

**„PORADY NA TRUDNY CZAS”**  
**~ część 2 ~**

**JAK ZADBAĆ O SWOJĄ PSYCHICZNĄ RÓWNOWAGĘ?**

1. Przypomnij sobie o 5 dobrych rzeczach, które zrobiłeś/zrobiłaś dla siebie w ciągu ostatnich 7 dni.

a) fizycznie (ruch, sen, relaks, zdrowe odżywianie itp.)

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

b) umysłowo (lektura, film, gry itp.)

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

c) emocjonalnie (kontakt z przyjaciółmi, bliską rodziną, sąsiadami)

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

d) duchowo (czas dla siebie – na łonie natury, medytacja, modlitwa, planowanie wartościowych spraw)

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

2. Przypomnij sobie minimum 5 pozytywnych rzeczy (słów, gestów, działań), które spotkały Cię ze strony innych i za które możesz być wdzięczny.

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

3. Co jeszcze wzmacniającego słyszałaś/słyszałeś, mówiłaś/mówiłeś, smakowałaś/smakowałeś, dotykałaś/dotykałeś, co odnawiało Twoją wewnętrzną siłę?

- .....

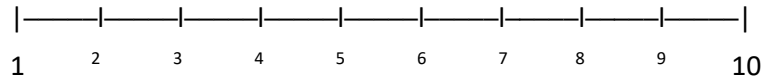
- .....

- .....

- .....

- .....

4. Oceń na skali od 1 do 10 (gdzie 1 oznacza najłabszą formę, w której kiedykolwiek byłeś/byłaś a 10 oznacza Twoją szczytową formę) Twoją obecną formę psychofizyczną.



a) Zastanów się, co warto robić w najbliższym tygodniu, aby podtrzymać ten wynik.

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

5. Porozmawiaj przynajmniej z 1 osobą o tym, co pomaga jej przetrwać ten trudny czas.

.....

.....

.....

.....