

أشعر بتحسّن عندما...

قائمة تحقق العناية الذاتية

التعليمات: راجع الأنشطة المختلفة للعناية الذاتية. لوّن الدائرة أو ضع علامة صح بجانب أنشطة العناية الذاتية التي تمارسها. حان الوقت لتكتشف أسلوبك في العناية بنفسك!



بدني

- ☐ أمارس التمارين أو لعب رياضة
- ☐ أختار الطعام الصحي
- ☐ أقض وقتًا بعيدًا عن الأجهزة الإلكترونية
- ☐ أخصص وقتًا للاستمتاع بطعامي
- ☐ أحافظ على نظافة مكاني
- ☐ آخذ وقتي عندما أستعد



عقلي

- ☐ أأخذ فترة راحة ذهنية خلال اليوم
- ☐ أقضي وقتًا بمفردي
- ☐ أحلّ الخلافات أو المشاكل
- ☐ أقضي وقتًا في الهواء الطلق وسط الطبيعة
- ☐ مارس اليوغا والتأمل

أشعر بتحسّن عندما...

قائمة تحقق العناية الذاتية

التعليمات: راجع الأنشطة المختلفة للعناية الذاتية. لوّن الدائرة أو ضع علامة صح بجانب أنشطة العناية الذاتية التي تمارسها. حان الوقت لتكتشف أسلوبك في العناية بنفسك!



اجتماعي

- ☐ ألتقي بأشخاص جدد
- ☐ أقضي وقتًا مع أصدقائي أو عائلتي
- ☐ أجري مكالمات هاتفية مع الأصدقاء أو أفراد العائلة
- ☐ أجرب هوايات جديدة
- ☐ أشارك في فعالية مجتمعية
- ☐ أتطوع بوقتي



عاطفي

- ☐ أسمح لنفسي أن أبكي إذا احتجت إلى ذلك
- ☐ أدوّن أفكار في دفتر يومياتي
- ☐ أرسل لنفسي رسائل تحفيزية.
- ☐ أتلقي الدعم من الآخرين
- ☐ أسامح نفسي عندما أرتكب خطأً
- ☐ أقضي وقتًا مع الأشخاص الذين أحبهم