

برنامه ریزی همکاران برای خود مراقبتی

برنامه پیشنهادی	حیطه خود مراقبتی
3 تا 4 بار در هفته پیاده روی کنم.	جسمی
یک بار در هفته شنا کنم.	
یک لیوان اضافی آب در روز بنوشم.	
یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.	
ناهار را خودم درست کنم، به جای اینکه فستفود بخورم.	
محیط زندگی خودم را سر و سامان بدهم؛ هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.	
یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم	روانی عاطفی
زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم	
احساسات خودم را بنویسم.	
با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم.	
به یک کلاس هنری بروم	
از یک موزه یا گالری بازدید کنم.	
یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم	اجتماعی
به گروه همسان خود ملحق شوم	
شب را با همسر خود بگذرانم.	
بیک نیک های خانوادگی داشته باشم.	
نمازم را به موقع بخوانم	معنوی
هر روز قرآن بخوانم	
به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم	
وقتی را در طبیعت بگذرانم	

برنامه خود مراقبتی شما چیست ؟ برنامه را روی کاغذ بنویسید و اجرا کنید.

برنامه خودمراقبتی در این هفته	حیطه
	جسمی
	روانی عاطفی
	اجتماعی
	معنوی