

OBSZARY *selfcare*

1

FIZYCZNY

Przestrzeń materialna, która Cię otacza. Również Twoje ciało i sposób, w jaki je traktujesz.

2

PSYCHICZNY

Umysł, zdrowie psychiczne i mentalność, ale też wszystkie informacje i przekazy, którymi się otaczasz.

3

SPOŁECZNY

Twoje relacje. Osoby, które są obecne w Twoim życiu i które mają wpływ na Twoje decyzje, przekonania i sposób myślenia.

4

DUCHOWY

Duchowość, religia i tradycje. Wszystko to, co łączy Cię z prawdziwą Tobą.

5

EMOCJONALNY

Przestrzeń dla Twoich emocji i wsłuchania się w to, co czujesz. Także to, czym się otaczasz i jakie stany to w Tobie wywołuje.

6

ZAWODOWY

Twoja kariera, cele zawodowe i rozwój kompetencji. Również kultura pracy i zasady panujące w tej przestrzeni.

#odhaczanie

Dbanie o przestrzeń jest kluczowa w praktyce selfcare. Poniżej znajdziesz 6 obszarów, o które warto się zatroszczyć i zmienić je tak, by Cię wspierały. Możesz odhaczać punkty po kolei lub wybrać taką przestrzeń, która najbardziej potrzebuje Twojej uwagi. Dopisz też swoje punkty - tak, byś odczuła pozytywną zmianę w przestrzeni.

OBSZAR FIZYCZNY

☐

POSPRZĄTAJ PRZESTRZEŃ

Znajdź przestrzeń, która wprowadza do Twojego życia chaos - i uprzątnij ją.

☐

ZAOPIEKUJ SIĘ ZMYŚLAMI

Relaksująca muzyka, miękki koc, świeczka zapachowa... Wprowadź zmiany dla zmysłów.

☐

WSPIERAJĄCE OTOCZENIE

Wspierające plakaty, karteczki na lustrze - otaczaj się budującymi przekazami.

OBSZAR PSYCHICZNY

☐

PORANNA I WIECZORNA RUTYNA

Ustal rytuały i zadбай o to, by te części dnia były szczególnie wspierające.

☐

NAWYKI

Pozbądź się nawyków, które marnują energię, a na ich miejsce wprowadź te wspierające.

☐

TREŚCI, KTÓRYMI KARMISZ UMYŚŁ

Odłącz się od mediów, TV i telefonu. Zauważ, ich wpływ i wprowadź ewentualne zmiany.

#odhaczanie

Dbanie o przestrzeń jest kluczowa w praktyce selfcare. Poniżej znajdziesz 6 obszarów, o które warto się zatroszczyć i zmienić je tak, by Cię wspierały. Możesz odhaczać punkty po kolei lub wybrać taką przestrzeń, która najbardziej potrzebuje Twojej uwagi. Dopisz też swoje punkty - tak, byś odczuła pozytywną zmianę w przestrzeni.

OBSZAR SPOŁECZNY

☐

REWIZJA ZNAJOMOŚCI

Zastanów się, czy Twoje relacje Cię wspierają i zacznij szczerą rozmowę z bliskimi.

☐

UNFOLLOW NA INSTAGRAMIE

Przestań obserwować osoby, których nie lubisz oglądać. Świadomie wybieraj, kogo obserwujesz.

☐

DOŁĄCZ DO WSPIERAJĄCEJ GRUPY

Znajdź osoby, które czują podobnie. Chodź do nas - Wysoko Wrażliwe Kobiety na FB :)

OBSZAR DUCHOWY

☐

PODŁĄCZ SIĘ DO SIEBIE

Wyłącz TV, zamknij książkę, zakończ rozmowę. Bądź uważnie ze sobą i słuchaj...

☐

KOJĄCA MUZYKA

Wprowadź dobrą energię do swojego dnia. Znajdź muzykę, która z Tobą rezonuje.

☐

ZNAJDŹ PRZEWODNIKA

Odnajdź inspirującą osobę, której treści do Ciebie przemawiają i ucz się od niej.

#odhaczanie

Dbanie o przestrzeń jest kluczowa w praktyce selfcare. Poniżej znajdziesz 6 obszarów, o które warto się zatroszczyć i zmienić je tak, by Cię wspierały. Możesz odhaczać punkty po kolei lub wybrać taką przestrzeń, która najbardziej potrzebuje Twojej uwagi. Dopisz też swoje punkty - tak, byś odczuła pozytywną zmianę w przestrzeni.

OBSZAR EMOCJONALNY

☐

NAUCZ SIĘ WYZNACZAĆ GRANICE

Chroń swoją emocjonalną przestrzeń, wyznaczając granice w relacjach.

☐

PRZEANALIZUJ TO, CO CZUJESZ

Zapytaj siebie, co czujesz i czego potrzebujesz. Postaraj się działać w zgodzie z tym.

☐

RZETELNE WSPARCIE

Skorzystaj z porady psychologa, który pomoże Ci dobrać techniki radzenia sobie z emocjami.

OBSZAR ZAWODOWY

☐

STAŃ OBOK I SPÓJRZ NA SWOJĄ PRACĘ

Czy to miejsce, w którym się rozwijasz, chcesz być? Jak możesz czuć się tu jeszcze lepiej?

☐

ZMIERZ SWÓJ CZAS

Skorzystaj z aplikacji mierzących czas i zobacz, na co przeznaczasz go najczęściej. Możesz się zdziwić!

☐

UZUPEŁNIJ SWOJE CV

Nawet, gdy nie szukasz pracy. Przeanalizuj, w czym jesteś dobra, co potrafisz i jak chcesz się rozwijać.