

JAK SE NEZBLÁZNIT v karanténě *aneb* #jetonaprd

Najděte si chvilku času, zastavte se, udělejte si čaj/kávu a zkuste se (společně) zamyslet nad následujícími oblastmi, třeba vám toto zastavení přinese i podněty pro to, abyste se doma nezbláznili.

Mgr. Michal Kniha
terapeut, mediátor a lektor

TADY A TEĎ

- Jak nám v této situaci je? (emočně, energeticky/tělesně)
- Co nám současná situace vzala? (pět a více věcí)
- Co nám současná situace dala? (pět a více věcí)



NEJHORŠÍ JE...

- Co vám teď nejvíce chybí? (klidně si udělejte seznam podle priorit)
- Kdyby to teď všechno skončilo... prvních pět věcí co byste s chutí udělali?
- Vnímáme teď nějaké hrozby? (v osobním životě, v rodině, ve společnosti)
- Jak vás vnímání těchto hrozeb ovlivňuje?



ZDROJE A OPORY

- Co jsou teď mé zdroje a opory, ze kterých čerpám?
- Jsou ještě nějaké zdroje a opory, které jsem nevyužil?
- Které mé zdroje a opory bych rád využil a nemohu? Proč?



CO DĚLAT?

- Co pro sebe děláme, aby nám bylo lépe? (stačí i maličkosti)
- Co bychom pro sebe (svou větší pohodu) ještě mohli udělat? (tělesně, emočně, energeticky)
- Co z toho pro sebe můžeme udělat ještě dnes? A co z toho chceme dělat pravidelně?
- Moje tělo potřebuje aby....?
- Moje hlava potřebuje aby...?
- Moje emoce potřebují aby...?



PÁR TIPŮ na závěr

- Během dne se zastavujte a ptejte se sami sebe, jak vám je, a zda byste teď pro sebe nemohli něco (i maličkého) udělat.
- Nečekejte na péči o sebe, až bude nejhůř. Pečujte o sebe hned.
- Buďte spolu, hledejte to, co by Vás spolu bavilo.
- Buďte sami – dohodněte se na místě či čase, kdy můžete být nikým nerušení (stačí pár minut, ale pravidelně).
- Vytvořte si rituály - něco co chcete dělat pravidelně, každý den.
- Vyhněte se rutině, zkuste pravidelně vymýšlet a dělat něco, co je nové či jste dlouho nedělali.
- Nezůstávejte v tom sami.
- Nebojte si říct o pomoc, není to ostuda, ale schopnost znát své limity.

Sdílení, inspirace a podpora na FB skupině



Je to na prd - Jak se nezbláznit v karanténě