

*Tedenski pregled
navad*

Kontakt

FB: Empatiko
IG: empatiko.zavod
www.empatiko.si

Kvalitednik



Pozdrav!

Kvalitednik je Empatikov tedenski beležnik. Naša misija jeboljšanje kvalitete življenja in prav s tem namenom smo ga ustvarili. Skozi kratke dnevne aktivnosti poskušamo v vsakdan prinesiti pozitivne navade.

Želimo ti prijetno pot do kvalitetnejšega življenja!

Dnevne aktivnosti

*In še mnogo
več ...*

Tedenski pregled navad



Katere so tiste navade, ki si jih že dolgo želiš vzpostaviti, pa se ti vedno znova izmuznejo iz rok? Kaj so tisti majhni koraki, za katere misliš, da bi izboljšali tvoje vsakodnevno počutje in delovanje?

Vabimo te, da si izbereš 3 navade, katerim boš poskušal slediti ta teden.

Ker je izbiranje dobrih navad lahko težavno, ti prilagamo seznam navad, majhnih korakov do boljšega počutja, ki jih zase gojimo tudi mi.

Morda med predlaganim najdeš kakšen izziv zase, ki bi ga rad spremenil v vsakodnevno navado.

Predlogi dobrih navad:

Telovadi.

Spi vsaj 8 ur.

Zbudi se zgodaj (npr. zbudi se ob 6.30).

Jej zdravo hrano.

Naredi nekaj prijaznega zase.

Naredi nekaj prijaznega za svoje bližnje.

Izvedi čuječnostno vajo.

Čez dan bodi vsaj 2 uri brez ekranov.

Preživi vsaj 1 uro kvalitetnega

časa s svojimi bližnjimi.

Načrtuj svoj dan zjutraj.

Katere 3 navade želiš vzpostaviti ta teden? Vsak dan beleži svoj napredek in ne pozabi se na koncu tedna nagraditi!

	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1.							
2.							
3.							

Dnevne aktivnosti




Kvalitednik je namenjen višanju kvalitete življenja, zato smo zate pripravili aktivnosti, ki jo spodbujajo na vsakdanji ravni. Poudarek je na gojenju hvaležnosti in krepitvi stika s seboj.

Čuječen stik s sabo je pomemben za zaznavanje naših potreb in počutja ter posledično izbire vedenja v skladu s tem. Prisotnost v sedanjem trenutku brez presojanja ima ogromno koristi, omogoča nam fleksibilnost v odzivih, pomaga pri uravnavanju čustev in boljša pozornost.

Krepili jo bomo preko kratkih izzivov in čuječnostnih vaj.

Hvaležnost ima tudi pomembno vlogo pri psihičnem počutju. Redno izražanje hvaležnosti se povezuje s povečanimi občutki sreče, večjim zadovoljstvom z življenjem, občutkom smisla in produktivnostjo. Ker vemo, da ima hvaležnost toliko koristi, je smiselno, da jo vzgajamo pri sebi. En od načinov je vsakodnevno beleženje stvari, za katere smo hvaležni. Hvaležnost lahko usmerjamo k drugim ljudem, k drugim živim bitjem, predmetom, dogodkom, ki so se zgodili ali priložnostim.

Za kaj pa si ti danes hvaležen?

 Na naslednji strani te čakajo dnevne aktivnosti. Za vsak dan napiši 3 stvar, za katere si hvaležen. Pri nekaterih dnevih te čaka tudi dodatna aktivnost. Baterijo ob napisu dneva pa lahko pobarvaš tako, da se bo ujemala s tvojo stopnjo energije.

Dnevne aktivnosti

Ponedeljek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: katere svoje vrednote si živel danes?

Torek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Sreda

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: danes daj ob vsakem umivanju rok polno pozornost na občutke vode na roki.

Četrtek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: eno minuto posveti svojemu čutu voihu - raziskuj, kaj vohaš.

Dnevne aktivnosti



Petek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Sobota

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Nedelja

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: skleni roke, jih dvigni nad sabo, kot da se želiš dotaknit neba in ob tem opazuj občutke v telesu ob raztezanju.

Ponovi trikrat.

Prostor za tvoje misli

Postavljanje ciljev

Postavljanje in doseganje dolgoročnih ciljev je v sodobnem času zelo iskana spretnost. Omogoča nam, da napredujemo, smo učinkoviti in se na koncu počutimo kompetentne ter zadovoljne. Čeprav meniš, da je ravno to tvoja šibka točka, ne obupaj, saj lahko to veščino pri sebi izboljšamo in izpopolnimo – le vedeti moramo, kako.

Za začetek razmisli in izberi cilje, ki te veselijo in navdihujejo in bi jih želel zasledovati. Preglej svoje zapisane cilje in premisli, ali jih je morda smiselno razdeliti na vmesne korake.

Nato jih s spodnjo SMART tehniko izpopolni in za vsakega določi, kako boš proslavil dosežek (pri tem uporabi čim več svoje domišljije). Spremljaj napredek in ko nek cilj dosežeš, si čestitaj in privošči zasluženo nagrado.

A so tvoji cilji »SMART«?

S – specifični (ang. specific)

Ali tvoji cilji natančno določajo aktivnost, ki jo želiš izvajati?

M – merljivi (ang. measurable)

Ali lahko predvidiš, v katerem primeru bo dnevni cilj opravljen in v katerem ne?

A – dosegljivi (ang. attainable)

Ali so tvoji cilji primerni glede na tvoje trenutno stanje?

R – pomembni (ang. relevant)

Ali so ti tvoji cilji osebno pomembni?

T – časovno določeni (ang. time-bound)

Ali imajo tvoji cilji določen rok, do katerega jih boš dosegel?

Postavljanje ciljev



Osebni

Cilj želim doseči do:

1. Zakaj mi je ta cilj pomemben?

2. Kaj morem narediti, da dosežem ta cilj?

3. Koraki, da dosežem ta cilj:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Kaj me pri doseganju cilja ovira?

5. Kdo ali kaj mi lahko pri tem pomaga?

6. Kaj bo nagrada za dosežen cilj?

Cilj dosežen:

Postavljanje ciljev



Medosebni

Cilj želim doseči do:

1. Zakaj mi je ta cilj pomemben?
2. Kaj morem narediti, da dosežem ta cilj?
3. Koraki, da dosežem ta cilj:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Kaj me pri doseganju cilja ovira?
5. Kdo ali kaj mi lahko pri tem pomaga?
6. Kaj bo nagrada za dosežen cilj?

Cilj dosežen:

Postavljanje ciljev



Karierni

Cilj želim doseči do:

1. Zakaj mi je ta cilj pomemben?
2. Kaj morem narediti, da dosežem ta cilj?
3. Koraki, da dosežem ta cilj:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Kaj me pri doseganju cilja ovira?
5. Kdo ali kaj mi lahko pri tem pomaga?
6. Kaj bo nagrada za dosežen cilj?

Cilj dosežen:

Postavljanje ciljev



Finančni

Cilj želim doseči do:

1. Zakaj mi je ta cilj pomemben?

2. Kaj morem narediti, da dosežem ta cilj?

3. Koraki, da dosežem ta cilj:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Kaj me pri doseganju cilja ovira?

5. Kdo ali kaj mi lahko pri tem pomaga?

6. Kaj bo nagrada za dosežen cilj?

Cilj dosežen: