MOJE PSYCHICKÁ ODOLNOST

Tento pracovní list vám pomůže lépe porozumět vaší vlastní odolnosti a nabídne praktické kroky, jak ji posílit. Zaměříme se na vaše vnitřní zdroje, strategie zvládání stresu a způsoby, jak využít podporu okolí.

ZASTAVENÍ U SEBE: JAK OBVYKLE REAGUJI, KDYŽ JE MI TĚŽKO?

Zamyslete se nad následujícími otázkami a odpovědi si zapište:

- Jak obvykle reaguji na stres a nečekané změny?

- Jak se mi minulosti podařilo zvládnout náročné situace?

- Co mi obvykle pomáhá, když prožívám stres nebo náročné období? Co mi naopak moc nefunguje?

- Kde vnímám prostor pro zlepšení?

CO MŮŽE PSYCHICKOU ODOLNOST POSILOVAT

MOJE ZKUŠENOSTI A VNITŘNÍ ZDROJE

Vzpomeňte si na dvě nebo tři náročné situace, které jste ve svém životě zvládli. Co vám tehdy pomohlo? Jaké své vlastnosti nebo zdroje jste mohli využít?

Tip: Připomeňte si, že jste již dříve zvládli těžké chvíle. Máte tedy schopnost zvládnout i ty budoucí.

JAK SE VYROVNÁVÁM SE ZMĚNAMI

Popište situaci, kdy jste se museli přizpůsobit nové situaci (např. změna práce, vztahu, životních podmínek). Jak jste na to reagovali? Co vám pomohlo přijmout tuto změnu?

Tip: Ne každá změna je snadná. Přesto se někdy až zpětně ukáže, že jsme díky ní objevili něco nového o sobě nebo o svých možnostech.

JAK PEČUJI O SVÉ EMOCE A VNITŘNÍ KLID

Jaké situace vás v poslední době nejvíce zatěžují? Co vám obvykle pomůže alespoň o malý krok zmírnit napětí? (např. hluboké dýchání, fyzická aktivita, vedení deníku emocí).

Tip: Když cítíte stres, zkuste si dát krátkou pauzu, soustředit se na dech a vědomě uvolnit napětí v těle.

LIDÉ, O KTERÉ SE MOHU OPŘÍT

Kdo vám ve vašem životě poskytuje oporu? Napište si seznam lidí, na které se můžete obrátit v těžkých chvílích. Pokud vám v tomto seznamu někdo chybí, zamyslete se nad tím, jak můžete posílit své sociální vazby.

Kdo je člověk, vedle kterého můžete být sami sebou?

Tip: Sdílení starostí s blízkými pomáhá snížit stres. Nebojte se požádat o podporu.

CO MI DÁVÁ SMYSL A UKOTVENÍ

Jaké jsou vaše hlavní životní hodnoty? Co vám i v náročných obdobích připomíná, že váš život má hodnotu a směr?

Tip: Zaměření se na vlastní hodnoty pomáhá udržet směr a rovnováhu v životě.

MALÉ KROKY PRO VĚTŠÍ VNITŘNÍ STABILITU

Zkuste si vybrat jednu nebo dvě drobné věci, kterým byste se v příštích týdnech chtěli věnovat. Nemusí být velké. I malé kroky mohou postupně posilovat pocit vnitřní stability.

NAPŘÍKLAD:

- Každý den si zapíšu jednu věc, kterou jsem zvládl/a a co mi pomohlo.
- Začnu praktikovat mindfulness nebo jinou relaxační techniku.
- Posílím vztahy s blízkými (např. zavolám někomu, koho jsem dlouho neviděl/a).

MOJE KROKY: