

# RADNI LISTIĆ

## provjeri kako si...

### EMOCIONALNO

- Nabroji pet emocija koje doživljavaš. Jesu li ugodne ili neugodne?
- Osjećaš li se zarobljeno ili preplavljeno u situaciji u kojoj se nalaziš?
- Doživljavaš li teškoće u postizanju osjećaja sreće, opuštanja i zadovoljstva?



Imenuj emocije koje doživljavaš, kao i **povode za njih** - to pomaže u kreiranju plana za dalje.

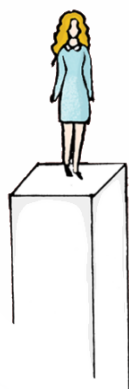


### KOGNITIVNO

- Kakve ti se misli javljaju u posljednje vrijeme?
- Možeš li utjecati na njih ili imaš dojam da te "ponesu"?
- Postoji li neka tema (ili više njih) o kojoj gotovo da ne možeš prestati razmišljati i to te muči?



Pokušaj ispisati svoje **misli ili voditi dnevnik**: i samo izražavanje briga može pomoći.



### FIZIOLOŠKI

- Doživljavaš li umor i promjene u količini ili kvaliteti spavanja?
- Doživljavaš li česti osjećaj napetosti, lupanja srca, poteškoća u disanju ili znojenju?
- Doživljavaš li probavne smetnje i promjene u apetitu?



I tijelo treba odmor i "punjenje baterija": **zdrava prehrana, dovoljna količina kvalitetnog sna i redovita tjelovježba** ključni su za održavanje dobroti.

### SOCIJALNO

- Provodiš li značajno više ili manje vremena s ljudima?
- Otkazuješ li dogovore u zadnji čas?
- Jesi li primijetio/la iritabilnost ili ljutnju u socijalnim situacijama koje te inače ne bi toliko uzrujale?



Razmisli je li ti **druženje s ljudima korisno i ugodno te se ponašaj u skladu s tim**. U redu je što god zaključiš, ali pokušaj biti i obziran prema drugima.

