



Wiosenny reset

karta pracy



Jeśli chcesz wykorzystać wiosenną energię na działania sprzyjające dobremu samopoczuciu i prewencji zdrowia, spróbuj przyrzeć się każdej z proponowanych dalej sfer.

Zastanów się, która z nich może pomóc Ci osiągnąć twój cel związany z wiosennym resetem, oraz co możesz zrobić w jej ramach by budować spokój wewnętrzny i życie z większą dozą harmonii.

Skup się na jednej lub dwóch aktywnościach z tabeli dalej, tak aby ten proces nie był nadmiernie obciążający. Jeśli chcesz, postaraj się wdrożyć je w swoje życie już tej wiosny!

Rodzaj aktywności
lub sfera życia

Jak oceniasz wpływ tej
sfery życia na twoje
obecne funkcjonowanie?
Oceń w skali od 1 do 10

Co zmieniłoby się, gdyby
ta sfera życia była
bardziej przez Ciebie
objęta uwagą i zadbaną?

Jakie konkretne
działania chcesz
wprowadzić w życie
w ramach tej sfery?

Kiedy i jak zaczniesz?

Odpowiednia ilość snu

Czas spędzony
w naturze

Aktywność fizyczna

Cyfrowy detoks

Zatrzymanie się –
medytacja lub relaks

Dobre relacje z innymi

Nowe hobby

Programy psychoedukacyjne i relaksacyjne, które wesprą Cię w wiosennym resecie znajdziesz w aplikacji

