БЕЗПЛАТЕН КУРС ЗА СПРАВЯНЕ С ТРЕВОЖНОСТТА "ПЪТЯТ НА ТРЕВОЖНОСТТА"

ПСИХОЛОГ ЛЮБОМИР ЛЕВТЕРОВ

ПЛАНЕР ЗА ВЪТРЕШЕН БАЛАНС

Инструкция за вашия баланс

Този планер е инструмент за визуално проследяване на вашата енергия. Когато попълните полетата за деня, вижте дали балансът е спазен. Равновесието е в основата на справянето със стреса и тревожността.

Графа Трябва (Отговорност):

Време за работа, грижа за дома, семейни ангажименти и всичко, което влиза в графа „Трябва“.

Графа Искам (Удоволствие):

Лично време и дейности, които правите по собствено желание, за да се заредите с радост.

30 идеи за разпускане и серотонин

- Четене на художествена книга
- Слушане на релаксираща музика
- Кратка медитация в тишина
- Дълбоко коремно дишане
- Готвене на ново, вкусно ястие
- Рисуване или оцветяване на мандали
- Топла вана с морска сол
- Плетене или друго ръкоделие
- Грижа за домашните растения
- Йога или лек стречинг у дома
- Редене на пъзел
- Писане в дневник на благодарността
- Слушане на вдъхновяващ подкаст
- Гледане на филм без телефон в ръка
- Танцуване на любими песни
- Фотография на детайли сред природата
- Работа с глина или пластилин
- Наблюдение на звездите вечер
- Ходене бос по трева или пясък
- Ароматерапия с лавандула
- Редене на конструктор или Лего
- Учене на 5 нови думи на чужд език
- Пеене под душа или с музика
- Разглеждане на стари снимки
- Плетене на макраме
- Каране на колело с бавно темпо
- Посещение на малка галерия
- Пиене на билков чай в пълна тишина
- Правене на оригами
- Редене на диамантена мозайка

Пример за попълване

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1. Работно време	8 часа
2. Грижа за дома	1 час
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1. Сутрешно кафе на балкона	1 час
2. Разходка до работа	1 час
3. Шопинг в обедната почивка	1 час
4. Игра на „Не се сърди човече“	3 часа
5. Гледане на сериал и книга	2 часа

Време за сън: 7 часа **Легнах си в: 23:30 часа** **Събудих се в: 06:30 часа**

Време за отговорност: 9 часа **Време за удоволствие: 8 часа**

ПОНЕДЕЛНИК

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Време за сън: _____ часа **Легнах си в: _____ часа** **Събудих се в: _____ часа**

Време за отговорност: ____ часа **Време за удоволствие: _____ часа**

ВТОРНИК

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Време за сън: _____ часа **Легнах си в: _____ часа** **Събудих се в: _____ часа**

Време за отговорност: ____ часа **Време за удоволствие: _____ часа**

СРЯДА

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Време за сън: _____ часа **Легнах си в: _____ часа** **Събудих се в: _____ часа**

Време за отговорност: ____ часа **Време за удоволствие: _____ часа**

ЧЕТВЪРТЪК

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Време за сън: _____ часа **Легнах си в: _____ часа** **Събудих се в: _____ часа**

Време за отговорност: ____ часа **Време за удоволствие: _____ часа**

ПЕТЪК

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Време за сън: _____ часа **Легнах си в: _____ часа** **Събудих се в: _____ часа**

Време за отговорност: ____ часа **Време за удоволствие: _____ часа**

СЪБОТА

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Време за сън: _____ часа **Легнах си в: _____ часа** **Събудих се в: _____ часа**

Време за отговорност: ____ часа **Време за удоволствие: _____ часа**

НЕДЕЛЯ

Моето време ТРЯБВА (Отговорност)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Моето време ИСКАМ (Удоволствие)

Дейност	Време
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Време за сън: _____ часа **Легнах си в: _____ часа** **Събудих се в: _____ часа**

Време за отговорност: ____ часа **Време за удоволствие: _____ часа**

Седмична равносметка:

Погледнете разпределението. Балансът между „Трябва“ и „Искам“ е вашата най-добра защита срещу стреса. Ако едната страна доминира твърде много, планирайте промяна за следващата седмица.

За да се включите в Безплатния курс за справяне с тревожността ПЪТЯТ НА ТРЕВОЖНОСТТА, влезте в YouTube и се абонирайте за канала **ПСИХОЛОГ ЛЮБОМИР ЛЕВТЕРОВ**. В раздел Плейлисти ще откриете целия онлайн курс.

VIBER група: https://tiny.cc/levterov

Там се обявяват следващите дати за LIVE СРЕЩИ в YouTube, полезни материали и информация за нови включвания в графика за индивидуални консултации.