

Bilans napięć i przyjemności

1. Przeanalizuj swój tydzień. Wypisz swoje zajęcia każdego dnia od wstania z łóżka do pójścia spać, np. poranny prysznic, śniadanie, makijaż, praca, przerwa w pracy, spacer, gotowanie itp. Wykorzystaj do tego planner na kolejnej stronie.
2. Każdą czynność oceń na podstawie tego, czy wywołuje u Ciebie napięcie (N), czy przyjemność (P).
3. Oceń to w skali 1-10, np. praca N6, trening P7, demakijaż P8 itd. Jeśli jakaś czynność wywołuje u Ciebie trochę stresu, ale jednocześnie w jakiś sposób sprawia przyjemność (np. praca Cię stresuje, ale lubisz spędzać czas ze współpracownikami), przypisz dwie wartości, np. P4 N6.
4. Następnie zsumuj wszystkie N i wszystkie P. Zobaczysz dzięki temu, jaki jest stosunek sytuacji wywołujących napięcie do sytuacji sprawiających Ci przyjemność.

Przemyśl, co możesz zmienić w swoim grafiku i głowie, żeby ZMNIJSZYĆ napięcia, a ZWIĘKSZYĆ sytuacje odprężające.

Których czynności możesz unikać, które skrócić?

Co musiałoby się stać, żeby stresujące sytuacje były mniej stresujące?

W jakim stopniu jest to zależne od Ciebie i Twojego nastawienia?



Mój tydzień

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

WYNIK:

NIEDZIELA

Wyrównanie bilansu

Wypisz min. 10 czynności, które sprawiają Ci przyjemność i Cię odprężają. Ważne, żeby były to takie sytuacje, które są dosyć codzienne (niekoniecznie wakacje w ciepłych krajach, a bardziej długi, ciepły prysznic). Zastanów się, jak wpleść więcej takich czynności w swój tygodniowy grafik i zwracaj uwagę na sytuacje, które Cię uspokajają, nawet jeśli dotychczas się nad tym nie zastanawiałaś.