

„PORADY NA TRUDNY CZAS” ~ część 1 ~

JAK ZADBAĆ O SWOJĄ PSYCHICZNĄ RÓWNOWAGĘ?

1. Przeanalizuj poniższą listę i wskaż czynności, które Cię wzmacniają i odnawiają Twoją wewnętrzną siłę.

A) FIZYCZNIE:

- Ćwiczenia (takie jak spacerowanie, bieganie, uprawianie sportów);
- Dobre, zdrowe odżywianie;
- Wypoczynek i relaks;

B) UMYŚLOWO:

- Stymulowanie umysłu poprzez różne zainteresowania (takie jak czytanie, filmy, gry planszowe itp.);
- Uczenie się nowych rzeczy;

C) EMOCJONALNIE:

- Utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi;
- Utrzymywanie związku z bliską rodziną (np. przez spędzenie wyjątkowej nocy z Twoim partnerem);
- Dbanie o siebie (np. przez szczególną kąpiel, odpoczynek w ogrodzie);

D) DUCHOWO:

- Spędzanie czasu w samotności lub na łonie natury;
- Poświęcanie czasu na osobistą refleksję;
- Medytowanie, modlitwa;
- Ustalanie celów (planowanie celów) odnawiających związków z Twoimi wartościami.

2. Bądź proaktywna/proaktywny – weź odpowiedzialność za siebie i podejmij te działania, które są możliwe TU I TERAZ.