

Source -

https://www.vibrant.org/wp-content/uploads/2019/04/Vibrant_2019_ActionPlan.pdf

Îngriirea de sine - plan de acțiune

Mentținerea echilibrului

Exercițiu pentru un plan de acțiune

Completați scala evaluării grijei de sine prin adăugarea unui număr între 1 și 5 în căsuțele plasate în dreptul fiecărui element

1. = Frecvent
2. = Ocazional
3. = Câteodată
4. = Rareori
5. = Niciodată

După cum termenul însuși sugerează, grija de sine înseamnă ceea ce facem pentru a ne îngriji pe noi înșine. Când suntem supuși la stres ori simțim ca și cum sunt prea multe lucruri de făcut în viețile noastre, mulți dintre noi nu mai dăm atenție lucrurilor care ar putea să ne facă să ne simțim mai bine. Încetăm să fim angajați în viețile noastre proprii și în propria noastră bunăstare.

Pe măsură ce vă evaluați propriul nivel de stres, merită să evaluați cât de bine aveți grijă de dumneavoastră în acest moment. Ar putea să fie de ajutor pentru felul în care veți avea grijă de dumneavoastră în viitor.

Îngriirea de sine fizică

- ☐ Mâncați cu regularitate (adică dimineață, la prânz și seara)
- ☐ Consumați mâncăruri sănătoase
- ☐ Evitați consumul ori abuzul de tutun și de băuturi alcoolice
- ☐ Mențineți o greutate sănătoasă
- ☐ Faceți exercițiu fizic regulat
- ☐ Odihniți-vă când sunteți bolnav(ă)
- ☐ Practicați dansul, înotul, mersul pe jos, alergatul, ori alta activitate fizică care vă place
- ☐ Dormiți suficient
- ☐ Purtați haine confortabile
- ☐ Stați un timp departe de telefon
- ☐ Evitați ori limitați timpul petrecut în locuri unde este zgomot excesiv

Îngriirea de sine psihologică

- ☐ Găsiți timp pentru reflectare și meditație (de exemplu, gândiți-vă la valorile dumneavoastră, la experiențele prin care treceți, și la planurile de viitor)

- ☐ Angajați-vă în psihoterapie personală (de exemplu, gândiți-vă la cine sunteți, la ce vă influențează gândirea și comportamentul, și la ce ați putea schimba ca să fiți persoana care doriți să fiți)
- ☐ Țineți un jurnal
- ☐ Citiți cărți sau reviste care nu sunt legate de muncă
- ☐ Faceți ceva pentru care nu vă calificați ca expert ori nu sunteți persoana care conduce activitatea
- ☐ Informați-i pe cei din jur despre nevoile și dorințele dumneavoastră pentru a vă simți în siguranță ori mulțumit(ă)
- ☐ Ocazional, permiteți-le celor din jur să aibă grijă de dumneavoastră
- ☐ Refuzați responsabilități suplimentare când deja aveți suficiente
- ☐ Încercați lucruri noi

Îngriirea de sine emoțională

- ☐ Petreceți timp de calitate cu oameni a căror companie o agreeți
- ☐ Păstrați legătura cu oameni pe care îi apreciați
- ☐ Tratați-vă cu dragoste și respect reflectând asupra calităților pozitive pe care le aveți și acceptând faptul că nu puteți fi perfect(ă)
- ☐ Faceți-vă timp pentru activități, oameni, relații și locuri care vă aduc confort
- ☐ Permiteți-vă să trăiți și să vă exprimați emoțiile (de exemplu, râdeți, plângeți)

Îngriirea de sine spirituală

- ☐ Petreceți timp în natură
- ☐ Deveniți membru într-o comunitate spirituală
- ☐ Fiți receptiv la inspirație
- ☐ Prețuiți-vă optimismul și speranțele

- ☐ Prețuiți aspectele imateriale ale vieții
- ☐ Cultivați-vă abilitatea de a identifica ceea ce este de însemnătate pentru dumneavoastră și poziția acestor aspecte în viața dumneavoastră
- ☐ Meditați ori rugați-vă
- ☐ Susțineți cauze în care credeți cu adevărat (de exemplu, prin a vă angaja ca voluntar)

Dacă ați pus 1 sau 2 în majoritatea căsuțelor, felicitări! Sunteți o persoană care are grijă de ea însăși, și acest lucru vă va întări în timp ce aveți grijă și de alții.

Dacă ați pus 3, 4 sau 5 în majoritatea căsuțelor, probabil că vă apropiați de punctul de stres excesiv și probabil că trebuie să găsiți un echilibru mai sănătos între nevoile dumneavoastră și cele ale celor din jur.

Exercițiul următor vă va permite să vă angajați în îngrijirea de sine și astfel a reduce nivelul de stres. **Pe baza rezultatelor la scala evaluării griji de sine, faceți o listă de activități în care vă puteți angaja și care vă vor ajuta să reduceți stresul.** Încercați să descrieți activitățile cât se poate de specific. De exemplu, dacă ați avut note de 3, 4 ori 5 la enunțul 'Mâncați mâncăruri sănătoase', puteți să vă stabiliți ca scop 'Să mănânc un fruct la prânz în fiecare zi', spre a face acea activitate cât se poate de clară și realizabilă.

Îngriirea de sine înseamnă că găsiți timp pentru dumneavoastră și pentru activitățile care vă mențin sănătos și în echilibru în prezența presiunilor de la serviciu, acasă, și în viață în general.

Recapitulați evaluarea griiei de sine. Concentrați-vă pe ariile unde ați avut un scor de 3 ori mai mult. Unde ați putea să introduceți activități importante pentru dumneavoastră în program?

Considerați adăugarea unor activități din toate ariile evaluării de sine: fizice, psihologice, emoționale și spirituale.

O dată pe zi

O dată pe săptămână

De acum înainte, voi găsi timp pentru îngriirea de sine, făcând următoarele lucruri cel puțin

O dată pe lună

De câte ori am nevoie!
