

Чек-лист заботы о себе

Посмотрите на пункты ниже и оцените, насколько хорошо вы справляетесь с каждым из них.

0 — не справляюсь

5 — отлично справляюсь

- | | |
|--|---|
| ☐ Здоровое питание | ☐ Возможность посмеяться |
| ☐ Регулярное питание | ☐ Свободное обсуждение своих проблем |
| ☐ Гигиена | ☐ Совместный досуг с любимыми людьми |
| ☐ Физическая активность | ☐ Знакомства с новыми людьми |
| ☐ Подходящая и комфортная одежда | ☐ Время для уединения |
| ☐ Развлечения | ☐ Время для близости |
| ☐ Достаточно сна | ☐ Время на природе |
| ☐ Профилактические осмотры | ☐ Контакт с искусством и красотой |
| ☐ Отдых при недомогании | ☐ Мысли о своих ценностях, приоритетах, целях |
| ☐ Свободное время | ☐ Действия в соответствии со своими ценностями |
| ☐ Хобби | ☐ Развитие профессиональных навыков |
| ☐ Время, свободное от гаджетов и отвлекающих факторов | ☐ Отказ от лишних обязанностей |
| ☐ Возможность изучать новое (не по работе или основной учебе) | ☐ Продуктивное общение с коллегами |
| ☐ Свободное выражение своих чувств | ☐ Перерывы в делах |
| ☐ Признание своих заслуг / сильных сторон | ☐ Справедливая оплата |
| ☐ Отпуск, отдых | ☐ Хорошие условия работы |
| ☐ Успокаивающие и расслабляющие занятия | |

1. Проанализируйте, с какими пунктами особенно трудно справиться? Что их объединяет?
2. Что можно сделать, чтобы лучше заботиться о себе?
3. Какой самый маленький и доступный шаг вы можете сделать, чтобы улучшить пару пунктов уже сегодня-завтра?