

*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.



V tabelo si zapiši 3 navade, ki jih želiš v tem tednu vzpostaviti. Vsak dan lahko spremljaš svoj napredek.

	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: globoko vdihni in izdihni  
10-krat in opazuj spremembo v telesu

Sreda



Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Četrtek



Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Dodatna aktivnost: ko ješ nekaj, kar ti je všeč,  
daj vso pozornost na to, kaj doživljaš ob tem  
(okus in tekstura hrane ter tvoj odziv nanjo)

# 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: razmisli, katera misel je zaznamovala tvoj dan

Prostor za tvoje misli

# Kratkočasnice



V življenju se hitro znajdemo v začaranem krogu, kjer je naš dan sestavljen zgolj iz dela, obrokov in posedanja pred ekrani.

Redko si vzamemo čas za majhne stvari, ki nam razbijejo monotonost, dodajo energijo in razveselijo nas ter naše bližnje.

Zaradi tega smo se odločili zbrati čim več manjših aktivnosti, ki so namenjene predvsem krajšanju časa – »kratkočasnice«. Posebne pa so tudi zato, ker ste nam predloge pomagali izbirati tudi vi.



Na naslednji strani te čakajo kratkočasnice. Za "pravilno" uporabo zapri oči in s prstom podrsaj po listu. Nato prst nekje ustavi, pod njim te čaka kratkočasnica. V kvadrateg pred njo si naredi kljukico in tako ne pozabi, kaj si že naredil.

# Kratkočasnice



- najdi novega izvajalca tebi najljubšega glasbenega žanra
- pokliči nekoga, ki mu zaupaš
- na Instagramu podpri mlade podjetnike/izdelke, ki so ti všeč
- poglej si film, ki je prejel Oskarja
- poskusi neke izdelati, kar se ti zdi lušno na Pinterestu
- sestavi si seznam pesmi za naslednja razpoloženja: dobra volja, otožnost
- pobarvaj pobarvanko
- prijatelj naj izbere film zate
- skuhaj si odlično večerjo
- pokliči stare starše/starjše osebe/tete ali strice (vprašaj jih, naj ti pripovedujejo spomine iz otroštva ...)
- poskrbi za kožo na obrazu, ker se nosi maske
- naredi workout
- napiši si ljubezensko pismo
- uređi se
- speci piškote
- pošljí sporočilo prijatelju, s katerim se že dolgo nisi slišal
- naredi vajo čujčnost (lahko jo poiščes na Empatikovem You Tubu)
- uređi slik s počitnic ali pa samo poglej v galerijo na telefonu in se tako obudi lepe spomine
- napiši org/stran/karkoli, ki jo ceníš in ji daj dobro oceno
- pleší na najljubšo pesem
- meditiraj
- organiziraj online druženje s prijatelji ali prijateljem (morda online movie night)
- skuhaj eno jed priljubljenega znanega kuharja/kuharskega bloga, ki mu sledíš
- privošči si dolg tuš ali kopel
- poišči recept glede na to, kar najdes v hladilniku in pripravi to jed
- naredi raztezalne vaje
- sestavi sestavljenko
- poišči kakšen zanimiv članek na temo, ki te zanima in ga preberi
- sestavi seznam pesmi za naslednja razpoloženja: dobra volja, otožnost
- poišči 3 nove besede tujega/slovenskega jezika