



Mój obraz stresu

Odpoczynek i regeneracja

Nie muszę szukać idealnych odpowiedzi. Zatrzymuję się i zapisuję to, co naprawdę zauważam.

1

Co robię w czasie przeznaczonym na odpoczynek?

Co było moim wyborem, a co kolejnym zadaniem?

2

Gdzie pozostają moje myśli?

Czy odłączam się od obowiązków? Co nadal planuję, analizuję lub próbuję kontrolować?

3

Co zauważam w ciele?

Czy pojawia się głębszy oddech i rozluźnienie, czy ciało nadal pozostaje w gotowości?

4

Co zmienia się po odpoczynku?

Czy odzyskuję choć trochę energii, spokoju lub większej przestrzeni?

5

Czego potrzebuję więcej, a czego mniej?

Jaka jedna zmiana mogłaby uczynić mój odpoczynek bliższym rzeczywistym potrzebom?

JEDEN MAŁY KROK NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ
