

Индивидуално благостање

Individualno blagostanje je kamen temeljac za otpornost i sposobnost uravnoteženja života. Postizanje fizičkog i psihičkog blagostanja dolazi sa direktnim i indirektnim koristima poput uvida, ideja i prenosivih veština. Dakle, ne samo da vam blagostanje pomaže u zdravlju, već može biti i veoma korisno.

Psihološko blagostanje
Психолошко благостање

Šta za vas znači psihološko blagostanje?

Kako se nosite i održavate svoje psihološko blagostanje?

Kako ste bili do sada?

Šta vam je najviše pomoglo?

Šta vam nije dobro upalilo?

Dok rutine pomažu stvaranju zdravih navika, zdrave navike doprinose produktivnosti i pomažu u održavanju ravnoteže u životu pojedinca. Školsko vreme može olakšati aktivnosti poput učenja nečeg novog, vežbanja i povezivanja sa drugima. Koledž i univerzitet će dati više autonomije, a samo će neke olakšavanje biti dostupne njihovim studentima. Ravnoteža između posla i privatnog života postaće sve autonomniji prostor. U svakoj fazi svog života mogli biste imati koristi od podele dana tako da uključite neke dodatne razloge za komplimentiranje vaših vremenski zahtevnih aktivnosti kao što su učenje i rad tokom čitavog nedeljnog perioda:

- ☐ Radite stvari u kojima uživate ili smatrate da su smislene
- ☐ Vežbajte
- ☐ Povezivanje sa drugima
- ☐ Naučiti nešto novo
- ☐ Hobiji ili slobodno vreme
- ☐ Razonoda

Kako biste mogli da održavate redovne veze sa prijateljima, drugim studentima ili kolegama, grupama i drugim organizacijama, i porodicom?

- ☐ Popijte kafu zajedno
- ☐ Radni sastanci
- ☐ Grupne vežbe
- ☐ Sportski događaji
- ☐ Nadoknade sa drugim učenicima
- ☐ Dogovori sa kolegama
- ☐ Prestige sa nastavnicima
- ☐ Okupljanje sa prijateljima

- ☐ Modelirajte sebe za sebe i za druge
- ☐ Čuvajte se
- ☐ Budite otvoreni u pogledu svojih osećanja i označite ih
- ☐ Prihvatite svoja teška osećanja i misli. Dozvolite sebi da budete uznemireni, ljuti, uplašeni, niski, frustrirani

Koje reči vam padaju na pamet kada razmišljate o brizi o sebi?

Imajte na umu da otpornost može biti čvrsta i da se oporavi. Robusna briga o sebi bila bi nešto što radite svakodnevno, a ponovna briga o sebi je nešto što radite da biste se oporavili nakon posebno izazovne ili uznemirujuće situacije.

Koje reči vam padaju na pamet kada razmišljate o robusnoj brizi o sebi?

Koje reči vam padaju na pamet kada pomislite na ponovnu brigu o sebi?

Da li bi neka od tih ideja opisala vašu ideju o samopomoći?

- | | | |
|---------------------------------------|--|---|
| ☐ Music | ☐ Priroda | ☐ Higijena |
| ☐ Čitanje | ☐ Svež vazduh | ☐ Kupanje u kadi |
| ☐ Umetnost | ☐ Teretana | ☐ Šminka |
| ☐ Bojenje | ☐ Učešće u sportu | ☐ Kosa |
| ☐ Crtanje | ☐ Čokolada | ☐ Spavaj |
| ☐ Slagalica | ☐ Vino | ☐ Druženje |
| ☐ Kreiranje | ☐ Pivo | ☐ Razgovarati |
| ☐ Vežbajte | ☐ Čaj | ☐ Razumevanje |
| ☐ Biciklizam | ☐ Pečenje | ☐ Prijatelji |
| ☐ Plivanje | ☐ Kuvanje | ☐ Vreme nasamo |
| ☐ Trčanje | ☐ Hrani se zdravo | ☐ Granice |
| ☐ Hodanje | ☐ Nutrition | ☐ Kućni ljubimci |
| ☐ Planinarenje | ☐ Jelo ukusno | ☐ Filmovi |

- | | | |
|------------------------------------|--|----------------------------------|
| ☐ Bioskop | ☐ Pohađanje sportske igre | ☐ Učenje |
| ☐ Pozorište | ☐ Volontiranje | ☐ Molitva |
| ☐ Muzej | ☐ Putovanje | |

Imate li rutine i obrasce oko...?

- ☐ Spavanje
- ☐ Obroci
- ☐ Vežbajte

Telo radi 24 sata dnevno, postavljanjem predvidljivog ritma pomažete telu da se pripremi za to i stekne dodatni nivo ravnoteže i otpornosti da pozitivno utiče na vaš život.

Otpornost porodice:

- ☐ Uživajte u kvalitetnom vremenu
- ☐ Igrati igre
- ☐ Vodite razgovore
- ☐ Provedite vreme zajedno na zajedničkim aktivnostima
- ☐ Uspostavite kulturu rešavanja i rešavanja problema zajedno

Zasnovano na kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT) misli imaju uticaj na osećanja i pojedinac može uticati na nečije iskustvo situacije svojom sposobnošću da tumači i prilazi situaciji u svom umu. Ne znači nužno da će se loše situacije pretvoriti u dobre, ali znači da možete povećati svoju otpornost namerno koristeći svoje kognitivne sposobnosti da se pozabavite situacijama na koje naiđete i prođete kroz njih sa manje negativnog uticaja, više uvida i usmereni na sprečavanje da se te situacije dogode kao deo vašeg života u budućnosti ili prihvatanje nužnosti njihovih susreta sve dok drugačije nije moguće.

Kakvi su vaši utisci i zapažanja nakon upoznavanja sa **Psihološko blagostanje** i nakon završetka vežbi?

Kreirano: 19-08-2021

Ažurirano: 17-08-2023

Datoteka će biti ažurirana kako bi obavestila o dodatnim srodnim materijalima koji su dostupni. Ti materijali će takođe postati dostupni direktno putem www.dariakotova360.net/ciljevi