

“Znaš li zašto je teško biti sretan – zato što odbijamo otpustiti ono što nas čini nesretnima.”

Bruce H. Lipton, Biologija vjerovanja

Šanse da ostvariš svoj cilj čak su 42% veće ako ga zapišeš, idealno na papir. Vođenje dnevnika pritom može biti od velike koristi. Dosljedno zapisivanje detalja koji su ti važni pomoći će ti da osvijestiš čega ima previše, a što nedostaje.

Razmisli o tome kako se želiš osjećati nakon osam tjedana, što želiš postići i koja se motivacija skriva iza toga. Ispunjavanje dnevnika kao dio jutarnje ili večernje rutine bit će mnogo lakše ako znaš zašto to radiš.

Svakodnevnica može biti izazovna pa nemoj upasti u zamku krivnje ako propustiš jedan dan ili skreneš s puta. Primijeti što ti je potrebno da nastaviš slijediti korake.

Dopusti si postaviti granice koje su ti potrebne, traži ono što te hrani i ne zaboravi uživati. Tek kad zaviriš u sebe, otkrit ćeš ključ koji tražiš.

ptr

GENERALNI CILJ

.....
.....
.....
.....

UPUTE ZA ISPUNJAVANJE

Na točkice upisuj zapažanja, a u kućicu ocjenu 1-10 (osim za bristolsku ljestvicu stolice 1-7).

Nije potrebno ispuniti baš sve kategorije, ali što više detalja pratiš na dnevnoj razini, to ćeš imati zaokruženu sliku.

npr. RAZINA STRESA.....*Imam usmeno izlaganje projekta, a nisam se naspavala*.....

Zacni kružiće ako si taj dan sudjelovao/la u navedenoj aktivnosti ili zapiši detalje.

VJEŽBANJE / POKRET.....*Yin yoga 40 min*..... ●

DAT (daily average temperature) važan je detalj prilikom praćenja kortizola.

BRISTOLSKA LJESTVICA STOLICE



Na dnevnoj ili tjednoj razini preporučujem voditi popis aktivnosti koje su također važan dio self<3care prakse. Prema vlastitom izboru upisuj ih u kategoriju SELF<3CARE RITUALI i dodaj komentare ili zapažanja.

DRUŽENJE S LJUDIMA KOJE VOLIMO
PSIHOTERAPIJA / KRUG / GRUPA PODRŠKE
ODLAZAK U PRIRODU
VRTLARENJE / BRIGA O BILJKAMA
UZEMLJIVANJE
AROMATERAPIJA
MASAŽA
SAUNA

HLADAN TUŠ / VRUĆA KUPKA
ČITANJE
PISANJE
KREATIVNO STVARANJE / IGRANJE
PLES / POKRET
TAPKANJE (EFT)
KUHANJE (ZALIHA)
(dodaj i kategorije po svom izboru)

U tjednom pregledu pronaći ćeš pitanja za osvrt na tjedan iza sebe kao i polje za količinu različitog voća, povrća, orašara i sjemenki koje si konzumirao/la tijekom tjedna. Za zdravi mikrobiom težimo broju 30 ili više.

Na kraju dnevnika nalaze se dodatna pitanja za introspekciju, kao i prostor za zapisivanje nalaza.

Uz dnevnik priložen je i set naljepnica koje se mogu lijepiti gdje god u dnevniku želiš nešto označiti ili sugerirati neko postignuće.

OPIS POČETNIH SIMPTOMA I DIJAGNOZA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DATUM

DNEVNI CILJ

DAN PROTOKOLA

VRIJEME SPAVANJA (od-do) KVALITETA SNA

RAZINA STRESA.....

ENERGIJA.....

RASPOLOŽENJE / STANJE UMA.....

DAN CIKLUSA BOLOVI / OBILNOST KRVARENJA.....

ISCJEDAK (boja, tekstura, količina).....

TEMPERATURA DAT 1 DAT 2 DAT 3 DAT 4

STOLICA (bristolska ljestvica stolice; redovitost, učestalost tijekom dana).....

JUTARNJA / VEČERNJA RUTINA

BROJ KORAKA VRIJEME BEZ EKRANA

TEKUĆINA 1L 2L 3L

LIJEKOVI.....

SUPLEMENTI.....

MEDITACIJA / MOLITVA /VJEŽBE DISANJA.....

ZAGRLJAJ / DODIR.....

MASTURBACIJA / SEKS.....

VJEŽBANJE / POKRET.....

PRIRODA / BORAVAK NA SVJEŽEM ZRAKU.....

STVARANJE.....

OPUŠTANJE.....

(dopiši sam/a).....

SIMPTOMI I INTENZITET

-
-
-
-
-

OBROCI

(vrijeme u kućicu, popis namirnica na točkice)

OBROK 1

OBROK 2

OBROK 3

OBROK 4

OBROK 5

#REINTRO

ŽUDNJA ZA HRANOM

-
-

ZAHVALNOST

(navedi 5 stvari na kojima si danas zahvalna/zahvalan)

-
-
-
-
-

KOMENTARI I ZAPAŽANJA

.....

.....

.....

.....

.....

.....