

*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.

Nov teden in čas za nove 3 navade. Beleži si napredek in ne pozabi na nagrado! Če ti kakšen dan spodleti, ne skrbi, važno je da, vztrajaš.

	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: katera oseba je danes zaznamovala tvoj dan in kako?

**Torek**

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



**Sreda**

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



**Četrtek**

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: kaj je bila moja glavna skrb danes? Kako se soočam z njo?

# Dnevne aktivnosti



## Petek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



## Sobota

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.

## Nedelja

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Prostor za tvoje misli

# Kako vzpostaviti dobre navade?

Pred tabo je vodnik, ki te popelje skozi proces vzpostavljanja navad. Temelji na teoriji transteoretičnega modela, o katerem si lahko več prebereš na Empatikovi spletni strani pod zavihkom spletne vsebine.

Prvič

Na katerem področju življenja se lahko še izboljšam?

Kakšnih sprememb bi si želel/-a v svojem življenju?

Katera je tista navada, ki bi mi izboljšala kvaliteto življenja?

Navada, ki jo želim vpeljati:

Drugič

Zakaj mi je pomembno, da vključim to navado v svoj vsakdan?

Kaj bi se spremenilo v mojem življenju?

Katere so pozitivne in negativne plati te navade?

Kako pozitivni vidiki odtehtajo negativne?

-

+

# Kako vzpostaviti dobre navade?

Pred tabo je vodnik, ki te popelje skozi proces vzpostavljanja navad. Temelji na teoriji transteoretičnega modela, o katerem si lahko več prebereš na Empatikovi spletni strani pod zavihkom spletne vsebine.

Tretjič

Kaj je potrebno, da bom vzpostavil/-a to navado?  
Kaj me pri tem lahko zaustavi in kaj motivira?  
Kaj ali kdo me pri tem motivira in spodbudi?

Pokukaj še v  
prilogo o ciljih!



Četrtoč

Spremljaj svojo navado in označi, ko ti je uspelo!  
Poišči spodbudo pri drugih!  
Nariši, kako si se pri tem počutil/-a!



Nič hudega, če ti kdaj ne uspe, saj navado šele vzpostavljaš!

Petič

Katere pozitivne posledice nove navade že lahko zaznam?  
Kako lahko še dosežem učinke te navade, katere so druge možnosti?

Pohvalim se, ker sem  
ogromno dosegel/-a in si  
privoščim nagrado!