

OCENA SELF CARE

Oceń aktywności jakie podejmujesz w ramach badania o siebie. Odnies się do każdego z niżej wymienionych składników Mentalnej Diety, używając skali od „Nigdy” do „Regularnie”.

Jak często wykonywałeś/wykonywałaś tę czynność w ostatnim miesiącu?

- 1 – nie wykonywałem/wykonywałam tej czynności
- 2 – wykonywałem/wykonywałam tę czynność raz lub dwa
- 3 – wykonywałem/wykonywałam tę czynność przynajmniej raz w tygodniu
- 4 – wykonywałem/wykonywałam tę czynność 2-3 razy w tygodniu
- 5 – wykonywałem/wykonywałam tę czynność 4 lub więcej razy w tygodniu



Jeśli chcesz przypomnieć sobie, co składa się na poszczególne elementy Mentalnej Diety, kliknij w link w nazwie składnika

Czas skupienia

Kiedy skupiamy się na zadaniach w sposób ukierunkowany na cel, podejmujemy wyzwania, które tworzą głębokie połączenia w mózgu.

Ocena

/5

Czas zabawy

Kiedy pozwalamy sobie na spontaniczność i kreatywność, z radością podchodząc do nowych doświadczeń, wspieramy rozwój nowych połączeń w mózgu.

Ocena

/5

Czas spotkań z bliskimi

Kiedy nawiązujemy kontakt z innymi ludźmi, najlepiej twarzą w twarz, i dajemy sobie czas na docenienie kontaktu z otaczającą nas naturą i światem, wspieramy aktywację i wzmacnianie obszarów mózgu odpowiedzialnych za nawiązywanie relacji

Ocena

/5

Czas aktywności fizycznej

Kiedy wprawiamy nasze ciała w ruch, aerobowo (jeśli nie istnieją ku temu przeciwwskazania medyczne), wzmacniamy nasz mózg w wielu różnych obszarach.

Ocena

/5

Czas uważności

Kiedy poddajemy się wewnętrznej refleksji, koncentrując się na doznaniach, obrazach i myślach, wspieramy integrację naszego mózgu.

Ocena

/5

Czas odpoczynku

Kiedy nie jesteśmy skupieni, nie mamy określonego konkretnego celu i pozwalamy naszym myślom wolno płynąć, pomagamy naszemu mózgowi w naładowaniu baterii.

Ocena

/5

Czas snu

Kiedy zapewniamy naszemu mózgowi odpowiednią ilość odpoczynku, umożliwiamy konsolidację danych i dojdzie do siebie po codziennych wyzwaniach.

Ocena

/5

OCENA SELF CARE – PLAN DZIAŁANIA

Przeanalizuj wyniki oceny i zastanów się jakie praktyki chciałbyś/chciałabyś wprowadzić w życie, aby poprawić jakość działań podejmowanych w ramach dbania o siebie.

Zalecamy określenie nie więcej niż 1 aktywności z każdej kategorii. Na początku skoncentruj się na nowych aktywnościach, które chciałbyś wprowadzić w życie w ciągu następnego miesiąca.

Co miesiąc sprawdzaj postęp.

Jeśli chcesz przypomnieć sobie, co składa się na poszczególny element Mentalnej Diety, kliknij w link w nazwie składnika

Czas skupienia

Czas zabawy

Czas spotkań z bliskimi

Czas aktywności fizycznej

Czas uważności

Czas odpoczynku

Czas snu