

W tym bloku Programu psychoedukacyjnego poproszę Państwa o wykonanie pewnych ćwiczeń i o określenie, na skali (przed niektórymi ćwiczeniami) poziomu swojego samopoczucia.

1. **własne BHP** – podnoszenie poziomu naszej energii i witalności

a) Zrób listę co najmniej sześciu aktywności, przyjemności, po zrobieniu których czujesz się lepiej niż przed. Ważne żeby były to proste czynności, które przynoszą Tobie radość i spokój umysłu.

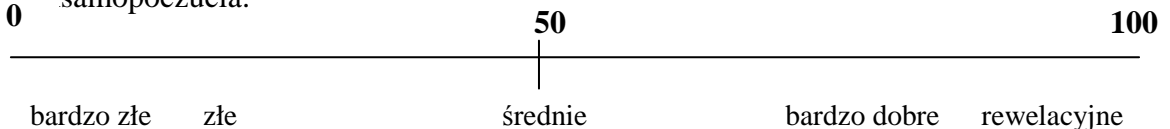
Przy sporządzaniu listy ważne jest, aby uszanować swoje ograniczenia, skupiać się na tym co jest z nami w porządku (a nie na tym co jest z nami nie w porządku), dążyć do równowagi i mieć na uwadze swoje zdrowie.

(np. objadanie się słodyczami, chociaż przyjemne nie koniecznie jest dla nas zdrowe; nagradzanie się tylko zakupami może prowadzić do zakupoholizmu i pogorszenia naszej sytuacji finansowej; spotkania ze znajomymi mogą znaleźć się na tej liście, ale pod warunkiem, że to my je inicjujemy)

.....  
.....  
.....

b) Codziennie zrób z tej listy co najmniej jedną aktywność.

c) **Przed i po** zrobieniu tej aktywności zaznacz na skali poziom swojego samopoczucia:



d) Pamiętaj, że listę cały czas możesz uzupełniać.

**Częstość i jakość z jaką angażujesz się w te czynności zwiększają**

**Twoją energię do życia tu i teraz!**

Poniżej przedstawiam propozycje zebrane od różnych osób, które mogą stać się inspiracją do tworzenia własnej listy:

1. weź gorący prysznic
2. zrób sobie kąpiel z dużą ilością piany
3. popatrz w gwiazdy
4. kup sobie kwiaty
5. idź na spacer i podziwiał piękno przyrody
6. „poszuraj” butami w jesiennych liściach

7. zrób sobie manicure lub/i pedicure
8. zatrzymaj się i podziwiał rosnące rośliny, kwiaty
9. obejrzyj wschód lub/i zachód słońca
10. posłuchaj swojej ulubionej muzyki
11. zatańcz do niej
12. zjedz śniadanie w łóżku
13. weź sobie wolny dzień dla „zdrowia psychicznego”
14. przygotuj specjalną kolację tylko dla siebie lub dla siebie i swoich bliskich i zjedz ją przy świecach
15. kup sobie nowe ubranie
16. kup sobie coś specjalnego, na co cię stać
17. idź do teatru lub do kina
18. wypożycz śmieszny film na wideo
19. zadzwoń do przyjaciela
20. pomedytuj
21. idź do parku i nakarm kaczki
22. wybierz się do muzeum lub w inne inspirujące miejsce
23. szperaj w księgarni lub sklepie z płytami, jak długo chcesz
24. rozwiąż ulubione łamigłówki
25. pooglądaj ulubione zdjęcia
26. przeczytaj inspirującą książkę
27. napisz list do starego przyjaciela
28. upiecz lub ugotuj coś specjalnego
29. idź pooglądaj wystawy sklepowe
30. idź do sklepu zoologicznego i pobaw się ze zwierzętami
31. posmaruj całe ciało aromatycznym olejkiem
32. poćwicz
33. w specjalnym dzienniku napisz o swoich osiągnięciach
34. daj sobie więcej czasu, niż potrzebujesz, na wykonanie jakiegoś zadania (pozwól sobie na guzdranie się)

2. Aby lepiej się poznać zastanów się nad swoimi potrzebami.

Ile spośród tych potrzeb rzeczywiście w obecnej chwili zaspokajasz?

W jakich dziedzinach nie do końca ci się to udaje?

a) Potrzeby fizyczne

- potrzeba jedzenia (zdrowego, adekwatnego do wieku i stanu zdrowia)
- potrzeba odpoczynku
- potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych
- potrzeby seksualne
- fizyczny dotyk (dotykanie i bycie dotykany)

b) Potrzeby bezpieczeństwa

- potrzeba zależności
- potrzeba opieki i oparcia
- potrzeba braku lęku
- finansowego
- potrzeba ładu

c) Potrzeby miłości i przynależności

- przyjaźni
- bezwarunkowej miłości
- zainteresowanie ze strony innych osób

- bycie słuchanym
  - poczucie przynależności
  - lojalność i zaufanie
  - poczucie współuczestnictwa
  - intymności
- d) Potrzeby szacunku i uznania
- potrzeba wolności
  - osiągnięcia
  - potrzeba respektu i uznania innych
  - wyrażenie i komunikowanie emocji
  - potrzeba dobrego statusu społecznego
  - potrzeba sławy
  - poczucie kompetencji lub biegłości w jakiejś dziedzinie
  - potrzeba wyczynu
  - potrzeba szacunku
  - potrzeba potęgi
- e) Potrzeby samorealizacji
- dążenie do rozwoju możliwości
  - poczucie swobody, niezależności
  - twórczość
  - duchowość – łączność z „Siłą Wyższą”
  - zabawa
  - dążenie do realizacji celu.

W tabeli zaplanuj konkretne działania, które podejmiesz w ciągu najbliższego miesiąca w celu lepszego zaspokojenia co najmniej pięciu spośród swoich potrzeb:

Potrzeba	Konkretne działania, które podejmę w celu zaspokojenia tej potrzeby

3. Powtórz na głos postanowienie (sam do siebie lub do innej osoby) następujące zdanie:

**„Postanawiam, że zrobię wszystko, co rozumiem że mam do zrobienia, aby wspierać proces wzmocnienia zdrowia” .**