**JAK OPIEKOWAĆ SIĘ SAMYM SOBĄ**

 Główne trendy w naukach dotyczących wsparcia to informacje dotyczące zmniejszenia stresu i uczenie się jak go wykorzystać. **Na czym się skupić, aby naprawdę być silnym i zdrowym ?** OPIEKA NAD SOBĄ jest to proces uczenia się jak się naładować, aby mieć i utrzymać energię fizyczna, umysłową, emocjonalną i duchową.

 Żeby to osiągnąć już teraz możesz dokonać niewielkich zmian w wyborach, których codziennie dokonujesz. Mogą one dotyczyć:

* Snu
* Zdrowych wyborów żywieniowych
* Ilości ruchu (uczymy się przez ruch – tak zaprogramowany jest mózg)
* Kontakt z naturą
* Czas na kontakt z innymi (rodzina, przyjaciele)
* Czas spędzany w samotności (muzyka, książka, nicnierobienie).

 **Projekt zaczynamy od budowania własnej świadomości tego jaki jesteś teraz - w porównaniu do bycia w najlepszej formie. Zbadaj to ze współczuciem, a nie krytycznie. Oceń na co potrzebujesz więcej czasu. Gdy znajdziesz czas i miejsce na budowę swojego najlepszego JA – rozpocznij poprawianie własnego życia. Odpowiedz sobie na ważne pytania: Czy realizuję swoje kluczowe potrzeby ?**

1. **Co jest dla mnie najważniejsze? Określ priorytety – sport,** miłość, rodzina, praca, sukces. Pomoże ci to zdecydować jak najlepiej spożytkować energię.
2. **Co czyni mnie silnym ?** Określ jakie są twoje mocne strony.
3. **Kim jestem najlepiej ?** Naucz się swojego najzdrowszego, najszczęśliwszego sposobu myślenia i postępowania, aby móc go ćwiczyć.
4. **Co mnie wykoleiło ?** To ważne pytanie dotyczące tego co mnie wyczerpuje fizycznie, umysłowo, emocjonalnie, duchowo. Czego potrzebuję mniej ?
5. **Co zazwyczaj ładuje mnie** fizycznie, psychicznie, emocjonalnie, duchowo ?
6. **Czego potrzebuję więcej ?** Dokonaj burzy mózgu - wymień i zapisz 10 pomysłów. Bądź kreatywny, baw się dobrze.
7. **Jakie są twoje cele ?** Zakreśl trzy najlepsze pomysły.
8. **Oznacz gwiazdką te, które brzmią jako najłatwiejsze do osiągnięcia.** Wczesny sukces będzie napędzać długoterminowy sukces.
9. Stwórz z nich **małe cele** , które są: konkretne, oparte na działaniu, realistyczne i zakotwiczone w czasie. Wpisz je do swojego kalendarza i zaznacz je z gwiazdką. Następnie zdecyduj jak uczcisz **zwycięstwo**. **To przygotuje Twój mózg na więcej!**