

Щоденник гарного самопочуття на 14 днів

В умовах спалаху пандемії вірусу COVID-19 декому з нас доведеться лишатися вдома і працювати там довгий час, дехто муситиме перебувати на карантині, а декого чекають важкі і напружені робочі дні. Цей щоденник містить інформацію про те, як варто проводити час для підтримання гарного самопочуття.

Календар

Отже, починаємо вести щоденник гарного самопочуття. Ми підготували вам поради про те, як проводити час, щоб підтримувати гарний настрій. Ці поради засновані на «семи принципах гарного самопочуття» і вони допоможуть вам краще про себе дбати.

7 порад гарного самопочуття

Думайте про добре



Гарно висипайтесь



Робіть фізичні вправи



Любіть один одного



Грайте і розважайтесь



Добре працюйте



Правильно харчуйтеся



Щоденні заняття



✓ Постановка малих цілей

✓ Мої думки та емоції

✓ Моя духовна оаза

✓ Порухай своїм тілом

✓ Я митець

✓ Ви мене ще пам'ятаєте?

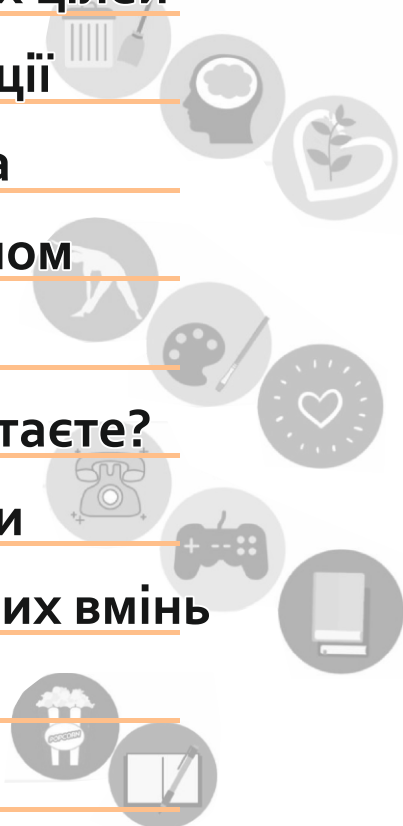
✓ Веселі сімейні ігри

✓ Відновлення старих вмінь

✓ Я люблю читати

✓ Я люблю кіно

✓ Вік живи – вік учись



День 1

Мої емоції сьогодні -----

Мої відчуття в тілі сьогодні -----



Постановка малих цілей

Щоденно ставте собі декілька малих цілей. Наприклад, прибрати в домі, прочитати главу книги або зателефонувати другові. Це допоможе вам підтримувати відчуття контролю над ситуацією та освіжити розум.



Моя мала ціль на сьогодні:



Як я почуваюся після досягнення цілі:

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 2

Мої думки та почуття

В повсякденному житті нам траплялися різні люди та речі – як добрі, так і погані.

Цей досвід міг змінити наше ставлення до життя і те, як ми поведимось в різних ситуаціях.

Ви зможете краще зрозуміти себе, якщо подумаєте про своє минуле.

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Важкий етап / складна подія у минулому:

Як мені вдалося з нею справитися:

Яким чином цей досвід зараз допомагає мені справлятися з труднощами:

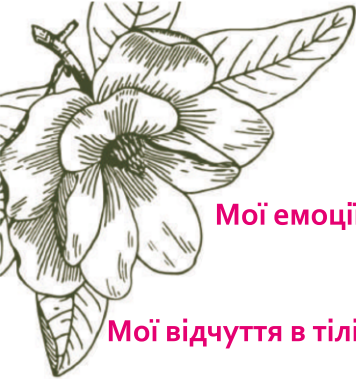
Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.

Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.

Якщо дуже добре – 10





День 3

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Моя мала ціль на сьогодні:

Як я почуваюся після досягнення цілі:

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою. Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко. Якщо дуже добре – 10



Моя духовна оаза

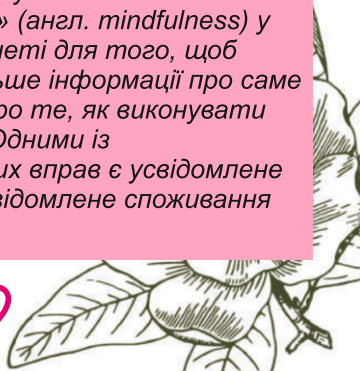
Сьогодні ми познайомимо вас з практикою на «усвідомленість». Ця практика допоможе вам підтримувати спокій та зв'язок з теперішнім моментом.

Що таке усвідомленість?

Усвідомленість може покращити ваше психологічне самопочуття. Вам потрібно навчитися перебувати в теперішньому моменті, слідкуючи за своїми почуттями, відчуттями у тілі, думками, емоціями та довколишнім середовищем без жодних суджень. Завдяки практикам на тренування усвідомленості ви зможете навчитися спокійно зустрічатися з власними думками та емоціями, зосереджуватись на них та відповідно реагувати.

Поради для практики на усвідомленість.

Введіть слово «усвідомленість» чи «майндфулнес» (англ. *mindfulness*) у пошук в інтернеті для того, щоб отримати більше інформації про саме поняття та про те, як виконувати цю практику. Одним із найпоширеніших вправ є усвідомлене дихання та усвідомлене споживання їжі.



День 4

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Порухай своїм тілом

Давайте сьогодні зосередимось на вашому тілі та оберемо певні вправи, які вам буде комфортно виконувати. Наприклад, рухи з йоги або аеробіки.



Моя мала ціль на сьогодні:

Як я почуваюся після досягнення цілі:

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 5

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Я митець

В дитинстві ми могли намалювати будь-що просто так, були б лише олівці та папір. Поняття «мистецтво» є дуже широким та безграничним. Ви можете творити навіть не будучи професійним митцем. Творчість є засобом вираження ваших ідей. Давайте сьогодні згадаємо ваші творчі таланти!

Моя мала ціль на сьогодні:

Як я почуваюся після досягнення цілі:

Настрій дня:

*Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10*



День 6

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі
сьогодні

Ви мене ще пам'ятаєте?

Чи є хтось, з ким ви давно не спілкувалися? Родичі? Друзі? Зателефонуйте або надішліть повідомлення, щоб дізнатися, як вони почуваються і що нового у них у житті, а також розкажіть свої новини. Таким чином ви себе почуватимете ближчими до людей.

Як я почуваюся
після виконання
цього завдання:

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 7

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі
сьогодні

Веселі сімейні ігри

Спільна гра може зблизити вас із рідними та допомогти розслабитись. Пошукайте різні ігри та розваги, які вам до вподоби. Наприклад, настільні ігри або карти. Якщо ви живете самі, ви можете пограти з кимось в ігри на комп'ютері або телефоні.

Гра, в яку я хочу
пограти сьогодні

Як я почуваюся
після гри

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 8

Мої думки та емоції

Хочете бути щасливими? Це дуже просто! Дослідження показують, що ми можемо жити щасливіше, висловлюючи вдячність собі та іншим. Давайте подумаємо про те, за що ви вдячні у своєму житті.



Мої емоції сьогодні

-
-
-
-
-
-
-



Мої відчуття в тілі сьогодні

-
-
-
-
-
-
-



Напишіть три речі, через які ви відчували вдячність протягом останнього року та чому:

-
-
-
-
-
-
-



Як я почуваюсь після виконання цієї справи?

-
-
-
-
-
-
-

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 9

Відновлення старих вмінь

Ви пам'ятаєте, що ви раніше вміли добре робити? Чи не здається, що ви вже призабули, як це робиться? Деякі вміння забуваються, якщо їх не практикувати. Наприклад, готувати їжу, робити витинанки, шити. Насправді, згадуючи такі вміння, ви можете зрозуміти, що пам'ятаєте набагато більше, ніж вам здавалось.

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Моя мала ціль на сьогодні:

Як я почуваюся після досягнення цілі:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 10



Я люблю читати

В повсякденному переповненому житті інколи бракує часу на читання. Чи маєте ви книгу, яку не дочитали, і яка чекає на вас десь у кутку, або книгу, яку б вам хотілось прочитати знову? То зараз найкращий час взятись за їх прочитання!

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Моя мала ціль на сьогодні:

Як я почуваюся
після досягнення цілі:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 11

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Вік живи – вік учись

Навчатися варто все життя, щоб завжди залишатися допитливим та йти в ногу з вимогами сучасного світу.

Моя мала ціль на сьогодні:

Як я почуваюся після досягнення цілі:

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



День 12

Мої думки та емоції

Інколи нам буває важко висловити свою вдячність комусь, особливо близьким людям, таким як родичі, друзі, вчителі тощо. Але, якщо ви навчитеся це робити, це зробить вас щасливішими.

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Напишіть людину/людей, до яких ви відчуваєте вдячність:

За що саме ви хотіли б подякувати цій людині/людям:

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.

Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.

Якщо дуже добре – 10



День 13

Я люблю кіно

Перегляд фільмів – це чудовий спосіб проведення часу. Ви можете повністю поринути у перебіг подій на екрані і забути про реальність на певний час. Чи є певні фільми, які б ви хотіли подивитись, але руки ніяк не доходили? Можливо, класичне кіно? Мультики? Давайте пригадаємо!

Мої емоції сьогодні



Мої відчуття в тілі сьогодні



Моя мала ціль на сьогодні:



Як я почуваюся після досягнення цілі:



Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.

Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.

Якщо дуже добре – 10



День 14

Мої емоції сьогодні

Мої відчуття в тілі сьогодні

Як ви почувалися протягом цих 14 днів?

За що б ви хотіли себе похвалити
чи подякувати собі?

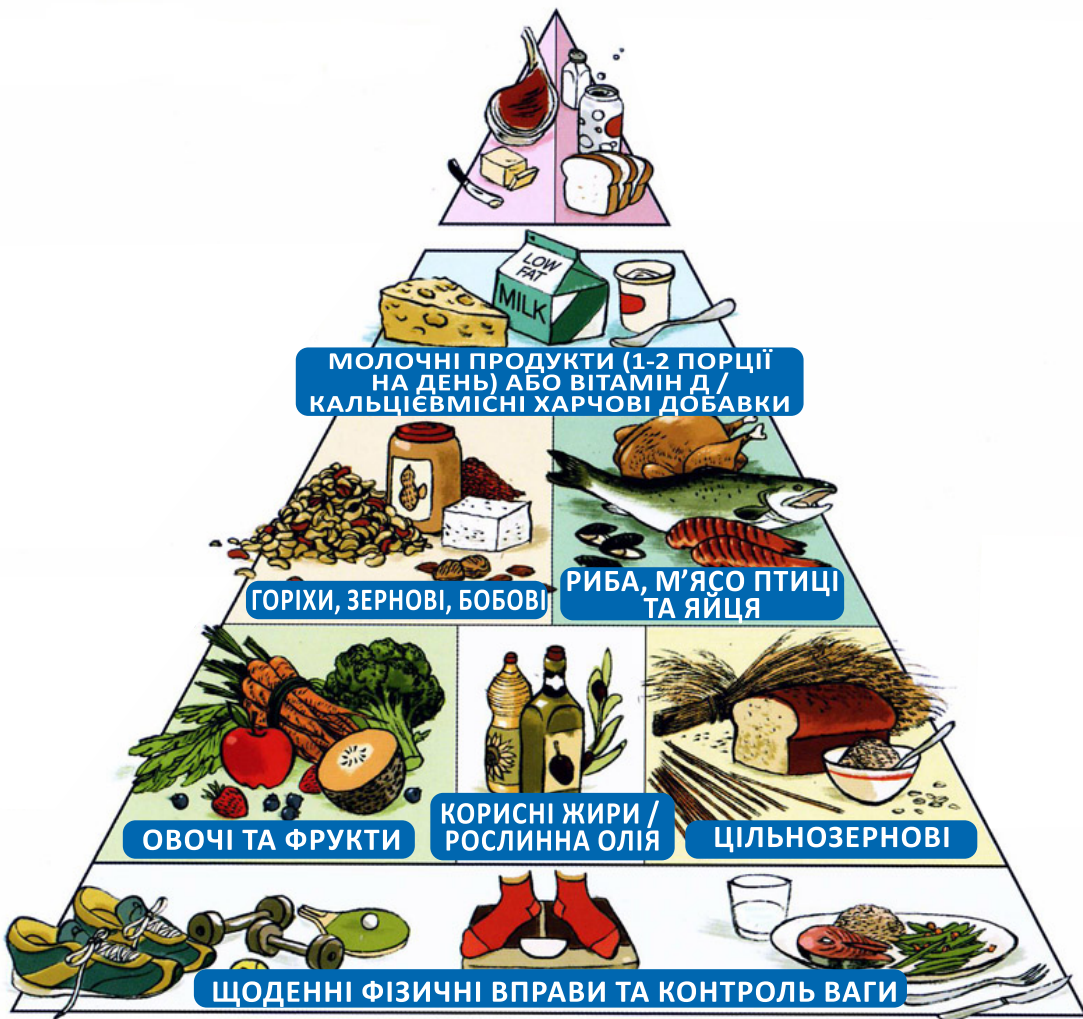
Що ви робитимете завтра?

Настрій дня:

Будь ласка, замалюйте сердечка для оцінки свого настрою.
Якщо вам дуже погано замалюйте лише одне сердечко.
Якщо дуже добре – 10



ПІРАМІДА ХАРЧУВАННЯ



Факультет харчування.
Гарвардська школа охорони здоров'я.

Панічно

Втомлено

Виснажено

Надто
чутливо

Нереально

Сумно

Схвильовано

Розлючено

Злісно

Думки
не дають
покою

Розгублено

Приголомшено

Як ви почуваєтесь останнім часом?

Використано матеріали



香港紅十字會

HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Переклад та адаптація
дизайну за сприянням



Друк і розповсюдження
за підтримки



german
humanitarian
assistance

DEUTSCHE HUMANITÄRE HILFE

Панічно

Втомлено

Виснажено

Надто
чутливо

Нереально

Сумно

Схвильовано

Розлючено

Злісно

Думки
не дають
покою

Розгублено

Приголомшено

Як ви почуваєтесь останнім часом?

Використано матеріали



香港紅十字會

HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Переклад та адаптація
дизайну за сприянням



Друк і розповсюдження
за підтримки



Фінансується в рамках
цivільного заступу
та гуманітарної допомоги
Європейського союзу