

Odpowiedz na pytania z poszczególnych części tabeli.

To ćwiczenie ma Ci pomóc dostrzec obszary dbania o siebie, które wymagają Twojej uwagi. Możesz zrobić w niej/na niej notatki. W kolumnie „ODPOWIEDŹ” nie narzucam opcji do wyboru (tak/nie/czasem itp.). Ty najlepiej wiesz, co wpisać. Bądź ze sobą szczerą.

TWOJE CIAŁO	ODPOWIEDŹ
Zapewniasz sobie ilość snu, która pozwala Ci zregenerować siły i dobrze funkcjonować w ciągu dnia?	
Jesz regularnie?	
Zapewniasz sobie ciepły posiłek w ciągu dnia?	
Zwracasz uwagę na to, co jesz?	
Pamiętasz o tym, żeby pić wodę?	
Zapewniasz sobie formę ruchu, która Ci odpowiada i która pozwala zachować dobrą kondycję i samopoczucie?	
Odpoczywasz, gdy czujesz się zmęczona?	
Nie masz zaległych urlopów?	
Wykreślasz z listy zadania, gdy jesteś nimi przytłoczona, bo jest ich za dużo, żeby zrealizować w danym czasie?	
Potrafisz powiedzieć NIE, gdy coś jest ponad Twoje siły?	
Umiesz zauważyć i odczytać sygnały wysyłane przez Twoje ciało? (o tym, że jesteś zmęczona, głodna, jest Ci zimno itp.)	
TWOJE EMOCJE	ODPOWIEDŹ
Zauważasz swoje emocje czy je ignorujesz?	
Akceptujesz wszystkie emocje, których doświadczasz czy wstydzisz się niektórych?	
Umiesz wyrażać uczucia czy „trzymasz je w sobie”?	
Umiesz dostarczać sobie tych przyjemnych?	

Radzisz sobie z przykrymi emocjami (gniewem, frustracją, smutkiem itp.)?	
Nie traktujesz alkoholu jako środka poprawy nastroju i zapomnienia o problemach?	
TWOJE RELACJE	ODPOWIEDŹ
Umiesz uwolnić się od toksycznych osób?	
Spędzasz czas z ludźmi, z którymi czujesz się dobrze i którzy Cię wzbogacają?	
Potrafisz sobie zapewnić towarzystwo, gdy tego potrzebujesz?	
Dbasz o równowagę w relacjach (np. branie-dawanie, inicjatywa w spotkaniach)?	
Możesz liczyć na zdrowe relacje w domu i w pracy?	
Masz możliwość szczerze rozmawiać z partnerem życiowym, rodziną?	
Dzielisz się obowiązkami z mężem/partnerem/choćpakim/inną dorosłą osobą w Twoim domu czy wszystko jest na Twojej głowie?	
Jeśli masz dzieci, zachęcasz je do samodzielności, odpowiednio do ich wieku?	
Masz w domu miejsce tylko dla siebie?	
W czasie, który spędzasz w domu, masz czas tylko dla siebie?	
Umiesz stawiać granice (np. powiedzieć komuś, że coś Ci nie odpowiada)?	
Potrafisz powiedzieć NIE, gdy myślisz NIE?	
Umiesz prosić o pomoc, gdy jest Ci potrzebna?	
TWOJA PSYCHIKA I INNE	ODPOWIEDŹ
Potrafisz wziąć sobie dzień wolnego, by odpocząć psychicznie?	
Umiesz zrobić dzień odpoczynku od mediów społecznościowych?	
Zostawanie w pracy po godzinach nie jest u Ciebie regułą?	
Masz skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem?	
Potrafisz pozbyć się nawyku, który Ci nie służy?	

Masz czas na kontakt z naturą?	
Zapewniasz sobie małe (a czasem i większe) przyjemności?	
Pozwalasz sobie być „ludzką”, zamiast doskonałą?	
Myślisz i mówisz o sobie dobrze?	
POTRAFISZ BYĆ EMPATYCZNA WOBEC SIEBIE? → przejdź do Lekcji 6 , żeby dowiedzieć się więcej	

O które 3 obszary zdecydujesz się zadbać w najbliższym czasie i wprowadzić zmiany?
(Rób to, najlepiej, małymi krokami - np. 1 tydzień – 1 zmiana).

- 1.
- 2.
- 3.

Na koniec:

Dbanie o siebie wymaga asertywności (np. by zorganizować sobie czas, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał). Ale też działa to w drugą stronę: opiekowanie się sobą uzasadnia Twoje asertywne zachowania. Reagujesz asertywnie, bo wiesz, że masz prawo zadbać o samą siebie (pamiętaj o prawach z Lekcji 2). To naczynia połączone, dlatego **warto być dla siebie dobrą**.