

Gdje se više pobrinuti za sebe?

- Ovo je brza Coaching vježba koja će Vam pomoći da se povežete sa sobom i saznate šta treba da učinite za sebe i unaprijedite kvalitet života.
- Samo pogledajte listu ispod i prvo OCIJENITE svaku stavku _____ od 10. Onda odgovorite "Šta je to što mi treba?"
- Konačno, odgovorite na kratka pitanja ispod - uključujući i jednu akciju koju ćete učiniti za sebe! Važno je da je OCJENA Vaš prvi odgovor, bez razmišljanja. Dakle, neka to bude početna/spontana reakcija iz prve i kako se **zapravo** osjećate, a ne kako biste se trebali osjećati.
- Pogledajmo malo konkretnije koje su to self-care oblasti ili situacije, u vašem životu:

Gdje trebam povesti više brige o sebi?	Koliko ste trenutno zadovoljni? Rezultat _____ od 10 (1 je nizak, 10 je visok)	Šta mi treba? Šta treba da uradim, kako bi se ocjena podigla?
1. Nivo energije.....	____ / 10	_____
2. Koliko inspirisano se osjećam.....	____ / 10	_____
3. Zabava i igra.....	____ / 10	_____
4. Samo-iskrenost.....	____ / 10	_____
5. Mir i tišina.....	____ / 10	_____
6. Osjećati se saslušano i vidjeno.....	____ / 10	_____
7. Osećati se prihvaćeno i shvaćeno.....	____ / 10	_____
8. Moja prijateljstva.....	____ / 10	_____
9. Moj fizički izgled.....	____ / 10	_____
10. Osjećati se voljeno i cijenjeno.....	____ / 10	_____
11. Moje okruženje (eg. dom, radni prostor).....	____ / 10	_____
12. Fizičko zdravlje.....	____ / 10	_____
13. Moja osjećanja i emocionalno zdravlje.....	____ / 10	_____
14. Organizacija i jednostavnost.....	____ / 10	_____
15. Biti izazvan i rastrugnut.....	____ / 10	_____
16. Učenje i lični rast.....	____ / 10	_____
17. Novac i finansije.....	____ / 10	_____
18. Veza sa sobom.....	____ / 10	_____
19. Opuštanje i relaksacija.....	____ / 10	_____
20. Duhovni rast	____ / 10	_____

- Šta vas je najviše iznenadilo u vezi vaših odgovora?

- Koji paterne i pojave/teme primjećujete?

- Šta još primjećujete o svojim odgovorima, koje možda još niste spomenuli?

- Konačno, napišite jednu akciju koju ćete preduzeti ove nedjelje, a koja se tiče brige o sebi:

P.S. Slobodno se okrenite i napišite još neke akcije ili pronađite post-it i napišite vaše akcije da vas podsjetite!