

# Къде съм аз сега?

ДВЕ МИНУТИ, ЗА ДА ЧУЕШ КАК СЕ ЧУВСТВАШ И ОТ КАКВО ИМАШ НУЖДА.

Сложи този лист на хладилника и се връщай към него, когато денят те завърти. Можеш просто да си отговориш наум.

ПРАКТИКА ЗА СЕБЕПОЗНАНИЕ



## Как се чувствам?

- [ ] Спокойна
- [ ] Радостна
- [ ] Благодарна
- [ ] Уморена
- [ ] Претоварена
- [ ] Тревожна
- [ ] Раздразнена
- [ ] Виновна
- [ ] Тъжна
- [ ] Самотна
- [ ] Объркана

Друго усещане _____

## От какво имам нужда?

- [ ] Почивка
- [ ] Време насаме
- [ ] Подкрепа
- [ ] Помощ
- [ ] Разбиране
- [ ] Близост
- [ ] Лекота
- [ ] Сигурност
- [ ] Игра
- [ ] Свобода
- [ ] Повече време за себе си

Друга нужда _____

## Какво би ми помогнало днес?

Помисли за една малка грижа, за която имаш място в деня си.

Да поискам помощ. Да си дам десет минути тишина. Да отложа нещо.

_____

_____

## Вслушай се в себе си

Ако ти се остава още малко с този въпрос,виж каква нужда може да стои зад усещането ти. Едно и също чувство може да ти подсказва различни неща в различни дни.

| Когато усещам... | Може би имам нужда от... |
|---|---|
| Умора | Почивка |
| Тревога | Сигурност |
| Гняв | По-ясна граница |
| Тъга | Утеха или близост |
| Самота | Свързаност |
| Вина | Разбиране и приемане |
| Претоварване | Подкрепа |
| Напрежение | Малко пространство за себе си |

## От какво най-много имам нужда напоследък?

_____

## Как мога да се погрижа за себе си тази седмица?

_____