



# Jak dbam o siebie?

## karta pracy



Samoopieka to wszystkie czynności wykonywane przez nas w celu utrzymania swojego zdrowia fizycznego i psychicznego na odpowiednim poziomie.

## Jak tobie wychodzi to zadanie?

Możesz spróbować ocenić swój poziom opiekowania się sobą dzięki poniższej karcie pracy. Przeanalizuj to, jak upłynął ci ostatni tydzień i odpowiedz na pytania.

## Co zrobiłem/am w ostatnim tygodniu dla siebie?

Zapisz konkretne czynności i aktywności, które mogły przyczynić się do dobrostanu twojego ciała i psychiki. Jeśli trudno ci przypasować daną aktywność do tych zbiorów, wpisz ją w kolumnę „Inne”. Czasem po prostu czujemy, że to co robimy jest dobre dla nas i nie wymaga to głębszej analizy.

Po wypełnieniu tabeli, spójrz na nią i sprawdź refleksje jakie się w tobie pojawiają. Jaki to był tydzień, jeśli chodzi o troskę o samą/samego siebie?

Może wypełnianie takiego dzienniczka stanie się twoją cotygodniową rutyną?

	Troska o ciało	Troska o psychikę	Inne przejawy troski o siebie
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Treści, z którymi wprowadzisz self-care do swojej codzienności znajdziesz w aplikacji



FOCUSLY



POBIERZ Z  
Google Play



Pobierz w  
App Store

