

# ТЕСТ КАРТА - ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ НА .....

## ФИЗИЧЕСКА ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ:

АКТИВНОСТИ:		П	В	С	Ч	П	С	Н
1	Храня се редовно (закуска, обяд, вечеря)?							
2	Пия достатъчно вода?							
3	Ям пресни плодове и зеленчуци?							
4	Упражнявам се редовно пред отворен прозорец?							
5	Спя достатъчно?							
6	Мия си зъбите?							
7	Къпя се?							
8	Пижамата използвам само за сън?							
9	Нося дрехи, в които се чувствам добре и красив/а?							
10	Приемам редовно предписаните ми лекарства и/или витамини и минерали?							

## МЕНТАЛНА ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ:

АКТИВНОСТИ:		П	В	С	Ч	П	С	Н
1	Медитирам или просто си почивам без мисли в главата?							
2	Практикувам дълбоко дишане?							
3	Вземам си редовно почивка?							
4	Чета книги за личностно развитие?							
5	Знам добре какво ме стресира днес?							
6	Използвам оцветяването за възрастни или рисуването като арт -терапия?							

АКТИВНОСТИ:		П	В	С	Ч	П	С	Н
7	Отделям време далеч от технологиите?							
8	Интересувам се от качеството си на живот и психичното си здраве?							
9	Мисля позитивно за бъдещето си?							
10	Намирам време да усетя тялото си и неговите сигнали??							
11	Практикувам майндфулнес т.е. живея за днес, а не в миналото или бъдещето?							
12	Правя нещо в което не съм експерт?							

### ЕМОЦИОНАЛНА ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ:

АКТИВНОСТИ:		П	В	С	Ч	П	С	Н
1	Слушам музика?							
2	Танцувам спонтанно?							
3	Пея на глас?							
4	Чета книги, които ми харесват?							
5	Имам хоби?							
6	Отделям време да науча нещо ново?							
7	Прекарвам време с хора, като използвам технологии?							
8	Обръщам внимание на важните хора в живота ми?							
9	Мога да плача?							
10	Намирам неща на които да се смея?							
11	Търся помощ, когато имам нужда?							
12	Хваля и насърчавам хората около мен?							

Наблюдавайте поведението си през деня, вечерта оценете какво днес сте направили за себе, като отговорите на въпросите с ДА или НЕ. Това е начина да разберете своите дефицити. Направете опит да ги коригирате на следващия ден! Човек живее за да бъде щастлив.