

## Compassiunea de sine – fapte bune/ fapte mai grele

### Compassiunea de sine exprimată prin fapte implică:

1. **A avea grijă de nevoile tale** (a te hidrata, a te hrăni sănătos, a te odihni, a te stimula, a te mișca, a-ți da pauze, a menține prietenii)
2. **A face lucruri/ activități plăcute** (a practica un hobby, a te uita la un film, etc)
3. **A face lucruri mai dificile sau pentru care ai mai puțină motivație, precum:** a te ocupa de probleme administrative/ financiare, a te gospodări singur, a te ocupa de aspectul tău fizic (igienă și îngrijire), a face vizite în scop medical/ analize, a rezolva problemele amânate, a spune NU sau a spune STOP gesturilor/ acțiunilor care îți fac rău, care te îndepărtează de obiectivele tale, samd.

<b>1.Ce nevoi îți neglijezi?</b> <i>Ex: nevoia de hidratare- nu beau apa/ nevoia de socializare - nu mai vorbesc cu prietenii.</i>	<b>2.Care sunt activitățile plăcute pe care le-ai face dacă ți-ai da voie?</b> <i>Ex – aș picta/ aș juca șah/ aș ieși la plimbare.</i>	<b>3.Ce lucruri mai puțin plăcute sau mai dificile este nevoie să faci pentru a contribui la bunăstarea ta?</b> <i>Ex: să plătesc restanțele/ să fac analize, să mă programez la un specialist, etc.</i>	<b>Alege 1 lucru bun pe care îl poți face pentru tine dintre punctele 1-3 și notează-l mai jos.</b> <b>Planifică ziua și activitatea cât mai concret.</b> <i>Ex: Luni ies cu un prieten. Mâine – mă duc la tuns. Zilnic – iau pauze la muncă și pun sticla cu apă la îndemână!</i>	<b>Ai realizat ceea ce ti-ai propus?</b> <b>DA/ NU.</b> Dacă DA, ce efecte are asupra ta această acțiune? Dacă NU, ce blocaje au apărut?