

10 PAŹDZIERNIKA

Dzień Zdrowia Psychicznego

Checklista dobrostanu na co dzień

Małe kroki mają duże znaczenie.

Sprawdź, o jakie obszary warto zadbać,
aby wspierać swój dobrostan – nie tylko od święta.

Dobrostan
to nie luksus,
tylko ważna
część życia.



Sen i regeneracja

Dbam o regularny sen i odpoczynek.
Daję sobie czas na prawdziwą
regenerację.



Ruch

Znajduję sposób na codzienny
ruch – nawet krótki spacer
ma znaczenie.



Odżywianie

Wspieram swoje ciało zbilansowaną
dietą i pamiętam o nawodnieniu.



Uważność i tu i teraz

Zatrzymuję się na chwilę,
by zauważyć, co czuję, czego
potrzebuję i co jest dla mnie ważne.



Relacje

Dbam o wartościowe kontakty
i spędzam czas z ludźmi, przy których
czuję się dobrze.



Granice

Szanuję swój czas i energię.
Potrafię mówić „nie” i stawiam
granice tam, gdzie ich potrzebuję.



Praca z równowagą

Zarządzam swoją energią, robię
przerwy i oddzielam czas pracy
od czasu prywatnego.



Rzeczy, które dają mi radość

Znajduję czas na to, co sprawia
mi przyjemność i daje poczucie
sensu – małe i duże.



Kontakt z naturą

Spędzam czas na świeżym powietrzu
i korzystam z dobrodziejstw natury.



Wsparcie

Wiem, gdzie mogę szukać pomocy
i nie waham się z niej korzystać,
gdy tego potrzebuję.

Małe
kroki.
Wielkie
zmiany.
♡

Zadbaj
o siebie
♡