

NAWYKI

Nawyki wellbeingowe warte monitorowania

1. Wypijam 1,5-2,0 litrów wody dziennie
2. Spożywam 5 porcji warzyw i owoców dziennie.
3. Wstaję wyspany i wypoczęty
4. Uprawiam aktywność fizyczną 3 razy w tygodniu lub częściej
5. Gdy jem, skupiam się tylko na tej czynności. Jem uważnie i świadomie.
6. Okazuję bliskim ludziom, że są dla mnie ważni.
7. Dobrze myślę i mówię o sobie.
8. Codziennie okazuję wdzięczność i doceniam siebie i innych
9. Umiem nazwać to, co czuję.
10. Kiedy ktoś przekracza moje granice potrafię powiedzieć "nie"
11. Znam zdrowe sposoby na rozładowanie emocjonalnego napięcia.
12. Dbam o rozwój mojej kreatywności poprzez działania typu: malowanie, gra na instrumencie, rozwiązywanie zagadek, sudoku itp.
13. Codziennie czytam książki, artykuły, by dowiedzieć się czegoś nowego i rozwojowego
14. Znajduję chwilę dla siebie każdego dnia
15. Działam świadomie i koncentruję się na tym, co robię
16. Działam zgodnie z moimi wartościami
17. Zapisuję moje marzenia i cele, regularnie wracam do tych notatek
18. Myślę pozytywnie
19. Angażuję się w działania, które są moją pasją
20. Celebрую sukcesy, a porażki traktuję, jak lekcje