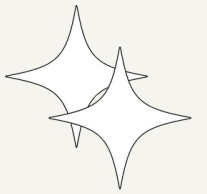


Alfabet zdrowia psychicznego.

PRACOWNIA
DOBREGO
ŻYCIA





Akceptacja

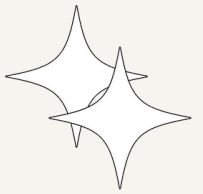
Akceptuj siebie takim, jakim jesteś, ze wszystkimi swoimi mocnymi i słabymi stronami. Akceptacja to podstawa zdrowego poczucia własnej wartości.

Balans

Utrzymuj równowagę między pracą, czasem dla siebie i z innymi. Znajdź czas na to, co sprawia ci radość.

Cierpliwość

Bądź cierpliwy wobec siebie i innych. Rozwój to proces, który wymaga czasu.



Dbanie o siebie

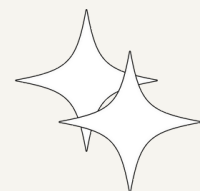
Regularnie angażuj się w działania, które poprawiają twoje samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.

Empatia

Rozwijaj zdolność do zrozumienia i odczuwania emocji innych ludzi. Empatia wzmacnia relacje i pomaga budować wsparcie społeczne. Pamiętaj również o empatii dla siebie. Zauważania swoich emocji.

Fizyczna aktywność

Regularny ruch pomaga w redukcji stresu, poprawie nastroju i ogólnym zdrowiu psychicznym.



Gratyfikacja

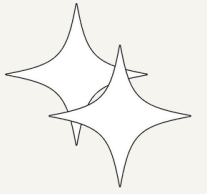
Doceniaj i nagradzaj siebie za osiągnięcia, nawet te najmniejsze. Świątowanie sukcesów buduje pewność siebie.

Harmoria

Staraj się żyć w zgodzie z sobą i otoczeniem. Harmonia wewnętrzna i zewnętrzna sprzyja poczuciu spokoju i zadowolenia.

Intuicja

Słuchaj swojej intuicji, która często podpowiada, co jest dla Ciebie najlepsze. Ufaj swoim przeczuciom. Twoje ciało i głowa bardzo często wysyła Ci sygnały, co jest dla Ciebie najlepsze i najbardziej potrzebne w danej sytuacji. Naucz się rozpoznawać te sygnały i wprowadzać je w praktykę.



Jakość snu

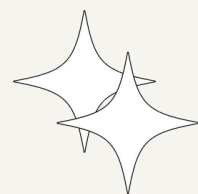
Dbaj o regularny i jakościowy sen, który jest kluczowy dla regeneracji ciała i umysłu.

Komunikacja

Ucz się wyrażać swoje potrzeby, emocje i myśli w sposób jasny i asertywny. Dobra komunikacja to podstawa zdrowych relacji.

Lekkość

Staraj się nie brać wszystkiego zbyt poważnie. Znajdź czas na zabawę i humor, które rozładowują napięcie.



Medytacja

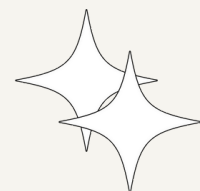
Regularna praktyka medytacji może pomóc w redukcji stresu, poprawie koncentracji i utrzymaniu równowagi emocjonalnej.

Nawodnienie

Pamiętaj o regularnym piciu wody, co wpływa pozytywnie na funkcjonowanie mózgu i samopoczucie. Może zwiększać również poziom koncentracji oraz zwiększać poziom Twojej energii.

Odpuszczenie

Ucz się odpuszczać to, co nie jest w Twojej mocy. Przestań zadręczać się rzeczami, na które nie masz wpływu.



Pozytywne myślenie

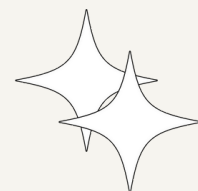
Ćwicz myślenie pozytywne i skupianie się na dobrych stronach życia. Pozytywne podejście może znacząco poprawić nastrój i perspektywę. Ale pamiętaj, żeby nie popaść w pułapkę pozytywnego myślenia – warto spoglądać na sytuację racjonalnie.

Relacje

Inwestuj w budowanie i utrzymywanie zdrowych relacji. Wsparcie społeczne jest kluczowe dla zdrowia psychicznego.

Samopoczucie

Regularnie sprawdzaj, jak się czujesz, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Bądź świadomy swoich potrzeb i nie ignoruj ich. Warto prowadzić swój dziennik, w którym możesz zapisywać wszystko – myśli, emocje, potrzeby. Pozwoli Ci to regularnie sprawdzać jak się czujesz.



Terapia

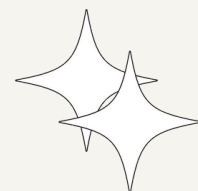
Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się szukać pomocy u terapeuty. Terapia może być cennym narzędziem w rozwoju osobistym, w rozwiązywaniu problemów.

Uważność

Praktykuj uważność, czyli bycie obecnym w chwili teraźniejszej. To pomaga w redukcji stresu i lepszym zarządzaniu emocjami.

Wdzięczność

Codziennie znajdź czas na wyrażanie wdzięczności za to, co masz. Praktyka wdzięczności poprawia nastrój i wzmacnia poczucie szczęścia. Jest też świetną profilaktyką przed powstawaniem depresji oraz zaburzeń lękowych.



Zaufanie

Ucz się ufać sobie i innym. Zaufanie buduje stabilność emocjonalną i zdrowe relacje.

Ten alfabet zdrowia psychicznego może pomóc Ci w budowaniu dobrych nawyków i przypominać o tym, co jest ważne dla utrzymania równowagi psychicznej.

Jeśli nie masz pomysłu w jaki sposób możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, to stworzyliśmy dla Ciebie Karty Pracy "100 sposobów na self-care", w których znajdziesz pomysły na zadbanie o siebie.

Szczegóły znajdziesz na naszej stronie internetowej:

www.pracowniadobregozycia.pl
w zakładce "ebooki".