

MOJA SKRB ZASE

Ta mesec skrbim zase na naslednje načine:

Dejavnost	PON				TOR				SRE				ČET				PET				SOB				NED			
Zadovoljstvo																												

Kako vam tabela MOJA SKRB ZASE lahko pomaga?

Tabela **MOJA SKRB ZASE** vam pomaga **načrtovati in spremljati dejavnosti**, s katerimi skrbite za **vaše dobro počutje**. Natisnite jo in namestite na vidno mesto v vašem domu. Tako vam lahko tudi vaši družinski člani / sostanovalci pomagajo, da jo boste redno izpolnjevali. Seveda jo lahko jo natisnete tudi zanje in se skupaj lotite načrte skrbi za boljše telesno in duševno zdravje.

Kako uporabljati tabelo MOJA SKRB ZASE?

V prazna okenca prvega stolpca tabele vpišite dejavnosti, ki jih nameravate izvajati z namenom, da poskrbite za svoje dobro počutje. Dejavnosti lahko vpisujete tudi sproti ali za nazaj (*npr. ste se dobili s prijateljem, čeprav tega niste v naprej načrtovali*).

Ko izvedete dejavnost, s kljukico označite, kdaj (kateri dan) ste to naredili. Namesti kljukice lahko vpišete številko, ki označuje, koliko časa ste ji namenili (*npr. 20 = 20 minut*). Poskusite se potruditi, da vsak dan izvedete vsaj eno dejavnost, s katero boste načrtno poskrbeli za svoje dobro počutje.

V zadnjo vrstico ob koncu dneva vpišite, kako zadovoljni se počutite ob koncu dneva. Lahko uporabite ocene 1–5 ali 1–10..

Za večjo motivacijo si lahko na podlagi števila in trajanja dejavnosti, ki ste jih izvajali, naredite točkovalno–nagrajevalni sistem, ki vam lahko pomaga, da bolj redno izvajate dejavnosti (*npr. 1 dejavnost ali 1 min dejavnosti prinese 1 točko; določeno število točk v tednu prinese manjšo nagrado in določeno število točk v mesecu prinese večjo nagrado, ki si jo vnaprej izberete sami*).

Nekaj namigov za dejavnosti, ki vam lahko pomagajo poskrbeti boljše telesno in duševno zdravje:

✓ meditacija ✓ vaja čuječnosti ✓ dihalna vaja ✓ praksa hvaležnosti ✓ branje knjige ✓ dan/del dneva brez pametnih naprav ✓ dan/del dneva brez (socialnih) medijev ✓ pisanje dnevnika ✓ sprehod ✓ popoldanski počitek ✓ vse vrste rekreacije ✓ čas s partnerjem ✓ igra z otroki ✓ telefonski pogovor s prijateljem	✓ druženje s prijatelji ✓ zgodnji odhod v posteljo ✓ vse vrste hobijev ✓ obisk savne ✓ masaža ✓ ogled filma ✓ zdrav obrok ✓ redna hidracija telesa ✓ ena kava manj kot običajno ✓ x cigaret, alkohola, piškotov, itd. manj kot običajno ✓ redno jemanje prehranskih dodatkov (če jih potrebujete)	✓ kratke pavze med delom ✓ gibalne vaje med delom ✓ zdrav prigrizek ✓ poslušanje najljubše pesmi /play liste ✓ dan brez sladkorja ✓ mini pospravljanje (npr. en predal) ✓ topla kopel ✓ pisna zahvala ali pohvala nekomu ✓ hoja po stopnicah namesto dvigala ✓ rezervacija termina za naslednji dopust	✓ bivanje na svežem zraku ✓ opustitev ene nenujne obveznosti ✓ digitalno pospravljanje (e-pošta, fotografije) ✓ nega telesa ✓ hladen tuš ✓ izpostavljenost soncu (predvsem zjutraj) ✓ obisk frizerja, pedikerja,... ✓ po opravkih s kolesom namesto z avtom ✓ ...
--	---	--	---