

CHECKLISTA

OTO LISTA AUTOPYTAŃ I PRZYKŁADÓW, KTÓRA MA SŁUŻYĆ, JAKO INSPIRACJA W STWORZENIU TWOJEJ WŁASNEJ CHECKLISTY RZECZY, DO ZROBIENIA DLA ZWIĘKSZENIA **POKOJU WEWNĘTRZNEGO**:

1. Czas snu: **Jakie są moje nawyki związane ze snem i co zrobić, aby je poprawić i lepiej się wysypiać?**

- Pójść spać przed 22.
- Zadbać o odpowiednią temperaturę w nocy.
- Kupić ergonomiczną poduszkę.
- Nie korzystać z telefonu godzinę przed snem.

2. Media społecznościowe: **Jak często korzystam z mediów społecznościowych i jak sprawić, aby miały, jak najmniejszy wpływ na mój pokój wewnętrzny?**

- Ustawić limit czasu użycia aplikacji.
- Odobserwować konta, które sprawiają, że czuję się gorzej.
- Uprywatnić swój profil.
- Wyznaczyć dzień bez social-mediów.
- Nie przeglądać mediów społecznościowych godzinę po przebudzeniu.

3. Kulinaria: **Co zrobić, aby poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności kulinarne?**

- Spróbować nowego przepisu.
- Zrobić cynamonki.
- Przygotować idealny lunch-box do pracy/na uczelnię.

4. Pozbywanie się rzeczy: **Jak dużo przedmiotów posiadam? Czy są takie, których już nie potrzebuję? Co zrobić, aby zminimalizować bałagan/ chaos w moim otoczeniu?**

- Oddać nienoszone ubrania.
- Zrobić przegląd przedmiotów, których nie używam.
- Sprzedać za małe rzeczy na Vinted.

CHECKLISTA

5. Cele dzienne: **Jak znaleźć pasję i rozwinąć swoje zainteresowania?**

- Pójść na spacer min. 5 razy w tygodniu.
- Sprzątać od razu po śniadaniu.
- Zrobić listę 5 nawyków, które chcę kształtować.

6. Hobby i pasje: **Jak mogę znaleźć czas na rozwijanie swoich zainteresowań?**

- Spróbować nowego hobby.
- Pójść na lekcje śpiewu.

7. Zapisywanie myśli: **W jaki sposób zacząć rejestrować swoje myśli i uczucia?**

- Zapisywać swoje myśli i emocje wieczorami w dzienniku.
- Stworzyć dzienny rytuał pisania.
- Zapisać coś, co mnie dziś zainspirowało.
- Wypisywać min. jedną rzecz, za którą jestem dziś wdzięczny/a.

8. Autorefleksja: **Jak znaleźć czas na refleksję nad swoim życiem i uczuciami?**

- Pójść na dwa spacerów tygodniowo bez słuchawek i rozmów.
- Dać sobie czas w ciągu dnia na *rozmowę ze sobą*.

9. Muzyka: **Jak wykorzystać muzykę do relaksu i refleksji?**

- Odkryć nowego artystę lub gatunek.
- Uporządkować playlisty.
- Zrobić playlistę *positive vibes*.

10. Relaks: **Co zrobić, żeby odpocząć i się zrelaksować?**

- Pójść na masaż.
- Wziąć długą kąpiel z bąbelkami.
- Pojechać w góry.
- Zrobić listę małych rzeczy, które mnie uspokajają.

CHECKLISTA

11. Kontakt z naturą: **Jak zadbać o lepszy kontakt z naturą?**

- Spróbować kąpieli leśnej.
- Zasiać ziota.
- Kupić i zadbać o doniczkowego kwiatka.

12. Nauka: **Co zrobić, aby nauczyć się czegoś nowego lub coś nowego odkryć?**

- Poczytać o czymś, co zawsze mnie interesowało.
- Spróbować nowej techniki uczenia się.
- Pójść na ciekawy kurs.

13. Sukcesy: **Jak docenić swoje sukcesy i postępy?**

- Zrobić listę swoich sukcesów i rzeczy, z których jestem dumny/a.
- Poświętować zakończenie projektu.
- Zrobić teczkę ze swoimi dyplomami i certyfikatami.

14. Nieprzerwany czas: **Jak zorganizować swój czas, aby móc nieprzerwanie pracować lub mieć moment na relaks?**

- Nie brać nadgodzin.
- Wyłączyć wyskakujące powiadomienia w telefonie.
- Zaplanować czas offline.

15. Marzenia i cele: **Gdzie mogę znaleźć inspiracje do działania i jak najlepiej zaplanować cele, które chciał/abym osiągnąć w najbliższym czasie?**

- Zrobić tablicę inspiracji na Pinterście.
- Przeczytać *12-tygodniowy rok* Briana P. Morana.
- Stworzyć listę swoich marzeń i celów na najbliższy rok.
- Ustalić priorytety.
- Popracować nad radzeniem sobie ze stresem.

CHECKLISTA

16. Medytacja: **Jak zacząć praktykować medytację lub mindfulness?**

- Zaplanować czas na 10-minutową medytację.
- Obejrzeć Poradnik *Headspace - Medytacja* na Netflixie.
- Kupić karimatę.
- Nauczyć się ćwiczeń oddechowych.

17. Zdrowie: **Jakie kroki wykonać, aby zadbać o swój organizm?**

- Zrobić badania krwi.
- Pójść na przegląd do dentysty.
- Robić min. 5000 kroków dziennie.
- Pójść pogadać z psychologiem o swoich obawach.

18. Relacje: **W jaki sposób polepszyć relacje, które mają wpływ na moje samopoczucie?**

- Zadzwoić do starego znajomego.
- Wybaczyć dawne zdarzenie.
- Umówić się na kawę z koleżanką.

To przykłady, z których możesz skorzystać. Stwórz swoją spersonalizowaną checklistę, która pomoże Ci w budowaniu pokoju wewnętrznego w nadchodzącym miesiącu 😊