

LUCRURILE CARE LE FACI ȘI TE AJUTĂ

LISTĂ DE BIFAT – FISA 1

TU

MĂNÂNCI REGULAT
ȘI SĂNĂTOS

Îți acorzi timp să te bucuri de mâncare

BIFEAZĂ

ÎȚI ACORZI TIMP
SĂ DORMI

Este un bun început pentru fiecare zi

BIFEAZĂ

ȚINE PASUL CU LUCRURILE
DE RUTINĂ

Calci, faci curat în casă, grădinărești

BIFEAZĂ

FACI LUCRURI ÎMPREUNĂ
CU ALTE PERSOANE

Petreci timp cu familia și prietenii sau la telefon/prin scrisori/email

BIFEAZĂ

FACI LUCRURI CARE TE
STIMULEAZĂ

Hobbiuri, să asculți muzică, să faci o baie drăguță care îți acordă plăcere

BIFEAZĂ

ÎMPĂRTĂȘEȘTI PROBLEME CU
PRIETENII DE ÎNCREDERE ȘI FAMILIA

Te pot ajuta cu adevărat

BIFEAZĂ

AFLĂ MAI MULT DESPRE
CUM TE SIMȚI

De exemplu: participarea la un grup de auto-ajutor din sectorul de voluntariat

BIFEAZĂ

LASĂ GÂNDURILE
NEGATIVE SĂ FIE...

Te oprești, gândești și reflectezi la anumite lucruri

BIFEAZĂ



LUCRURILE CARE LE FACI ȘI TE AJUTĂ

LISTĂ DE BIFAT – FISA 2

TU

ÎȚI ÎNFRUNȚI TEMERILE

Folosești pașii mici

BIFEAZĂ

FACI EXERCITII/MERGI LA PLIMBĂRI/INOȚI ETC.

Te poate stimula

BIFEAZĂ

UTILIZAREA UMORULUI PENTRU A FACE FAȚĂ

Râsul mereu ajută

BIFEAZĂ

SĂ FACI PLANURI ATÂT PENTRU TINE CAT ȘI PENTRU ALȚII

Nu dai tot timpul tau

BIFEAZĂ

IEI MEDICAMENTE CU REȚETĂ ÎN MOD REGULAT

Poate fi parte din procesul de recuperare

BIFEAZĂ

RELAXAREA

Cd-uri, dvd-uri, băi, orice funcționează pentru tine

BIFEAZĂ

FOLOSEȘTE-TE DE OAMENII DIN JURUL TĂU

Medicul tău, familia sau prietenii – oferă-le aceeași muncă- Foloseste tot ajutorul lor

BIFEAZĂ

FĂCÂND LUCRURILE ESENȚIALE

Nu lăsa facturile neplătite să se adune

BIFEAZĂ

! : MAI FAC ȘI ALTE LUCRURI CARE MĂ AJUTĂ?
SCRIE CEEA CE FACI DACĂ ACEST LUCRU ESTE VALABIL PENTRU TINE

