

Moi Drodzy,

kolejny list do Ciebie, to następny zestaw wskazówek, które mamy nadzieję, pomogą Ci przetrwać ten wyjątkowy czas bez większych uszczerbków na zdrowiu fizycznym i psychicznym, a być może pozwolą wykorzystać sytuację do rozwinięcia nowych umiejętności.

Teraz stawiane są przed nami różne wyzwania, a rytm dotychczasowego życia został zaburzony, sytuacja trwa już na tyle długo, że może powodować wiele frustracji i napięć. W takiej atmosferze ciężko się czuć „normalnie”, a co dopiero uczyć.

Dlatego mamy dla Ciebie dwa tematy, które mogą pomóc się w tym odnaleźć.

Zacznijmy od Dobrostanu

Tak jak nie jedziemy na wycieczkę rowerową zdezelowanym sprzętem, tak samo by osiągnąć dobrą jakość swoich działań musimy zadbać o NAS SAMYCH - o nasz DOBROSTAN.

Niektórzy z nas „znają” na tyle siebie i swoje nawyki, że nie widzą możliwości zmiany czegokolwiek, bo jest jak jest.

Dlatego mamy dla Ciebie wyzwanie, nazwijmy je #dobrostanchallenge.

Celem wyzwania jest poprawienie własnego stanu, by za pomocą treningu m.in. :

- zachować równowagę,
- być zadowolonym ze swojego życia (jakikolwiek jest),
- mieć pozytywne relacje z innymi,
- czuć panowanie nad swoim życiem,
- akceptować siebie, a tym samym poczuć się szczęśliwym.

Jak to brzmi dla Ciebie?

To na pewno wymaga nieco wysiłku, ale z pewnością warto przeznaczyć na to odrobinę swojej energii.

Mamy nadzieję, że trochę pomogliśmy ☺

Niech moc będzie z Wami!

Zespół #3mamyzwami

Wypróbuj kilka proponowanych patentów i poczuj różnicę, sprawdzaj, zmieniaj i udoskonalaj.

Zaproś przyjaciół do wymiany sposobów na lepsze zadbanie o siebie i podejmij wyzwanie. Żeby czuć, że życie jest wartościowe – trzeba robić wartościowe rzeczy.

1. Nie rozpamiętuj trudnych doświadczeń.
Jeżeli już się na nich koncentrujesz to rób to, by znaleźć rozwiązanie problemu.
2. Nie porównuj się do innych. To częściej zabiera chęci niż motywuje do czegośkolwiek.
3. Nie odpuszczaj sobie – zabiegaj dla siebie o dobre życie.
4. Przebywaj z ludźmi, którzy dodają Ci skrzydeł i doceniają to jaka/i jesteś.
5. Unikaj osób, które Twój sukces zaliczają do problemów.
6. Codziennie zapisz 3-5 rzeczy, za które jesteś sobie wdzięczna/y.
7. Ustal z najbliższymi Ci osobami, jakie reakcje z ich strony są dla Ciebie budujące i pomagają – mów wprost.
8. Zapisz rzeczy, które już robisz, a sprawiają, że czujesz się wartościowa/y.
9. Działaj. Radość wynika z tego, że zajmujemy się ważnymi dla nas rzeczami.
10. Wyznaczaj sobie cele i je realizuj – krok po kroku, w swoim tempie.
11. Wykorzystaj swój potencjał – poznawaj siebie, obserwuj swoje cechy. To twoja najlepsza skrzynka z narzędziami.
12. Ciesz się tym, co sprawia Ci satysfakcję i dzięki czemu czujesz się szczęśliwa/y.
13. Bądź ciekawa/y, poznawaj nowe sposoby na dbanie o siebie.
14. Obserwuj i doceniaj siebie. Bądź uważny.
15. Zadbaj o swoje nawyki – zamień je na takie, które Ci służą.
16. Rozwijaj swoje umiejętności i pasje, które dają Ci satysfakcję.
17. Myśl o sobie, jak o kimś, kto zasługuje na to, co najlepsze.
18. Dbaj o swoje ciało – ćwicz i ruszaj się regularnie choćby kilka minut dziennie.
19. Oddychaj świadomie.
20. Pij wodę.

Wybierz z listy, kilka rzeczy i weź sprawy w swoje ręce już dziś!

Poszukaj w sieci blogerów, youtuberów, którzy będą dla Ciebie inspiracją i pomogą utrzymać motywację do działania DLA SIEBIE.

Zajmijmy się teraz tematem uczenia się.

Dostaliśmy teraz misję, która stawia przed nami zupełnie nowe wyzwania. Możemy sobie odpuścić (nie będzie to zgodne z #dobrostanchallenge), albo podjąć wyzwanie i wykonać tę misję najlepiej jak potrafimy.

Jak wiemy do każdej misji trzeba się dobrze przygotować i działać zgodnie z planem.

Uczenie się to nie tylko nauka przedmiotów szkolnych, ale też zdobywanie i rozwijanie różnych umiejętności niezbędnych do tego, abyśmy czuli zadowolenie z siebie i naszego życia.

Przygotowanie:

- Miejsce do nauki (Twoja strefa) – patrz infografika w załączniku.
- Rozgrzewka mózgu – podstawowego narzędzia nauki – przygotuj swój mózg do nauki np. proste ćwiczenia lub zagadki logiczne
- Oczy – teraz są bardziej potrzebne niż kiedykolwiek – mrugaj, kręć leżące ósemki (zobacz na filmie), nawilżaj kroplami, rób kąpiel w ciemności i patrz co jakiś czas na rośliny za oknem lub w pokoju

- Planuj co zrobisz i w jakiej kolejności – co daje Ci największą satysfakcję, a co sprawia największą trudność ?
- Ustal kiedy robisz przerwę i jak ją spędzisz?
- Nagradzaj siebie za sukces – drobiazgi, które sprawią Ci przyjemność
- Pamięć – spróbuj czegoś innego niż wkuwanie i zobacz jak działa?
- Wyłącz powiadomienia i urządzenia ekranowe, których nie używasz w czasie nauki – jesteś na misji, social media wytrzymają tą chwilę bez Ciebie.
- W trakcie nauki pij wodę!
- Trzymaj wszystko w jednym miejscu.

Zaufaj sobie.

Twój mózg to „najlepszy sprzęt tego typu na rynku”. Zadbaj o niego i siebie, a razem uda Wam się dużo więcej niż myślisz. Nie wierzysz? Po prostu spróbuj.

Obejrzyj film pt. „Jak się uczyć?”, w którym Radek Kotarski opowiada o procesie uczenia się i indywidualnych stylach uczenia się <https://youtu.be/Q1POsF2351I>

Przydatne app:

Aplikacja przypominająca o piciu wody -

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly&fbclid=IwAR3RxISU0_YwPt38rVIHMhqt55cfXFrILCGi3Dghm5ndv8VUXAxWWGQPvC8

Aplikacja pomagająca w planowaniu czasu pracy i przerw, można wybrać ulubione tło muzyczne, pomagające się skupić – www.noisli.com

Aplikacja do treningu relaksu i świadomego oddechu

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.jatra.inout>