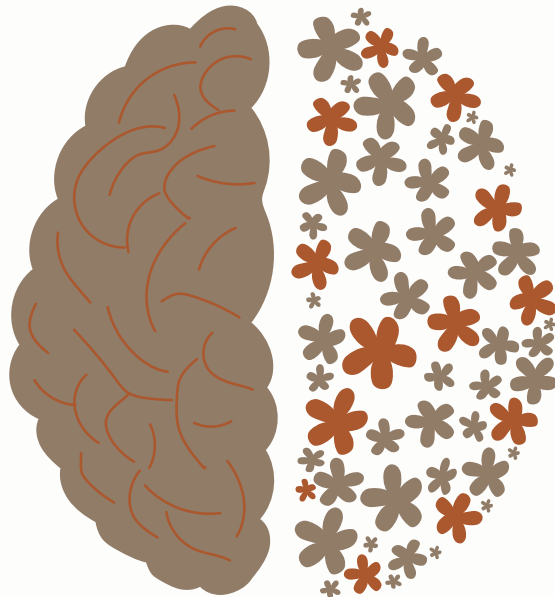


MENTAL HEALTH WORKBOOK

NJË UDHËTIM REFLEKTIMI

Ditari

për shëndetin mendor



VRAS_MENDJEN

MENTAL HEALTH WORKBOOK

Mbajtja e ditarit rreth shëndetit mendor më ka ndihmuar të reduktoj efektet negative të stresit, depresionit dhe ankthit. Të shkruajturit në ditar më ka ndihmuar të analizoj problemet, frikërat dhe shqetësimet. Duke analizuar dhe mbajtur shënim simptomat e mia, kam kuptuar më mirë se çfarë ngacmon gjëndjen që kam dhe kam zbuluar mënyra të reja se si mund ta menaxhoj. Shpresoj të të ndihmojë edhe ty në të njëjtën mënyrë.



Shënim për lexuesin: Ky material ka për qëllim të jetë informues dhe nuk përmban këshilla mjekësore ose profesionale, si dhe nuk zevëndëson terapinë dhe trajtimet e tjera mjekësore.

PËRMBAJTJA

- Si të Menaxhosh Emocionet Negative **4**
- Sfido Mendimet Negative **9**
- Si të Menaxhosh Ankthin **13**
- Si të Njohësh Vetën **23**
- Praktiko Kujdesjen Ndaj Vetes **29**
- Si të Rrisësh Vetvlerësimin **34**
- Si Të Shprehësh Mirenjohjen **38**
- Shembuj Pohimesh Pozitive **45**
- Pyetje Reflektimi Pas Terapisë **47**



1. SI TË MENAXHOSH EMOCIONET NEGATIVE



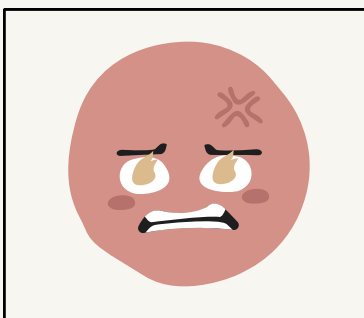
ÇFARË PO PËRPIQET NJË EMOCION TË TË SHPREHË?

Më poshtë do gesh nje guide të thjeshtë se si mund ti kuptosh disa emocione negative.



HIDHËRIMI

Hidhërimi na ndihmon të ngadalësojmë pak ritmin e jetës, të reflektojmë, dhe të pranojmë humbjen e një personi të dashur. Gjithashtu u sinjalizon të tjerëve se kemi nevojë për mbështetje dhe përkrahje.



ZEMËRIMI

Zemërimi na motivon të zgjidhim konfliktet, të veprojmë në mënyrën e duhur dhe të largojmë kërcënimet. Zemërimi çliron energji shtesë dhe në këtë mënyrë ne jemi më të qetë të veprojmë.



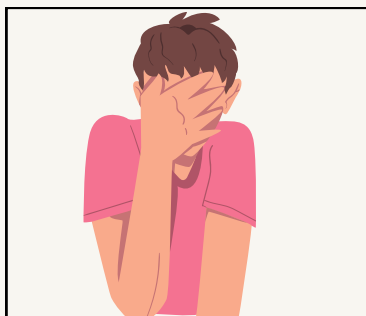
FRIKA

Frika sinjalizon se truri ynë po përcepton një kërcënim. Ajo na ndihmon të fokusohemi në zbulimin e kërcënimit dhe si të mbrohemi nga rreziku.



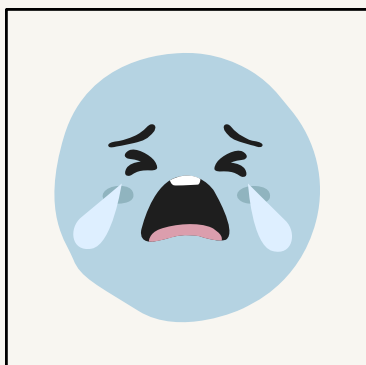
TURPI

Turpi na ndihmon të përshtatemi. Ai na paralajmëron dhe na pengon të bëjmë diçka ose të themi diçka që është ndoshta fyese, ose e dënueshme brenda kulturës dhe normave mbizotëruese.



FAJI

Faji na tregon se kemi bërë diçka për të cilën pendoheми. Na motivon të kërkojmë falje dhe të korrigjojmë veten. Gjithashtu na pengon të bëjmë të njëjtin gabim përsëri.



TRISHTIMI

Trishtimi na tregon se kemi humbur diçka të rëndësishme për ne, ose nuk kemi qenë në gjendje të arrijmë atë që duam. Trishtimi mund të na ndihmojë të reflektojmë dhe të na motivojë për të bërë ndryshime në jetë.



NEVERIA

Neveria na ndihmon të qëndrojmë larg situatave potencialisht të rrezikshme (mikrobe, objekte me erë të keqe që mund të paraqesin rrezik, etj).



DISA USHTRIME REFLEKTIVE PËR TY

1. Çfarë emocionesh po ndjen tani?

Proçesi i etiketimit të emocioneve që po ndjen tani dhe interpretimit të tyre do të të ndihmojë ti përjetosh emocionet më lehtë dhe ti shohësh si diçka kalimtare



2. Distancoju Nga Emocionet që po Ndjen

Duke u distancuar nga emocionet e tua, tikupton se emocionet janë diçka momentale dhe e përkohshme.

Fillo të përdorësh shprehjet "Unë ndihem e trishtuar" në vend të deklaratave "Unë jam e trishtuar".



Referoju vetes në vetën e dytë ose edhe në vetën e tretë.

Diçka tjetër që mund të të ndihmojë të distancohesh nga emocionet e tua është t'i referohesh vetes në vetën e dytë ("Ti po ndihesh në ankth tani") ose edhe në vetën e tretë ("[emri im] po ndihet e shqetësuar tani").



3. Identifiko shkakun që qëndron pas emocioneve tua

- Çfarë ngjarjet e shkaktoi emocionin që po ndjen (specifikoje)? Psh: Ndihem e frikësuar (emocioni) sepse po udhëtoj në avion (ngjarja).



- A mund ta zgjidhësh apo ta zvogëlosh problemin që ka shkaktuar kjo ngjarje? Çfarë veprimi mund të bësh që do do ta zvogëlonte problemin?

Psh: Problemi në këtë rast është ankthi që më është krijuar nga frika e të udhëtuarit në avion.



- Nëse nuk mund të bësh asgjë, por problemi është shkaktuar nga një ngjarje që do mbarojë së shpejti (psh udhëtim në avion), mendo se si mund ta ngushëllosh apo ta shpërqëndrosh veten?



2. SFIDO MENDIMET NEGATIVE

Lehtëso emocionet e fajit dhe të zemërimit duke etiketuar mendimet negative që i ushqejnë ato.

1. Cilat janë mendimet negative që vijnë në mendjen tënde?

2. Sfito mendimet e tua negative duke iu përgjigjur pyetjeve të mëposhtme.

- Çfarë provash kam të besoj se ajo që po mendoj është e vërtetë?

- A e di me siguri se më e keqja do të ndodhë?



- A ka një shpjegim tjetër të mundshëm për sjelljen e atij personi që nuk ka të bëjë me mua?

- A po ngatërroj një mendim me një fakt?

- A po bie në një kurth të të menduarit negativisht (p.sh., duke egzagjeruar gjerrat)?

- Sa herë më ka ndodhur më parë që të bie në kurthin e të menduarit negativisht?



- A janë këto gjëra që po mendoj kaq të rëndësishme sa e ardhmja ime të varet prej tyre?

- Nëse po, çfarë mund të bëj që ta përballoj më lehtë situatën?



- A e gjykoj veten për njeriun që jam në tërësi apo në bazë të një ngjarjeje të vetme?

- A jam duke u përqëndruar në dobësitë e mia dhe duke harruar pikat e mia të forta?



- A po e fajësoj veten për diçka që në të vërtetë nuk është faji im?

- A po prekem nga diçka që ka pak ose aspak të bëjë me mua?

- A po supozoj se nuk mund të bëj asgjë për të ndryshuar situatën time?

- Çfarë do t'i thoja një shoku nëse ai/ajo do të kishte mendime të ngjashme negative?

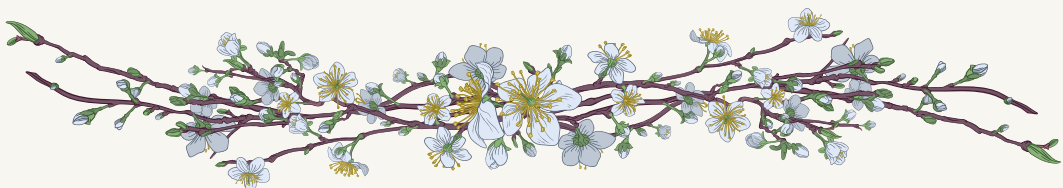


3. SI TË MENAXHOSH ANKTHIN

Identifiko simptomat tua.

- Mendo për një situatë që të shkaktoi ankth. Si reagoje? Çfarë ndjeve në trupin tënd? Shkruaj atë që mban mend për situatën

- A je diagnostikuar me ndonjë gjëndje mjekësore ose gjendje të tjera të shëndetit mendor që mund të kontribuojnë në ankthin tënd? A fle mirë? A ha ushqime të shëndetshme? A bën sporte rregullisht? Këto gjëra mund të ndikojnë në ankthin tënd dhe anasjelltas.



- A ke pirë ilaçe për ankthin? Nëse po, a i përmirësuan simptomat e tua dhe a zgjati përmirësimi për një kohë të gjatë? Shkruaj mendimet e tua për ilaçet.

- Çfarë të motivon për të kapërcyer ankthin? Përgjigjia e kësaj pyetjeje do të të ndihmojë të punosh me veten për të kapërcyer ankthin





ZBULO SE ÇFARË TA PROVOKON ANKTHIN

Mendo për rastet kur ke përjetuar ndjenja të forta ankthi. Rëndit shkaktarët që mund të kenë provokuar ankthin dhe rendit shkallën e intensitetit të tij në një shkallë nga 1 deri në 10 (0 është shkalla më e ulët e ankthit dhe 10 është shkalla më e lartë e ankthit).

Shkruaj çdo mendim, ndjenjë, ndjesi fizike dhe ndryshime të sjelljes që ke përjetuar më pas.

SITUATA	NDJESI FIZIKE	SHKALLA E INTENSITETIT	MENDIME	NDRYSHIME TË SJELLJES
Shembull: Të bëj një prezantim para kolegëve të mi të punës	Shtrengim në gjoks, rrahje të shpeshta të zemrës	7/10	Imagjinoj shefin tim duke menduar se jam e paaftë.	Rashë në heshtje.

- Reflekto për pasojat e ankthit. Çfarë problemesh në përgjithësi shkakton në jetën tënde?

- Përshkruaj fushat e ndryshme të jetës tënde që mund të ndikohen nga ankthi? (p.sh., marrëdhëniet me miqtë dhe familjen, puna, arsimi, aktivitetet rekreative, shëndeti, etj.)

- Cila është gjëja më e keqe e të qenit në ankth, i shqetësuar apo i frikësuar?





SFIDO MENDIMET E TUA ANKTHIOZE

Më poshtë do lexosh disa modele të zakonshme të të menduarit që mund të përjetosh kur je në ankth.



PO SIKUR?

Mendime të tilla si: "Po sikur të them gjënë e gabuar?" ose "Po sikur të filloj të djersitem dhe të dridhem kur jam në darkë me miqtë?" zakonisht nënkupton daljen e shpejtë në përfundime për atë që mund të ndodhë në të ardhmen dhe imagjinimin e skenarit më të keq.

A keni shumë mendime të tipit "po sikur"? Shkruani disa shembuj:



3.1 KUR BËHESH KRITIK NË EKSTREM I VETES

Rishikimi i situatave që të kanë ndodhur dhe përqendrimi në pjesën se çfarë ka shkuar keq mund të bëjë që ne të bëhemi kritikë në ekstrem ndaj vetvetes. Mendime të tilla mund të na çojnë në konkluzione si, "Ishte budallallëk" ose "Unë jam një dështim total".

Ti mund të fillosh të mendosh në terma bardh e zi. Gjërat janë ose të mira ose të këqija, të drejta ose të gabuara, asgjë në mes. Për shembull, nëse derdh një pije në një festë, atëherë do të thotë që e gjithë festa është shkatërruar dhe nuk do të të ftojnë më kurrë.



Shkruaj disa nga këto mendime më poshtë dhe provat që mbështesin dhe nuk mbështesin mendimin tend:

**PROVAT QË MBËSHTESIN
MENDIMIN TIM**

**PROVAT QË NUK
MBËSHTESIN
MENDIMIN TIM**



3.2 SJELLJET E SIGURISË

Sjelljet e sigurisë i referohen veprimeve që mund të bësh për të reduktuar frikën dhe ankthin në një situatë specifike, të tilla si largimi nga dhoma ose marrja e medikamenteve.

Këto sjellje reduktojnë ankthin në moment por nuk janë funksionale në termin afatgjatë. Ato madje mund të kufizojnë jetën tënde. Për shembull, nëse shmang takimet sociale për të reduktuar ankthin tënd, ti mund të izolohesh përfundimisht ose të humbasësh mundësi të mira në karrierë ose në jetë.

Më poshtë ke disa shembuj të sjelljes së sigurisë. Kontrolllo nëse ke tendencë ti përdorësh dhe ndih u/e lirë të shtosh edhe sjellje të tjera që ti ke:

Shmang situatat duke qëndruar në shtëpi

Monitoron me kujdes simptomat fizike që ke në përpjekje për t'i kontrolluar ato

Ia mbath nga situatat që të bëjnë të ndihesh në ankth, si p.sh. largohesh herët nga një festë

Rri në telefon për të shmangur njerëzit

Ke nevojë për një shoqëruar për të ikur diku për mbështetje

Përsërit pafund një prezantim që ke për të bërë.

Kërkon mbështetje të vazhdueshme nga të tjerët

Të tjera:



PËRBALLU ME FRIKËRAT QË KE

Mendo për situata të ndryshme që të provokojnë ankthin dhe tenton ti shmangesh. Bëj një listë të këtyre situatave dhe renditi ato nga më pak ankth-provokuese në ato më shumë ankth provokuese.



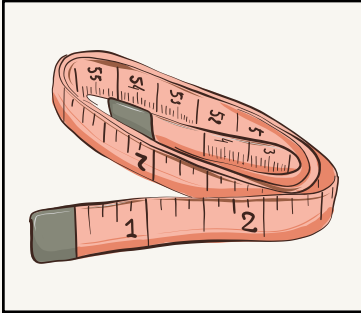
Zgjidh situatën që të provokon më pak ankth në rënditjen që ke krijuar.

Vendos një objektiv realist për sa kohë do të qëndrosh në atë situatë pa u shmangur - 5 deri në 10 minuta mund të jenë ideale që të ndjesh ankthin në rënie. Për shembull: Situata është që po rri në telefon për të shmangur njerëzit sepse të shkakton ankth të flasësh me njerëzit. Në këtë rast vendosi synim vetes të qëndrosh 5-10 minuta më tepër pa përdorur telefonin



3.3 QËLLIMET E ZGJUARA

I referohet qëllimeve që janë specifike, të matshme, të orientuara nga veprimet , realiste dhe që kanë një afat kohor.



Një qëllim Specifik - duhet të jetë i

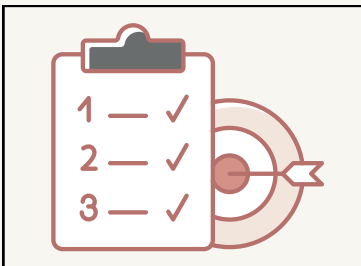
mirëpërcaktuar dhe i lehtë për t'u kuptuar.

Për shembull një qëllim i përgjithshëm që është "të ndjehesh më pak në ankth" mund të shndërrohet në qëllimi specifik "të bëj një prezantim pa u ndjerë shumë në ankth".



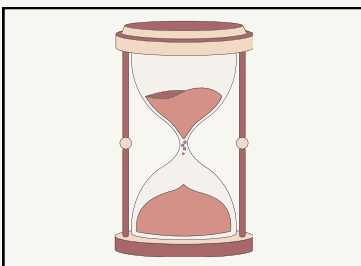
Një qëllim i orientuar nga veprimet-

Qëllimet gjithashtu duhet të përcaktojnë veprimet që mund të bësh për të përparuar me gjëndjen tënde. Në vend që të vendosësh një synim si "të ndihesh më pak në ankth në ambiente sociale", mund të provosh: "Bëj një bisedë të shkurtër me kolegen nesër në punë".



Një qëllim realist-

Nuk do të ishte realiste nëse do i vendosësh vetes qëllim që të mos kesh më kurrë mendime ankthioze. Por një qëllim më realist është të kesh një plan efektiv për të të ndihmuar të menaxhosh mendimet ankthioze.



Një qëllim që ka një afat kohor -

Kjo do të thotë të vendosësh një afat kohor kohor për arritjen e qëllimit tënd. Për shembull: "Ta përshëndetësh një fqinj të paktën një herë fundjavën e ardhshme

4. SI TË NJOHËSH VETEN

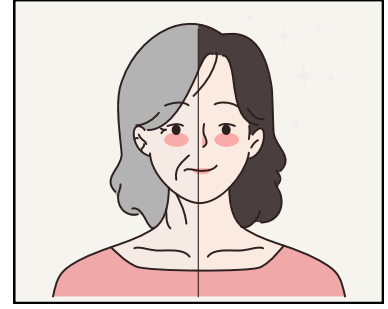
Përdor ushtrimet e mëposhtme për ta njohur veten më mirë:

1. Nëse do mund të flisja me veten kur isha më e re, do ti thoja...

2. Kur kohrat të bëhen më të vështira, dua ti kujtoj vetes ato momente kur...

3. Nëse nuk do të kisha asnjë frikë, unë do të...

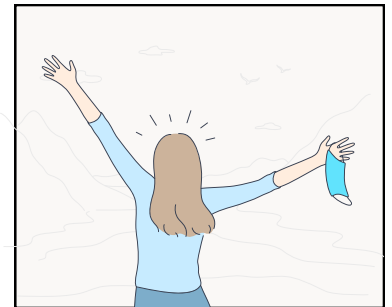
4. Cila është sfida ime më e madhe për momentin...



5. Unë ndihem shumë energjik/e kur...



6. Disa gjëra që do të doja t'u thoja "jo" janë...



7. Disa gjëra që do të doja t'u thoja "po" janë



8. Cilat janë pikat e mia të forta?

9. Cila është arritja ime më e madhe?

10. Çfarë aktivitete të reja jam i interesuar apo i gatshëm të provoj?



11. Nëse do të kisha vetëm një dëshirë, cila do të ishte ajo?

12. Çfarë më pëlqen rreth punës time?

13. Për çfarë jam i/e shqetësuar?

14. Cila është ajo gjë që më bën të ndihem i/e turpëruar?

15. Ku ndihem i/e sigurt?



VETË- EKSPLORIMI

MUNDOJU TË PRAKTIKOSH EKSPLORIMIN E VETES ME
PYETJE DHE PËRGJIGJE QË VIJNË DREJTPËRDREJT NGA TY.
PRETENDO SE JE DUKE INTERVISTUAR VETEN.



Pyetje

Shembull: Cilat strategji
përdor për të menaxhuar
periudhat kur ke pak
motivim dhe energji?



Pyetjen

Shembull: Unë i ndaj detyrat
që kam për të përfunduar në
hapa më të vegjël dhe më të
menaxhueshëm. Festoj
arritjet e vogla si dhe i
kushtoj vëmendje
aktiviteteve të vetë-kujdesit
si: një dush i ngroshtë, shëtije
në park, dëgjoj muzikë
relaksuese.

5. PRAKTIKO KUJDESJEN NDAJ VETES

- Çfarë aktivitetesh bën zakonisht për tu kujdesur për veten?

- Kur nuk ke kohë apo energji për të bërë këto aktivitete, a vë re ndonjë ndryshim?

Më poshtë ke 100 shembuj aktivitetesh të vetë-kujdesit për të zgjedhur të bësh, kur nuk ke ndonjë ide:

SHKO NË KARAOKE

SHKO TEK PSIKOLOGU

SHKO NË NJË EVENT SPORTIV

TELEFONO NJË MIK TË VJETER

GATUAJ

KUJDESU PËR NJË LULE NË OBORR

PRAKTIKO FRYMËMARRJEN E THELLË

PASTRO

KOLEKSIONO GJËRA

BËJ LISTË SHPREHJESH
POZITIVE QË TË PËRDORËSH.

PIKTURO

KËRCE

GATUAJ NJË PJATË TË
SHËNDETSHME

ORGANIZO RROBAT

QEP

HIDRATOHU

SHKRUAJ NË DITAR

SHIKO FOTO TË VJETRA

THUR ME GREP

BËJ NJË LISTË TË GJËRAVE
QË JE MIRËNJOHËSE

USHQE KAFSHËT NË RRUGË

KRIJO NJË LISTË KËNGËSH
POZITIVE

DËGJO NJË PODCAST

RI-ORGANIZO MOBILJET

DËGJO MUZIKË

SHKO PËR MASAZH

DËGJO NË RADIO

VRAPO

VENDOS KËNGËN TËNDE TË
PREFERUAR

VENDOSI VETES NJË QËLLIM

KËNDO

DHURO GJËRA QË NUK
PËRDOR MË.

MERR RREZE DIELLI

HA NJË USHQIM QË TË
PËLQEN SHUMË

BUZËQESH

SHIJO TË QËNDRUARIT NË
HESHTJE

ZGJIDH NJË PUZZLE

BËJ SPORTE

BËJ USHTRIME STRETCHING

FAL DIKË PËR DICKA QË TË KA
BËRE

BËJ DUSH

PUNO KOPËSH TIN

HYR NË VASKË

PREJ FLOKET

BËJ FOTO

LYEJ THONJTË

PI VITAMINAT

PËRKËDHEL MACEN OSE
QENIN E SHTËPISË

ZGJIDH FJALËKRYQE

BËJ PEDIKYR

BËJ DIÇKA TË BUKUR PËR
DIKË TJETËR

BËJ NJË KOMPLIMENT

PËRQAFO DIKË

LUAJ NJË LOJË

SHKO PËR NJË XHIRO ME BICIKLETË

MËSO TI BIESH NJË INSTRUMENTI

DIL NË NATYRË

LUAJ VIDEOLOJRA

SHKO NË KISHË OSE XHAMI

LUAJ ME KAFSHËN SHTËPIAKE

DIL PER PAZAR

LUTU

BËJ PLANE UDHËTIMESH

BËJ NJË LISTË TË ARRITJEVE

MEDITO

LEXO LIBRA

TAKO NJË SHOQE

LEXO LETRA TË VJETRA DHE DITARË

FLI PAK GJUMË

PROVO TË NDËRTOSH NJË PROJEKT DIY

ORGANIZO DHOMËN TËNDE

PROVO TË GATUASH NJË RECETË TË RE

PIKTURO

SHKËPUTU NGA RRJETET SOCIALE

LUAJ ME NJË LOJË ANTI-STRES

SHIKO FILMIN TËND TË
PREFERUAR

PËRDOR VAJRA ESENCIALE

SHIKO SERIALIN TËND TË
PREFERUAR

BËHU VULLNETARE

SHKRUAJ NJË LETËR

EC

SHKRUAJ NJË POEMË

SHIKO VIDEO GAZMORE

SHKRUAJ NJË KËNGË

SHIKO PERËNDIMIN E DIELLIT

SHKO NË BIBLIOTEKË

YOGA

TË TJERA

6. SI TË RRISËSH VETVLERËSIMIN

1. Shkruaj shkaqet dhe përvojat personale që kanë ndikuar në uljen e vetëvlerësimit tënd. (p.sh. kritika dhe komente negative nga prindërit ose mjedisi shkollor, bullizmi nga një figurë prindërore ose nga bashkëmoshatarët e shkollës, etj.)

A ka ndonjë periudhë kur vetëvlerësimi jot ka qenë më i lartë se tani? Nëse po, a ke bërë ndonjë gjë ndryshe atë periudhë, që nuk po e bën tani (lexim, shkrim, sport, gatim, takime me miq, kopshtari, shëtitje, udhëtime, pikturë, etj.)?



3. Cilat janë pikat e tua të forta? Zgjidh më poshtë ato që të përshkruajnë më mirë:

i guximshëm, i gëzuar, i përkushtuar, i sigurt në vetvete, bashkëpunues, ndihmon në zgjidhjen e problemeve, kureshtar, i besueshëm, i ndershëm, bujar, mirënjohës, i përvullur, i drejtë, i sjellshëm, i dhembshur, i dashur, besnik, mendjehapur, optimist, i durueshëm, këmbëngulës, i mençur, i përpiktë, racional, vetëpranues, i aftë për të rregulluar emocionet, i ndjeshëm, paqësor, i sinqertë, spontan, i qëndrueshëm, i besueshëm, i ngrohtë, miqësor.

4. Shkruaj pesë pohime pozitive për veten tënde që janë kuptimplote, realiste dhe të vërteta. (p.sh. "Unë jam një anëtar i përgjegjshëm i familjes sime", ose "Unë jam një dëgjues shumë i mirë" ose, "Unë i trajtoj të tjerët me respekt dhe jam i hapur ndaj ideve të reja.")



Pasi të kesh përfunduar listën, gjej fakte që mbështesin secilën nga këto pohime.

5. Krijoni një listë pohimesh pozitive për veten.

Disa shembuj:

- Unë e dua veten time sepse kam kuptuar që vlej më shumë sesa dështimet dhe mangësitë e mia.
- Unë i shikoj kritikën si mënyrë për t'u përmirësuar, pa vënë në dyshim vlerën time si qenie njerëzore.
- Unë kënaqem me çdo arritje time, sado e parëndësishme të më duket mua apo të tjerëve.
- Pres që të tjerët të më pëlqejnë dhe të më respektojnë.
- Më pëlqen t'i bëj të tjerët të ndihen mirë dhe të lumtur kur kalojmë kohë bashkë.



Praktiko t'i thuash vetes këto pohime të paktën një herë në ditë.

6. Sfito veten duke analizuar disa gjëra që ti beson dhe kanë tendencë të të ndalojnë të ecësh përpara (bindje kufizuese).

Identifiko bindjet e tua kufizuese në lidhje me aftësitë e tua, personalitetin, mënyrën se si duhet të veprosh, si për shembull kur i thua vetes: "Gjërat e mira nuk zgjasin kurrë", "Suksesi është vetëm për njerëzit me fat", "Duhet të jem e përsosur për t'u pranuar në atë grup shoqëror"

Cila është bindja kufizuese më ekstreme që unë besoj?

Cilat do të ishin avantazhet për mua nëse do krijoja bindje të tjera që nuk janë kaq kufizuese?

Cilat do të ishin disavantazhet e mundshme për mua nëse zgjedh të besoj bindjet e reja në vend të bindjeve të vjetra?

7. SI TË SHPREHËSH MIRËNJOHJEN

1. Si e përkufizon fjalën mirënjohje?

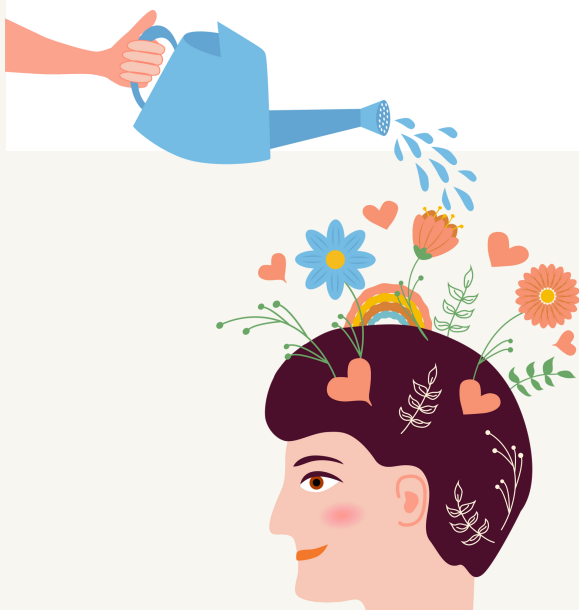
2. Sa e lehtë është për ty të shprehësh mirënjohjen ndaj njerëzve, vetes ose jetës? Pse mendon se është kështu?

3. A ke mbajtur ndonjëherë ditar mirënjohjeje?

4. A mendon se kur shpreh mirënjohjen ndikon në shëndetin tënd emocional? Nëse po, si?

5. A mendon se kur shpreh mirënjohjen ndikon në nivelet e tua të stresit? Nëse po, si?

6. Listo çdo gjë tjetër pozitive që ke vënë re se të vjen si rezultat i shprehjes së mirënjohjes.



7. Kur dëshmon sjelljet e dikujt që është mosmirënjohës, si të bën të ndihesh? Shkruaj disa shembuj.

8. Për çfarë je më së shumti mirënjohës/e në këtë moment?

9. Për çfarë je mirënjohës/e në përgjithsi?



10. Shkruaj për:

Një gjë të thjeshtë që të jep kënaqësi dhe je mirënjohës/e

Diçka që je mirënjohës që e ke sot dhe që nuk e kishe një vit më parë

Një kujtim të lumtur.

Një arritje për të cilën je krenar/e.



Diçka ose dikush që të bën të ndihesh i/e sigurt.

Dikush që të frymëzon.

Çfarë të pëlqen më shumë rreth punës tënde.

Një shërbim publik ose organizatë për të cilën je mirënjohës/e



Libri për të cilin je mirënjohës/e.

Një mësues ose mentor për të cilin je mirënjohës/e.

Një anëtar i familjes për të cilin je mirënjohës/e.

Një traditë kulturore për të cilën je mirënjohës/e.



Një gabim ose dështim për të cilin je mirënjohës/e.

Blank white box for writing.

Aftësitë që ke për të cilat je mirënjohës/e.

Blank white box for writing.



8. SHEMBUJ POHIMESH POZITIVE

Pohimet pozitive janë deklarata praktike për të folur me veten që mund të të fuqizojnë dhe të rrisin dashurinë për veten.

Më poshtë janë disa shembuj. Zgjidh ato që të përshtaten ty:



Unë mund të mësoj nga gabimet e mia.



Unë mund të bëj një ndryshim.



Unë jam mjaftueshëm



Unë jam i/e denjë për dashuri.



Unë zgjedh mirësinë.



Unë jam përgjegjës/e për mënyrën se si ndihem dhe zgjedh të ndihem i/e lumtur.



Unë jam ende duke mësuar nga jeta, kështu që është në rregull të bëj gabime.



Une jam i/e lumtur për arritjet e të tjerëve dhe të miat



Unë e përkëdhel veten me fjalë pozitive dhe ushqime të shishme.



Une jam i/e hapur ndaj mundësive të reja që më vijnë.



Unë kam fuqinë të ndryshoj çdo gjë që dua në jetën time.



Unë kam besim tek vetja dhe aftësitë e mia.

Krijohet disa pohime pozitive:

Blank area for writing positive affirmations.

Praktiko t'i thuash vetes këto pohime të paktën një herë në ditë.

9. PYETJE REFLEKTIMI PAS TERAPISË

Nëse je duke shkuar tek një terapist përdor këto pyetje që të të ndihmojnë të reflektosh pas terapisë:

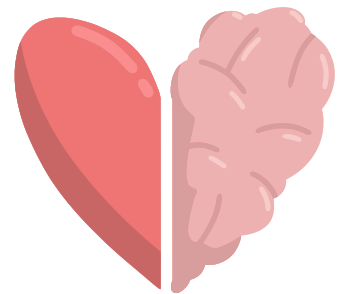
1. Si ndihesh pas seancës së terapisë?



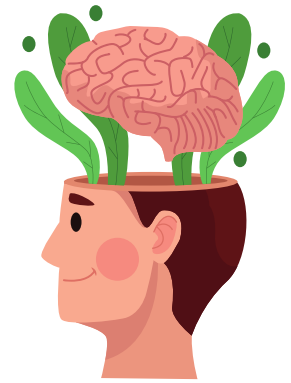
2. Cila ishte pjesa më e vështirë e seancës që bërë me terapistin?



3. Çfarë mësove për veten në këtë seancë?



4. Cila është ajo gjë që do dëshiroje t'ia kishe thënë terapistit?



5. A kishe diçka që dëshiroje të diskutoje në seancë, por nuk erdhi momenti i përshtatshëm?



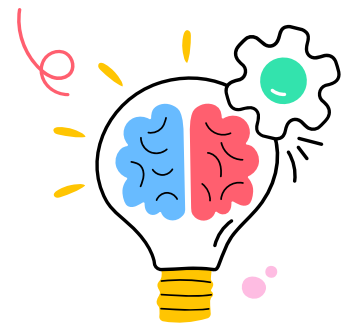
6. Cilat janë disa gjëra praktike që mësove në seancë dhe do të të ndihmojnë kur të jesh në vështirësi?



7. A po të ndihmon terapia të arrish qëllimin që i kishe vënë vetes para se ta fillosh?



8. Si mund të përmirësohet përvoja jote në terapi?



9. A kishe mendime shqetësuese gjatë ose pas seancës?

