***„Moja recepta na dobre samopoczucie”***

Często zdarza się, że mam beznadziejny humor. Czuję się źle, chce mi się krzyczeć i płakać. Ale mam na to swój sposób. Zakładam wtedy słuchawki lub włączam głośnik i słucham głośnej mużyki. Muzyka jest czymś co mnie uspokaja i wprawia w dobry nastrój.

Jeśli to nie pomaga, to zabieram swoich najwierniejszych przyjaciół – psy i idziemy pobiegać po polach i łąkach. Zapominam wtedy o wszystkich moich kłopotach i problemach. W tym momencie ważne jest tylko towarzystwo psów i dobra zabawa na świeżym powietrzu.

Marta B.