

*Premislek o letu
2020*

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.

V tokratni izdaji bo poudarek na pregledu preteklega leta. Zate smo pripravili vprašanja, ki spodbujajo *samorefleksijo* in ti lahko pomagajo pri vpogledu v lastno doživljanje leta.

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. Tako bomo poleg celoletnega pregleda tudi na dnevni ravni reflektirali svoje doživljanje.

Za kaj pa si ti danes hvaležen?



 Na naslednji strani te čakajo dnevne aktivnosti. Za vsak dan napiši 3 stvar, za katere si hvaležen. Poleg tega vsakemu dnevnu pritiče svoje številka vprašanja za premislek o letu 2020, ki se nahaja v prilogi.

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.



Samorefleksija: Premisli in odgovori na vprašanje 1 v prilogi.

Torek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Samorefleksija: Premisli in odgovori na vprašanje 2 v prilogi.

Sreda

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Samorefleksija: Premisli in odgovori na vprašanje 3 v prilogi.

Četrtek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Danes lepo praznuj silvestrovo! :)

Dnevne aktivnosti



Petek

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Samorefleksija: Premisli in odgovori na vprašanje 4 v prilogi.

Sobota

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



Samorefleksija: Premisli in odgovori na vprašanje 5 v prilogi.

Nedelja

Za katere tri stvari si hvaležen danes?

- 1.
- 2.
- 3.



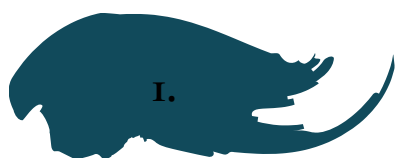
Samorefleksija: Preberi še enkrat vse odgovore na vprašanja, ki si jih zapisal, da dobiš celosten pregled in po potrebi dodaj še kakšen odgovor (ali vprašanje).

Prostor za tvoje misli

Premislek o 2020

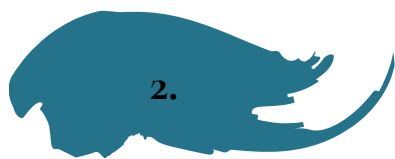


Za nami je zelo posebno leto. Za marsikoga zelo težko leto. In prav takšne zahtevne in težke okoliščine dajejo priložnost za osebnostno rast, če jih izkoristimo za to. Z željo da vsi odnesemo nekaj od tega leta, smo pripravili kratko refleksijo leta, po kateri bo lažje samozavestno vstopiti v 2021.



1.

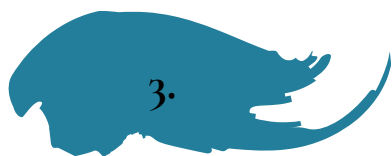
Kaj sem v tem letu naredil_a drugače kot v prejšnjih letih? Je to koristilo za življenje v skladu z mojimi vrednotami?



2.

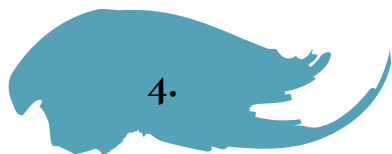
S kom sem se v tem letu zbližal_a? Kako?

Premislek o 2020



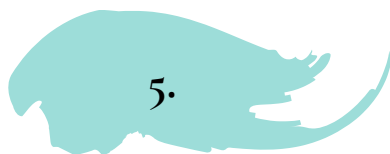
3.

Kaj je bila najboljša stvar, ki se mi je zgodila v tem letu?
Kaj je bila najboljša stvar, ki sem jo naredil _a tem letu?



4.

Kako se mi je v tem letu spremenil pogled nase?



5.

Kaj bi želel_a spremeniti v letu 2021?

Srečno in srčno 2021!

Ekipa Empatika ti želi,
da v letu 2021
spremeniš, kar želiš spremeniti,
ohraniš, kar te osrečuje
in živiš čimbolj kvalitetno!

