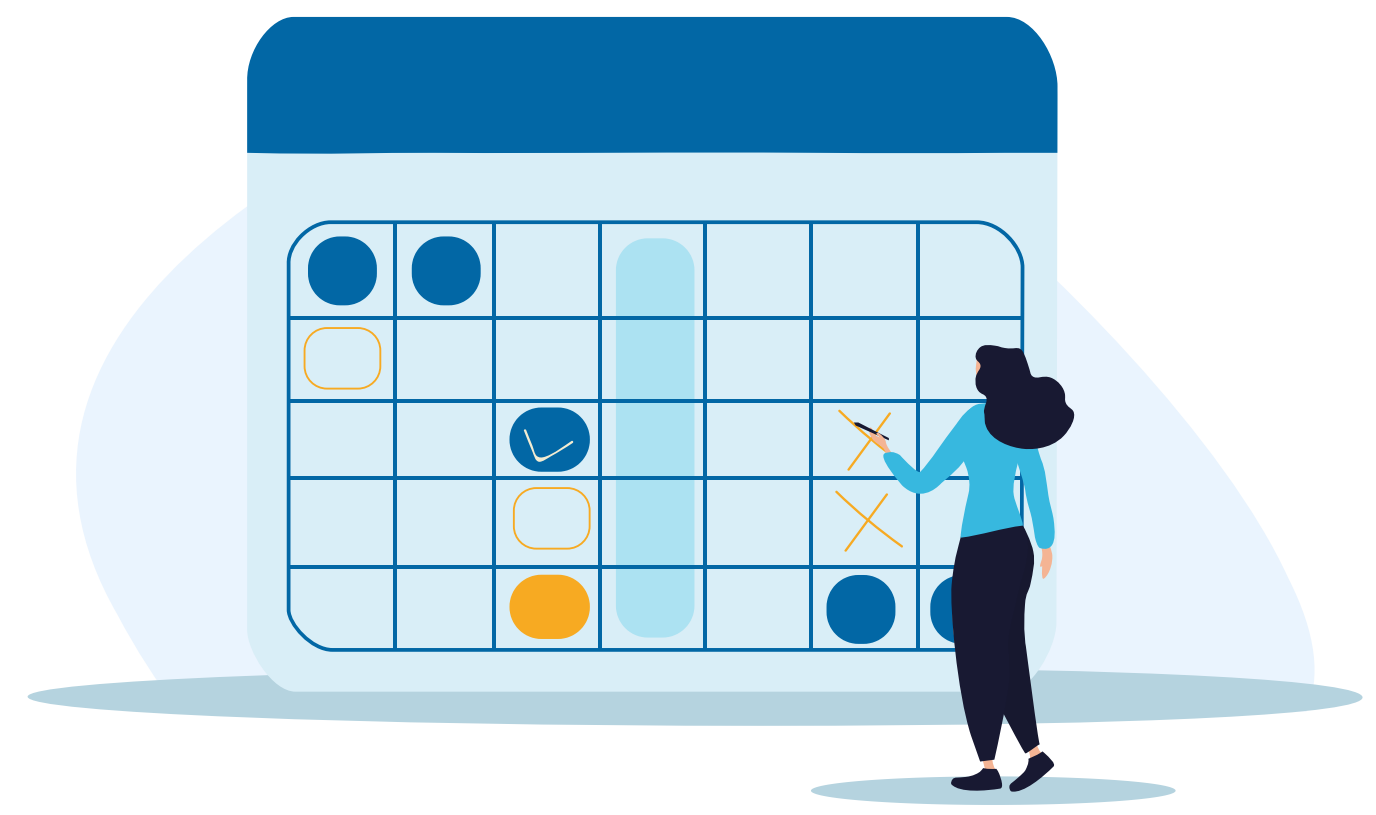


Лист із вправами

ТЕХНІКА ЩОДЕННИКА



Використання техніки щоденника є дуже корисним, особливо якщо ми надаємо не менше значення нашому особистому життю, ніж нашим зобов'язанням. Більше того, це дозволяє нам не зволікати! Дійсно, іноді ми відкладаємо певні завдання, тому що хотіли б, щоб вони були виконані ідеально, коли просто виконати їх було б достатньо! Відтермінування може призвести нас до втоми від бездіяльності.

Зміна звичок вимагає багато зусиль і наполегливості.

Потрібен час і енергія на щоденній основі.

У вас є така можливість? Чи дозволяє ваш графік це зробити?

Наведена нижче таблиця допоможе вам оцінити співвідношення зобов'язань і задоволень у вашому повсякденному житті.

Зобов'язання, обов'язки, домашні справи...	Ступінь стресу (від 0 до 10)	Задоволення, розслаблення, відволікання	Інтенсивність задоволення (від 0 до 10)

Ксерокопіюйте цю сторінку та заповнюйте по одному примірнику щодня протягом типового тижня (за винятком свят або незвичайних заходів, таких як навчальна сесія).

Якщо баланс зобов'язань і задоволень сильно зміщений у бік обмежень:

- Перерахуйте свої регулярні зобов'язання, ті, які повинні виконуватися часто або регулярно, в порядку зменшення важливості. Ви впевнені, що не можете видалити ті, що знаходяться внизу списку, принаймні на деякий час, або довірити їх близькій людині?
- Складіть перелік заходів, які вас розслаблюють та дають вам задоволення (наприклад, 20 хвилин у гарячій ванні для прослуховування улюблених пісень). Виберіть більш легко доступні. Заплануйте їх у щоденному та тижневому графіках.

Лист із вправами ТЕХНІКА ЩОДЕННИКА

Відстежуйте ще 2 тижні і подивіться, чи вдалося вам втілити ці нові рішення в життя.

Питання про баланс між обмеженнями та задоволеннями не є ні дрібницею, ні питанням задоволення собою.
Навпаки, це дуже важливо, якщо ви хочете створити умови для складної зміни ваших звичок.

