

Denník duševnej pohody

Pre pandémiu koronavírusu, ktorá nás zasiahla, sme sa mnohí ocitli doma na dlhší čas. Niektorí sú dokonca v karanténe. Tento 14 dňový denník duševnej pohody ponúka na každý deň aktivity, ktoré ti pomôžu a zamestnajú ťa počas každenného života, ktorý je teraz možno trochu ťažší.



Kalendár

Toto je začiatok tvojho denníčka!

Pripravili sme pre teba niekoľko aktivít, ktoré ti pomôžu a zamestnajú ťa počas každenného života, ktorý je teraz možno trochu ťažší.

Všetky pripravené aktivity sú založené na siedmich wellness princípoch aby ti priniesli wellness pre dušu i telo v pohodli domova.



**Mysli
pozitívne**



Spi dobre



Jedz zdravo



**Pracuj
zodpovedne**



**7 Wellness
princípov**



Cvič správne



Hraj sa



Maj rád



Denné aktivity

Určím si menšie ciele



Moje myšlienky a pocity



Moja duševná oáza



Hýbem sa a cvičím



Som umelec



Pamätáš si ma ešte?



Zábava a hry s rodinou



Chcem sa to znovu naučiť



Som knihomol'



Milujem filmy



Celoživotné vzdelávanie



Deň 1

Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:



Stanovenie menších cieľov

Stanovenie si menších cieľov na každý deň, ako napríklad upratanie jednej izby, prečítanie jednej kapitoly v knihe či rozhovor s kamarátom, ti pomôže mať všetko pod kontrolou, veriť si a odľahčiť myseľ



Moje ciele na dnes sú:

Moje ciele na dnes sú:



Ako sa cítim po splnení svojich cieľov:

Ako sa cítim po splnení svojich cieľov:

Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú



Deň 2

Moje myšlienky a pocity

Každý deň prichádzame do kontaktu s rozličnými vecami a ľuďmi – dobrými aj zlými. Tieto zážitky môžu zmeniť spôsob ako sa na veci pozeráme, vnímame ich a pracujeme s nimi. Myslenie na minulosť môže byť nápomocné, ak sa chceme lepšie spoznať a pochopiť.

Moje pocity sú: _____

Moje telo sa cíti: _____

Zložité, ťažké situácie, ktoré som zažil:



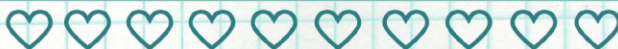
Ako som sa s nimi vysporiadal:

Ako mi to pomohlo prekonať ťažkosti v mojom živote:

Dnešná nálada

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú





Deň 3

Moje pocity sú: _____

Moje telo sa cíti: _____

Moje ciele na dnes:

Moja duševná oáza

Teraz ti predstavíme techniku „mindfulness“, v preklade „techniku všímavosti“. Toto cvičenie ti pomôže ukladiť sa a zostať v prítomnom okamihu.

Čo je mindfulness?

Mindfulness, alebo všímavosť, ti pomôže, aby si sa cítil psychicky lepšie. Môžeš sa venovať prítomnému momentu, všimáť si svoje telo, myšlienky, pocity a svoje okolie bez toho, aby si nad všetkým premýšľal a trápil sa. Pomocou cvičenia mindfulness môžeš v pokoji vnímať všetko, čo cítiš. Všetky emócie, myšlienky. Môžeš sa na ne sústrediť a primerane na ne reagovať.

Ako sa cítim po splnení cieľov:

Tipy, ktoré ti pomôžu

Na internete zadaj do vyhľadávania „mindfulness“ a nájdeš tak mnoho zaujímavých stránok a videí, kde sa dozvieš o tejto technike viac. Pomôžu ti aj so samotným cvičením, zameraným napríklad na správne dýchanie či jedenie.

Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú





Deň 4

Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:

Hýbem sa a cvičím
Dnes sa skús zamerať na svoje telo. Vyber si nejaké aktivity a cviky, pri ktorých sa cítiš dobre, ako napríklad jóga či aerobik



Moje ciele na dnes:

Ako sa cítim po splnení cieľov:



Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú





Deň 5



Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:

Som umelec

V detstve sme dokázali nakresliť čokoľvek a kedykoľvek. Potrebovali sme na to len papier a ceruzky. Umenie nepozná hraníc a nemá pravidlá. Na to, aby sme niečo nakreslili, vytvorili, nemusíme byť profesionálmi. Umenie vyjadruje naše pocity, emócie, nápady. Spomeň si na detstvo a ukáž dnes svetu svoj talent!

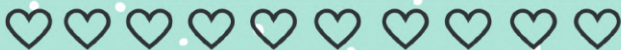
Moje ciele na dnes:

Ako sa cítim po splnení cieľov:



Dnešná nálada: Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú



Deň 6

Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:

Pamätáš is ma ešte?

Určite máš kamaráta, známeho či člena rodiny, s ktorým si sa už dávno nerozprával. Využi túto šancu a zavolaj im alebo napíš správu, ako sa im darí a čo majú nové. V týchto ťažkých časoch dokáže telefonát či správa od niekoho, kto si na teba spomenul naozaj zlepšiť deň, však? Tak neváhaj a ozvi sa tým, na ktorých myslíš!

Ako sa cítim po splení tejto úlohy:

Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú



Deň 7

Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:

Zábava a hry s rodinou

Spoločné hranie hier spojí rodinu a spoločne si aj oddýchnete. Nájdite rôzne druhy hier a aktivít, ktoré máte všetci radi, ako napríklad kartové či spoločenské hry. Ak si sám či sama, veľa zaujímavých hier môžeš hrať aj na internete alebo s mobilným telefónom. Dnes sa zabávaj :)

Dnes si zahrám tieto hry:

Ako sa cítim po splnení tejto úlohy:



Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú



Deň 8

Moje myšlienky a pocity

Chceš byť šťastný, šťastná? Nie je to také ťažké! Výskumy ukazujú, že dokážeme žiť šťastnejší život ak prejavíme vďačnosť sebe ale aj ostatným. Porozmýšľajme, za čo sme v živote vďační!



Moje pocity sú:

-
-
-
-
-
-



Moje telo sa cíti:

-
-
-
-
-
-



Zapiš si tri veci, ktoré sa stali minulý rok a cítiš sa za ne vďačný/á. Prečo práve tieto tri?

-
-
-
-
-
-



Ako sa cítim po splnení tejto úlohy:

-
-
-
-
-
-

Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlé, 10 = veľmi dobrú





Deň 9

Chcem sa to znovu naučiť

Spomínaš si na veci, v ktorých si kedysi bol/bola naozaj dobrý/dobrá? Stratil si už prax a nevieš úplne ako na to? Tvoje zručnosti možno nie sú dokonalé. Už nie si profesionál vo varení, skladaní origami či šití. Skús v sebe tieto zručnosti znovu objaviť! Možno si toho pamätáš oveľa viac ako si myslíš!

Moje pocity sú:



Moje telo sa cíti:

Moje ciele na dnes:

Ako sa cítim po splnení cieľov:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

Dnešná nálada:

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú



Deň 10

Som knihomol!

Popri všetkých povinnostiach, zhone a strese každodenného života si málokedy nájdeme čas na čítanie kníh. Máš na policičke knihu, ktorú si zatiaľ nedočítal? Máš knihu, ktorú si už dlho chceš prečítať ale nikdy na to nebol vhodný čas? Ten čas nastal práve teraz!



Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:

Moje ciele na dnes:

Ako sa cítim po splnení cieľov:

Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlá, 10 = veľmi dobrú





Deň II

Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:

Celoživotné vzdelávanie

Zámerom celoživotného vzdelávania je zachovanie si zvedavosti a chuti dozvedieť sa viac. Sme tak neustále „v obraze“. Nájdi si niečo na internete alebo v knihe a nauč sa dnes niečo nové! :)

Moje ciele na dnes:

Ako sa cítim po splnení
cieľov:

Dnešná nálada: Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu. 1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú



Deň 12

Moje myšlienky a pocity

Niekedy je trochu náročné vyjadriť vďaku iným, najmä blízkym osobám, ako členom rodiny, priateľom či učiteľom. Ak však vyjadríme svoju vďaku, potešíme nie len ich, ale aj seba!

Moje pocity sú:

Moje telo sa cíti:

Toto sú osoby, ktorým som vďačný:

Som im vďačný, pretože:

Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú



Deň 13

Milujem filmy


Sledovanie filmov je zábavným spôsobom trávenia času. Môžeš sa plne ponoriť do deja a na malú chvíľku tak uniknúť z reality. Určite si spomenieš na film, ktorý si už veľmi dlho chceš pozrieť. Alebo si chceš znova pozrieť tvoj obľúbený film či rozprávku z detstva? Tak ich pohľadaj! Prajeme pekný zážitok :)

Moje pocity sú:




Fries

Moje telo sa cíti:



POPCORN

Moje ciele na dnes:



Ako sa cítim po splnení cieľov:

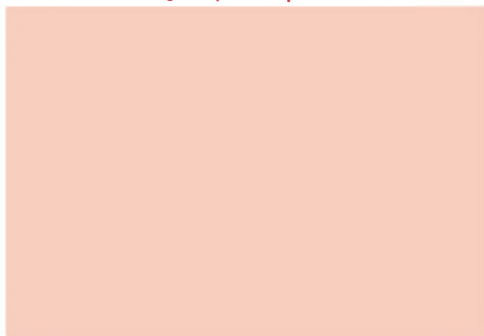


Dnešná nálada: Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu. 1 = veľmi zlú, 10 = veľmi dobrú

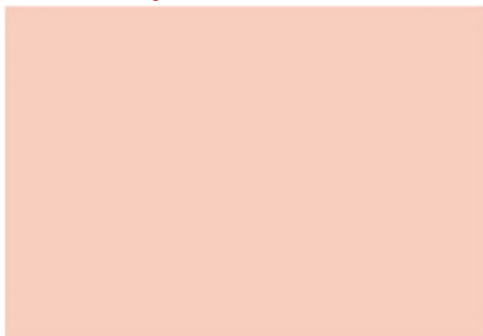


Deň 14

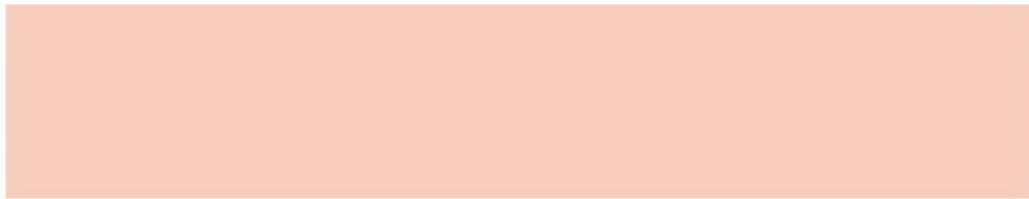
Moje pocity sú:



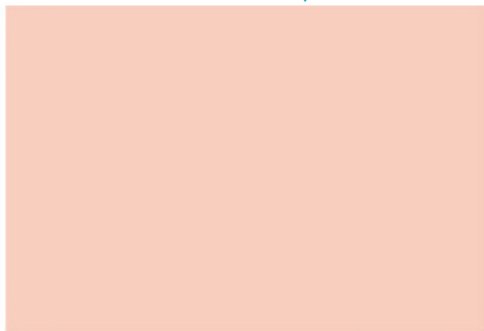
Moje telo sa cíti:



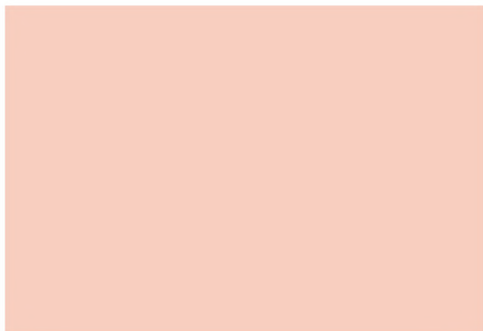
Ako si sa cítil/cítila posledných 14 dní?



Za čo sa chceš pochváliť?



Áké sú tvoje plány na ďalší deň?



Dnešná nálada:

Vyfarbi srdiečka podľa toho, akú máš dnes náladu.

1 = veľmi zlé, 10 = veľmi dobrú





SMUTNE



ROZZÚRENE



USTAROSTENE

ŠOKOVANE



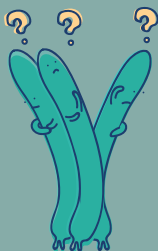
ZAMYSLENE



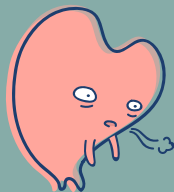
NAHNEVANE



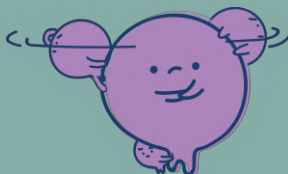
UYČERPANE



ZMĀTENE



UNĀVENE



PRECITLIVENE



PANICKY

Ako sa v poslednej dobe cítiš?



Preložené z pôvodného manuálu Hongkongskeho ČK „14-day well being booklet for COVID-19“

香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

© Hong Kong Red Cross, March 2020, first edition