

UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE

ZATRZYMUJĘ
SIĘ I SŁUCHAM
SIEBIE



Biegam lub spaceruję
Uprawiam ulubiony sport
Odprężam się i odzyskuję siły
Odżywiam się prawidłowo
Śpię



Szukam więcej informacji
Planuję
Zapisuję różne rzeczy
Rozwiązuję problemy
Tworzę listy



Szukam nadziei w wartościach,
ideach lub religii
Zastanawiam się nad sensem życia
Wyciszam się, medytuję,
modłę się
Jestem obecny

SZUKAM RÓŻNYCH
SPOSOBÓW NA
REGENERACJĘ



Próbuję nowych metod pracy
Wykorzystuję swoją wyobraźnię
Myślę pozytywnie
Słucham siebie
Gotuję, rysuję, wykonuję
rękodzieło, piszę, nagrywam
filmiki, podkasty,
tik tok



Okazuję emocje: śmieję się, płaczę
Rozmawiam o swoich emocjach
Wyrażam swoje emocje w różny sposób:
tańcząc, muzykując, pisząc, malując



Spędzam czas z przyjaciółmi
Wspieram innych i przyjmuję od nich
wsparcie
Zwracam się do innych o pomoc
Dzielę się swoim doświadczeniem z innymi

PRÓBUJĘ NOWYCH
SPOSOBÓW
RADZENIA SOBIE