

„Дневникување за подобро ментално здравје“

Прирачник за само - рефлексija -
како да се грижime за себе преку дневникување



www.senseofself.mk
info@senseofself.mk
+38975423330

Дневникување за ментално здравје

Дневникувањето е дневна рутина, ритуал, посебно време и простор кои ги одделуваш само за себе. Нема дефиниција колку долго треба да трае, каде да се изведе и на кој начин точно, за да биде ефикасна алатка за изразување и интимен разговор со себе.

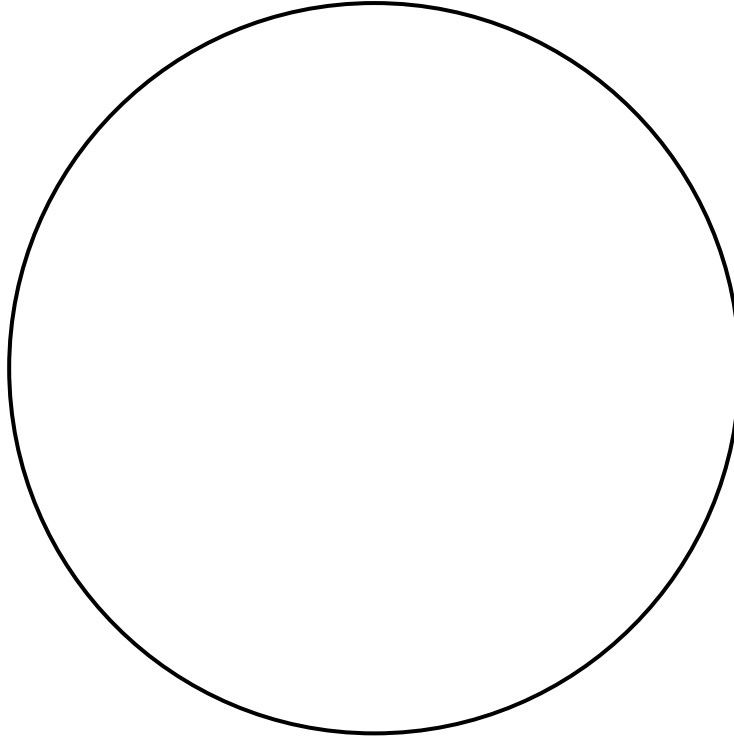
Искористи го овој прирачник како нежна насока и поттик да почнеш да дневникуваш:

- Одбери си време и простор во текот на денот во кој ќе можеш да се свртиш кон себе
- Доволни се и 5 минути од твоето време, не го чекај вистинскиот момент
- Запомни дека нервниот систем сака повторување на условите и начинот на кој ја креираш својата нова навика, па ако е можно дневникувај секогаш во истот време или на истиот начин
- Дневникувањето не мора да биде текстуално, охрабри се да користиш боја и цртеж
- Дневникот не е уметничко и литературно дело, дозволи си да биде неуредно, неугледно или хаотично
- Дневникувај ги сите инспирации што ги добиваш во текот на денот - од музика, книги, филмови, од природата и разговорите со другите итн...
- Не креирај обврска, креирај навика

Моите идеи и подготовка за дневникување:

Разговор со себе

Искористи ја вежбата во продолжение во секојдневното дневникување - во моменти кога ти треба да направиш контакт со себе, без разлика дали се чувствуваш лошо или добро.



- Без размислување, избери една боја или форма што најмногу одговара на тоа како ти е денес.
- Пополни го кругот, со линии и боја
- Под кругот, обиди се да ја именуваш состојбата/чувството/расположението
Денеска во мене има...
Во овој момент сум
Чувствувам....
- Што и е потребно на оваа состојба?
- Што би и помогнало?

Инспирација за дневникување

Не заборавај дека дневникувањето не е обврска туку дневен контакт со себе, разговор за тоа кое бара внимание во моментот - емоции, сензации, мисли, расположенија, односи... Не постои правило што можеш да внесеш во својот дневник и дозволи да те води креативноста. Во продолжение ти споделувам пар вежби за инспирација за дневникување.

1. Многу често на нашата психа ќе и биде потребна активна поддршка да се ориентира кон подобрување. Обиди се да дадеш одговори на 4 важни прашања поврзани со твоето чувство на урамнотеженост и здравје.

Кои се луѓето во чие присуство сум сигурна и смирена?

Кои се активностите и предметите кои ми донесуваат рамнотежа?

На кои места го имам ова чувство на безбедност?

Во кое време од денот/годината сум во својот баланс?

Одговорите на овие прашања се светилници кон кои ќе се стремиш во време на бура и тешкотии, кога нервниот систем е фокусиран на се што е негативно.

2. Да се даде благодарност за она што го доживуваме подарено од другите, од животот, од бога, е лесно. Но, да се свртиш кон себе и да видиш што ТИ за себе направи, е тоа можеби нема да дојде набрзина.

Обиди се да почувствуваш за што си благодариш себеси во овој момент.

Трагај по:

она кое што денеска го направи различно од порано

она кое што од тебе барало многу енергија и напор и си ги вложила

она кое што денеска одолеа да го направиш

времето кое си го даде за нешто

времето кое го посвети некому

начинот на кој зборуваше со себе или со другите денеска итн.



Обучувач/Консултант/Терапевт

Ана Стојановска

Сертифициран Гешталт Психотерапевт и
организациски консултант
Сертифициран Поливагален терапевт
Лиценциран психолог
Обучувач/Презентер за мали и големи аудиториуми

Sense of Self

Подобра поврзаност со себе,
помалку анксиозност,
повеќе креативна слобода и спонтаност

Sense of Self е приватна пракса која нуди психотераписки услуги и обуки/коучинг за организации, со цел да го потпомогне растот, лекувањето и подобрувањето на квалитетот на живеење преку целосно доживување на себе.

Базирана на практично применета психологија, работната методологија го поддржува создавањето на безбедна, здрава и плодна работна средина.



www.senseofself.mk

info@senseofself.mk

+38975423330