**Moja recepta na dobre samopoczucie**

W życiu są takie chwile, kiedy czujemy się źle, jesteśmy smutni, zdenerwowani. Ale zawsze znajdzie się czynność dzięki której wszystko nabiera optymistycznych barw.

Moją receptą na smutniejsze dni jest spotkanie ze znajomymi i szczere rozmowy z moimi przyjaciółmi.

Aktywność fizyczna również mnie relaksuje i dzięki której możemy się pozbyć negatywnej energii. Mam 14 lat i od sześciu gram w siatkówkę w drużynie KMKS Kraśnik. Na początku byłam do tego sportu sceptycznie nastawiona. Gdy dziewczyny serwowały z piątego metra ja męczyłam się z trzecim. Po tylu latach nauki myślę, że idzie mi coraz lepiej. Nie przejmuję się tym, co inni myślą o mnie i trzymam kciuki za wszystkich, którzy szukają swojej drogi życiowej, na której będą mogli realizować swoje marzenia.

Myślę, że każdy powinien znaleźć coś, w czym będzie się mógł realizować i będzie to mu sprawiało przyjemność.

Julia K. – Klinika Psychiatrii