*Samo-opieka*

**Oto rzeczy, które niektórzy ludzie uważają za pomocne, gdy czują się zestresowani lub przytłoczeni. Zacznij od wprowadzenia w życie jednej lub dwóch, a potem może przybędzie Ci pomysłów na kolejne. Daj sobie czas, aby dowiedzieć się, co jest dla Ciebie dobre!**

|  | | | | | | | |  | Jak dbać o siebie |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Czy to zrobiłaś(eś)? | Pon | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |  | 1. Spróbuj wykonać niektóre z tych sugestii kilka razy w tygodniu. Pamiętaj, że regularność może być Twoim sprzymierzeńcem. 2. Każdy jest inny, więc wybierz to, co działa dla Ciebie 3. Wybierz mieszankę rzeczy, które możesz zrobić w chwili obecnej łatwo i tych, które mogą zająć więcej planowania idzie do przodu 4. Różne sytuacje mogą wymagać różnych strategii. Na przykład to, co pomaga, gdy jesteś smutny, może nie pomóc, gdy jesteś samotny.   wellness.png |
| Krótki spacer | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Gorący prysznic | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Skontaktowanie się z przyjacielem | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Zapisz myśli na papierze | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Wyłącz telefon | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Słuchaj muzyki | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Posprzątaj pokój | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Przytul kogoś lub poproś o to | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Wykonaj ćwiczenia oddechowe | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Zasługujesz na coś miłego, daj to sobie | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Odpowiednio się nawodnij | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Regularne posiłki | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| 6-8 godzin snu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Spędź czas w naturze | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Stwórz coś | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| 5 minut stretchingu | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Tańcz do ulubionej muzyki jak gdyby nikt nie widział | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Oglądaj coś śmiesznego i śmiej się na głos | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |

Shape, rectangle

Description automatically generated

*Co mogę zrobić*

Spisz listę rzeczy, które możesz zrobić. Daj sobie czas, aby dowiedzieć się, co działa dla Ciebie i nie bój się próbować nowych rzeczy! Pamiętaj, że w każdej chwili możesz dodać lub zmienić tę listę

|  | | | | | | | |  | Porady |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rzeczy, które są dla mnie wspierające ... | Pon | Wt | Śr | Cz | Pt | Sb | Nd |  | 1. Wybierz różnorodność rzeczy, które możesz łatwo zrobić w danej chwili i tych, które mogą wymagać więcej planowania w przyszłości. 2. Różne sytuacje mogą wymagać różnych strategii. Na przykład to, co pomaga, gdy jesteś smutny, może nie pomóc, gdy jesteś samotny. 3. Nie spiesz się, aby znaleźć to, co działa dla Ciebie! |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  | wellness.png |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |

