

Стратэгія самадапамогі

Падсумаванне: як прымяніць курс у жыцці

цела · дзеянне · адносіны · малыя крокі · гнуткасць

АСНОВА ЎСТОЙЛІВАСЦІ

Тры слупы самападтрымкі

ЦЕЛА

- сон і адпачынак
- харчаванне
- рух у любым выглядзе
- дыханне
- расслабленне

ДЗЕЯННЕ

- невялікі і завершаны крок
- крок за крокам
- адна мэта на тэрмін
- запісвайце на бачным месцы
- гнуткасць у выкананні

АДНОСІНЫ

- прынамсі з адным чалавекам
- або з супольнасцю
- дзе можна прасіць дапамогі
- сумесныя простыя заняткі
- кола падтрымкі

Чаму гэта працуе

Стрэс — гэта звычайна спалучэнне: фізічная стомленасць + празмерная нагрузка + адзінота.
Тры слупы ахопліваюць асноўныя патрэбы нервовай сістэмы: аднаўленне, кантроль і сувязь.

ЯК ПАБУДАВАЦЬ СВАЮ СТРАТЭГІЮ

4 рэкамендацыі

01 Адна мэта на тэрмін

Адна мэта дапамагае засяродзіцца. Дакладны тэрмін — бачны эфект. Прыкл.: «шпацыр штодня на тыдні» або «пагаварыць з сяброўкай у нядзелю».

02 Пераразмяркуйце нагрузку

Раз на тыдзень: што можна дэлегаваць? Дзе нагрузка перагружаная? Калі нагрузка не зменіцца, рэсурсы будуць вычэрпвацца зноў і зноў.

03 Час на аднаўленне

5-15 хвілін штодня без апраўданняў: прагулка, цішыня, гарбата без паспеху, музыка, погляд удалечыню, любое рукадзелле.

04 Зменшыце перфекцыянізм

70% выкананага плана — гэта ўжо добра. Стратэгія мусіць быць гнуткай, інакш яна ператворыцца ў яшчэ адну крыніцу ціску.

МІНІМАЛЬНЫ ПЛАН НА АДЗІН ТЫДЗЕНЬ

ПН

адна невялікая мэта

АЎ

прааналізаваць нагрузку

СР

5-15 хв аднаўлення

ЧЦ

кантакт з кімсьці

ПТ

адзначыць здабыткі

Стратэгія самадапамогі мусіць быць гнуткай — інакш яна стане яшчэ адной нагрузкай.
70% выкананага плана — гэта ўжо добра. Дзякуйце сабе за кожны крок.