



FOCUSLY



Naucz się odpoczywać

karta pracy



Dobrobyt psychiczny oraz zdrowie ludzkiego organizmu są znacząco związane z tym, czy i jak często pozwalamy sobie na odpoczynek oraz w jaki sposób odpoczywamy.

Brak chwil, w których nie zajmujemy się niczym konkretnym, lub po prostu robimy to co sprawia nam przyjemność, może mieć poważne konsekwencje zdrowotne.

Każdego dnia, przynajmniej 15 minut powinniśmy poświęcić czas na aktywności, które dają nam czystą przyjemność. To pozwoli nam zatrzymać się na chwilę w biegu codziennych spraw, odpocząć i po prostu cieszyć się życiem.

Moc świadomego wypoczynku nie tylko dostarcza przyjemnych emocji, ale także będzie chroni nasze zdrowie oraz podnosi jakość naszego życia.

Zrób rozeznanie w kwestii tego jak korzystasz z chwil odpoczynku i zacznij świadomie nim zarządzać - pomoże Ci w tym ta karta pracy.

Dzień tygodnia

Czy w tym dniu doświadczałam/
doświadczałam odpoczynku?

W jakiej sytuacji?

Czy było to zdrowe dla mojego
organizmu? Jeśli nie to
dlaczego?

Ile czasu łącznie poświęcałam/
poświęcałam w tym dniu
na odpoczynek, który był
zdrowy i wspierający dla
mojego organizmu?

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Dzień tygodnia

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Jakie emocje odczuwałam/
odczuwałam podczas odpoczynku?

Czy w trakcie czasu odpoczynku
pojawiły się stresujące myśli?
Jeśli tak to o jakiej treści?

W skali od 1 do 10, na ile
odczuwałam zadowolenie z tej
formy odpoczynku?

Co mogłoby sprawić, że ten
odpoczynek byłby wyższej
jakości?



Po tygodniu obserwacji, przejrzyj dane wpisane do karty pracy i odpowiedz sobie na następujące pytania:

Jakie mam pierwsze refleksje po zebraniu danych na temat mojego odpoczynku z całego tygodnia?

Z czego jestem zadowolona/zadowolony?

Co mi się nie podoba?

Czy potrzebuję wprowadzić jakieś działania by odpoczywać w bardziej jakościowy sposób? Jeśli tak, to jakie?

Na co się w związku z tym decyduję?

Od kiedy zacznę?

W nauce odpoczynku pomogą Ci programy i narzędzia do relaksacji, które znajdziesz w aplikacji



POBIERZ Z
Google Play



Pobierz w
App Store

