



DNEVNIK RADA NA SEBI

Kako bismo pratili proces kroz koji prolazimo dok radimo na tome da spoznamo sopstvene okidače, osećanja i ponašanja na koja želimo da utičemo, istovremeno se moramo pozabaviti i izvorima energije, motivacije i volje kod sebe. Ovo je dnevnik koji će vam pomoći na tom putu. Svakodnevno vođenje evidencije o najvažnijim aktivnostima/dešavanjima u toku dana (kako spoljašnjim, tako i unutrašnjim) možemo najbolje da razumemo kako da sopstvene kvalitete iskoristimo kao alat u kontroli onih aspekata svoje ličnosti koje bi trebalo da promenimo.

Dnevnik sadrži 12-o nedeljni materijal za vođenje evidencije o važnim dnevnim aktivnostima. To je neki period nakon koga možete steći i naviku da automatski prepoznajete svoje okidače i pratite svoje emocije u svrhu preduzimanja kontrole nad njima. Isto tako, tokom ovog perioda, možete jasno videti šta vašem telu i umu najviše prija, te da u tom smislu naučite da se na te kvalitete uvek možete pozvati.

Sleeping journal

na koji je način važan san; Spavanje je usko povezano sa mentalnim i fizičkim zdravljem i u tom smislu je nedostatak kvalitetnog sna povezan sa povećanim nivoom stresa, anksioznosti, depresije i drugih mentalnih problema. Vođenje evidencije o kvalitetu sna pomoći će Vam da uočite šta Vam pomaže odnosno odmaže da se naspavate i osećate sveže ujutru i tokom dana.

Emocionalni trigeri (okidači)

bilo šta što stimuliše intenzivnu emocionalnu reakciju, poput besa, tuge ili anksioznosti. Ovakve emocije su uglavnom povezane sa negativnim iskustvima iz prošlosti, koje bivaju okidane situacijom u sadašnjosti koja podseća na to specifično negativno iskustvo iz prošlosti.

Zašto je važno da ih prepoznajemo? Da bismo mogli da naučimo da ova intenzivna osećanja kontrolišemo, ponudimo sebi alternativno razmišljanje i na taj način korigujemo nepoželjno ponašanje koje te emocije izazivaju. Neke od najčešćih okidajućih situacija su: osećaj da smo odbačeni, tretirani na nefer način, konfrontirajući momenti i situacije u kojima osetimo da nismo poželjni.

Srećni trenuci

su od izuzetno velikog značaja, jer na osnovu njih identifikujemo sve momente koji nas na bilo koji način usrećuju i vežbom se fokusiramo na to da ih više imamo na dnevnom nivou.

Zahvalnost

zahvalnost je kao pojam izuzetno važna. Vežbanje zahvalnosti smanjuje nivo stresa, daje nam novu perspektivu gledanja na stvari u životu, što dalje vodi ka većem generalnom zadovoljstvu, pomaže nam da učimo o sebi i stvarima koje za nas imaju važnost, ali i onih malih stvari u svakodnevici na koje možda ne obraćamo toliko pažnje, a one puno znače. Zahvalnost nas uči da više volimo sebe i svoj život.

*Možda će Vam u prvo vreme biti teško da identifikujete stvari na kojima ste zahvalni. To je normalno i nemojte sebe pritiskati zbog toga. Imajte strpljenja prema sebi. Pišite, a osećaj zahvalnosti ćete vremenom početi da usvajate.

Deo za jutro

Sleeping journal

Kada sam legla/o da spavam? _____



Kada sam se probudila/o? _____

Šta sam radila/o sat vremena pred spavanje?

fizička aktivnost; hrana i piće; korišćenje smart telefona/gledanje tv-a; čitanje; drugo;

Kako ocenujem svoje spavanje? (od 1-5)
odlično, mirno, dobro, uz nemiravajuće, veoma loše

Šta sam sanjala/o? (opcionalno)

Deo za veče

Lovac na trigere i negativna osećanja



Navedite bar jednu stvar koja vas je u toku dana uz nemirila i zapišite je.
Koliko ocenjujete ovu stvar kao stresnu od 1-5

Koje emocije je izazvala ta situacija?

Šta ste osećali u telu?

Šta Vas je najviše potreslo?

Da li Vas ta situacija podseća na neku situaciju iz prošlosti, ako da na koju?

Šta bi mogla da bude alternativa vašoj reakciji?

Trenuci u danu koji su me učinili srećnim/om

Zapišite bar jednu situaciju u kojoj ste osećali pozitivne emocije u toku dana.

Kakve je emocije situacija izazvala

Kakvu poruku Vam je ta situacija poslala?

npr. ja vredim, ja sam voljen/a...

Šta možete učiniti da se ovakve situacije češće dešavaju u Vašem životu?

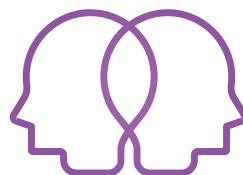
Tri stvari na kojima sam zahvalan/na:

Zapišite tri stvari iz proteklog dana na kojima ste zahvalni:

Kako ocenjujete protekli dan na ukupnom nivou od 1- 5?

užasno, loše, dobro, odlično, fantastično

mogu i smajlići umesto skale.



DRUGA STRANA

Prostor psihološkog razvoja

*Sledeći korak formiranje kartica na osnovu identifikovanih tragera. Na karticama možete zapisati alternativno razmišljanje plus reakciju i njih ćete uvek moći da nosite sa sobom kao podsetnike u okidajućim situacijama.