Korak Korak Korak Korak Korak Korak Korak
PSIHOTERAPIJA

1 PRAZNIČNE ŽELJE

Razmislite, kako si želite preživeti letošnji december, kaj so vaše tri prioritete. Zapišite jih.

2 DAN BREZ SOCIALNIH OMREŽIJ

Odmaknite se od digitalnega sveta in preživite dan brez socialnih omrežij.

3 ZAPIŠITE SVOJE MEJE

Premislite, kje v življenju potrebujete več prostora zase. Zapišite, kako bi te meje lahko uveljavili.

4 ORGANIZIRAJTE SVOJE PRAZNIKE

Pomislite na tiste stvari ob prihajajočih praznikih, ki vas obremenjujejo in jih zapišite. Se je kateri izmed njih mogoče izogniti?

5 PROSITE ZA POMOČ PRI NEČEM

Vedno radi sami poskrbite za vse in vas nato veliko obveznosti in malenkosti, ki bi jih lahko storil kdo drug, povozi in spravi v slabo voljo? Zavestno prosite za pomoč.

6 KONEC ODLAŠANJU

Danes naredite tisto malenkost, ki vam visi nad glavo že dlje časa in vas obremenjuje. Pospravite tisti predal, odpišite na tisti mail …

7 ZAPIŠITE SEZNAM STVARI, KI JIH RADI POČNETE

Vsi imamo aktivnosti, ki jih radi počnemo, a nam za njih velikokrat zmanjka časa. Naredite seznam in za danes izberite eno, ki jo boste uresničili. Pokličite prijatelja in ga povabite na kavo, zavrtite si glasbo, vzemite si tisto uro za šport ali ustvarjanje …

8 NAKLJUČNA PRIJAZNOST

Poiščite priložnost, ko boste lahko z dobrim delom naredili nekaj dobrega za sočloveka. Dajte nekomu prednost na blagajni, nesite malico brezdomcu, ki prodaja Kralje ulice, bodite strpni do sovoznikov na cesti, pozdravite sosedo v bloku …

9 ORGANIZIRAJTE SVOJ TELEFON

Uredite aplikacije, izbrišite tiste, ki jih ne uporabljate ali vas spravljajo v stres.

10 MEDITATIVNI TRENUTEK

Posvetite 10 minut v dnevu umiritvi svojega telesa in se osredotočite na dihanje. Pomislite, kako vam je ob tem. Se uspete umiriti?

11 NAPIŠITE SEZNAM LJUDI, KI VAS NAVDIHUJEJO

Zapišite imena ljudi (slavnih ali osebno poznanih), ki jih občudujete. Premislite, katere lastnosti pri njih cenite in zakaj.

12 ODSTRANITE, KAR VAM JEMLJE ENERGIJO

Profili na socialnih omrežjih, ki vas spravljajo v slabo voljo, niso koristni za vaše mentalno zdravje. Reflektirajte, kaj vas pri njih zmoti, nato jih odsledite.

13 DAN SAMOSPOŠTOVANJA

Zapišite 5 stvari, ki jih cenite pri sebi – fizične, osebnostne ali spretnosti. Premislite, kako te lastnosti oblikujejo vaš vsakdan.

14 ZAPIŠITE PISMO SEBI IZ PRIHODNOSTI

Predstavljajte si, da ste leto dni starejši. Kaj bi si povedali?
Katere cilje bi si želeli doseči?

15 ZAPIŠITE 3 STVARI,

ki vas trenutno osrečujejo in si jih nalepite na vidno mesto.

16 DAN BREZ KRITIKE

Zavežite se, da danes ne boste kritizirali ne sebe ne drugih.

17 DAN BREZ NAKUPOV

Odločite se, da danes ne boste ničesar kupili. Kako se ob tem počutite? Kaj vam kupivanje pomeni/prinaša (stres, zadovoljstvo …)

18 POKLIČITE PRIJATELJA

Pokličite ali napišite sporočilo nekomu, s katerim že dolgo niste govorili, a je vseeno del vašega življenja in pogosto mislite nanj.

19 NAČRTUJTE VAŠ POPOLNI DAN

Zapišite, kako bi izgledal popolni dan, če bi imeli popolnoma proste roke. Kaj bi počeli, kje in s kom bi bili?

20 SEZNAM KOMPLIMENTOV

Zapišite vsaj pet komplimentov, ki ste jih prejeli od drugih letos, in premislite, kakšen pomen imajo za vas.

21 RAZBIJANJE RUTINE

Naredite danes nekaj, česar običajno ne počnete – poskusite novo jed, pojdite v službo po novi poti, naredite karkoli za vas neobičajnega …

22 SAMOREFLEKSIJA

Premislite o svojem letu. Kaj je bilo dobro? Kaj bi spremenili? Kaj želite vzeti s seboj v naslednje leto?

23 USTVARITE SVOJ »KOLEDAR SREČE«

Naredite seznam malenkosti, ki vas osrečujejo (vonj svežega peciva, sprehod po gozdu, klepet s prijateljem). Uporabite jih kot opomnik za dneve, ko se počutite manj dobro.

24 PREPROSTO UŽIVANJE

Pripravite si vročo čokolado, zavijte se v odejo in preživite večer ob svoji najljubši knjigi ali filmu.

Korak Korak Korak Korak Korak Korak
PSIHOTERAPIJA