz.
2. Zapisuj 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny – nawet drobnostki (np. dobra kawa, uśmiech dziecka).
3. Rozmawiaj o emocjach – nie tłum ich w sobie. Dziel się tym, co czujesz z zaufanymi osobami.
4. Ogranicz czas w mediach społecznościowych – szczególnie jeśli porównujesz się do innych.
5. Daj sobie prawo do odpoczynku – to nie lenistwo, to regeneracja.



Dobrostan fizyczny

1. Śpij 7–8 godzin dziennie – sen to fundament. Ale są tacy co po 6h czują się świeżo ;-)
2. Ruszaj się codziennie – spacer, taniec w kuchni, joga – cokolwiek sprawia Ci przyjemność.
3. Jedz kolorowo i różnorodnie – nie chodzi o dietę, tylko o dobrą energię.
4. Pij wodę – brzmi banalnie, ale odwodnienie psuje nastrój i koncentrację.



Dobrostan społeczny

1. Dbaj o relacje – spotkaj się z kimś, zadzwoń, wyślij wiadomość.
2. Pomagaj innym – nawet drobne gesty (np. trzymanie komuś drzwi) budują poczucie sensu.
3. Unikaj toksycznych osób – to ważne dla zdrowia psychicznego.



Dobrostan zawodowy

1. Rób sobie przerwy – nawet 5 minut resetu robi różnicę.
2. Wyznaczaj granice – np. po 18:00 nie odpisuj na służbowe maile.
3. Zastanów się, co daje Ci satysfakcję w pracy – i rób tego więcej, jeśli możesz.



Dobrostan duchowy / wewnętrzny spokój

1. Spędzaj czas w naturze – las, park, woda – działa kojąco.
2. Zadaj sobie pytanie „co jest dla mnie ważne?” – życie zgodne z wartościami daje spokój.
3. Medytuj lub po prostu posiedź w ciszy – nawet 5 minut dziennie działa jak reset.



Tu zrobisz test **HIGIENY CYFROWEJ** – cyfrowego dobrostanu
<https://cyfroweobywatelstwo.pl/test-higieny-cyfrowej/>