

Jurnal zilnic pentru

GRIJA DE SINE



www.anammarin.net



Salut,

Mă numesc Ana și îți mulțumesc pentru că ai ales să descarci acest jurnal. Scopul lui este de a îți pune câteva întrebări și să începi sau să consolidezi reflecția asupra activităților zilnice, în timp ce te concentrezi pe starea ta de bine.

Dăruiește-ți o pauză de 10 minute, zilnic pentru următoarele 10 zile și vezi cum procesul de a reflecta poate să-ți schimbe povestea, starea mentală și nivelul de energie.

Ca practician de mindfulness obiectivul meu este să prezint oamenilor practica reflectivă. Vreau să-i ajut să devină conștienți de felul în care mici activități zilnice pot duce la schimbări mici care să aducă bucurii mari.

www.anammarin.net

self care

Acest jurnal aparține:

Să stabilim niște obiective

Ce vreau să primesc de la acest caiet?

Cum se va reflecta răspunsul de mai sus în viața mea de zi cu zi?



Să stabilim niște obiective

Când și cum voi ști că mi-am atins obiectivele?

Ce bariere ar putea apărea în practica mea de grijă de sine (interne & externe) și cum le voi depăși?



Să stabilim niște obiective

**Cine mă poate susține în această călătorie către starea de bine?
(e ok să incluzi și animalele de companie 😊!)**

Describe viața ta când grija de sine este o prioritate în programul tău



Data zilei de azi -----

Ce te împiedică să ai grijă de tine?

Cum ar arăta rutina ta ideală de grijă de sine?



Data zilei de azi -----

**Playlist puternic: alege 10 melodii care să inspire grija de sine
(Încearcă să asculți muzică pe fundal care să-ți dea idei. Muzica este un
instrument puternic pentru suport emoțional și-ți poate îmbunătăți
starea)**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

**Care sunt 5 mesaje pozitive despre mine care mă fac să mă simt fericit (ă),
încrezător (oare) și în echilibru cu sine?**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Data zilei de azi -----

Care sunt 5 lucruri care îmi aduc bucurie, și cum pot să le introduc în rutina mea zilnică?

Care sunt câteva din modele de gândire negativă în care am tentația să pic, și cum le pot contesta sau redirectiona?



Data zilei de azi-----

Ce ar fi diferit în viața mea zilnică dacă aș ști că nimeni nu mă judecă pentru asta?

Ce activități îmi provoacă bucurie? Cât de des le fac la nivel săptămânal?



Data zilei de azi-----

Îmi notez orice rutină pe care o fac pentru a îmi păstra buna dispoziție

Ce mă face să mă simt bine în perioadele provocatoare?



Data zilei de azi-----

Ce e acel ceva pe care am vrut să îl tot învăț sau încerc, și cum pot să îmi fac timp pentru el în program?

Care sunt câteva din super puterile mele și cum mă pot folosi de ele pentru a îmi construi încrederea și atinge obiectivele?



Data zilei de azi-----

Care sunt obiectivele mele în ceea ce privește grija de sine în următoarele 3, 6, 12 luni? Care e planul pentru a mi le atinge?

Care este rutina mea de a îmi reveni după o perioadă mai dificilă?



Data zilei de azi-----

Ce mă obosește?

Ce mă relaxează?



Data zilei de azi-----

Care este rutina mea matinală pentru grijă de sine?

Care este rutina mea de seară pentru grija de sine?



Data zilei de azi-----

Care sunt câteva lucruri pentru care sunt recunoscător (oare) în viața mea, și cum pot introduce un obicei al recunoștinței în mod regulat?

Care sunt câteva feluri în care am grijă de sănătatea mea fizică, cum ar fi să dorm suficient, să mănânc potrivit pentru mine, să am activitate fizică în mod obișnuit?



SELF CARE
IS A
PRIORITY AND
NECESSITY
NOT A
LUXURY

www.anammarin.net