

*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.



Torek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: katere močne točke si pokazal v tem dnevu?

Sreda

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: kaj si danes želel storiti pa ti ni uspelo? (namig, jutri je še en dan)

Četrtek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dnevne aktivnosti



Petek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: danes napiši dnevniški zapis, kaj se ti je zgodilo danes in kako si se počutil ob tem.

Sobota

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Nedelja

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.

Prostor za tvoje misli

Kako se počutiš?



Vprašanje "Kako si?" nam je v vsakodnevnem življenju pogosto postavljeno. Kaj pa ko se naši občutki nekako zapletejo in nam je težko najti stik svojimi mislimi, čustvi in telesnimi občutki?

V nadaljevanju ti nudimo vprašanja, ki ti lahko pomagajo ubesediti notranji svet in te tako vabijo k spoznavanju sebe in k razvijanju odnosa do sebe, ki je celovit in povezan s svojimi občutki.

Prostor za raziskovanje občutkov v telesu

Prostor za tvoje splošno počutje

1. korak: Vzpostavi stik s sabo!

Najprej te vabimo k temu, da zapreš oči in poiščeš stik s svojim notranjim doživljanjem. To lahko narediš tako, da zapreš oči, nato pa s pozornostjo drsiš od glave do pet in pri tem opazuješ, kje v tvojem telesu se nahajajo različni občutki.

2. korak: Kaj se v tebi dogaja?

Poskusi poimenovati občutke, tako da čim bolj slikovito zajameš njihovo doživljenje, na primer "Čutim temno kepo v trebuhu." ali "Čutim lahkoten občutek v prsih.". Pri tem si lahko pomagaš z možičkom na zgornji sliki. Na črto zapiše občutek in ga poveži z delom telesa, kjer ga občutiš.

3. Kaj torej čutim?

V okvirček pod možičkom lahko zapišeš svoje splošno trenutno počutje.

Kako se počutiš?



Včasih nam pri odkrivanju občutkov svojega počutja pomaga, da svoje občutke narišemo, izrazimo s čakanjem ali kako drugače, zato ti v nadaljevanju ponujamo prostor, kamor lahko svoje občutke izraziš tudi tako. Pri tem lahko uporabiš različne barve in tehnike.