

# SPOKÓJ



Spokój to stan emocjonalny charakteryzujący się wewnętrzną harmonią, spokojną i bezpiecznością i brakiem napięcia. Osoba spokojna jest zrównoważona, opanowana i świadoma chwili obecnej. Spokój objawia się płynnym oddechem, rozluźnionym ciałem i pogodnym wyrazem twarzy. Ta emocja sprzyja zdrowiu psychicznemu, lepszemu podejmowaniu decyzji i efektywniejszemu radzeniu sobie ze stresem.