
ODPOCZYNEK I REGENERACJA

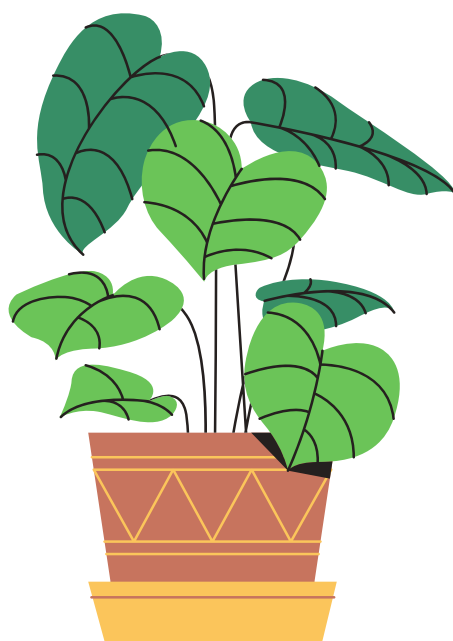
KWESTIONARIUSZ

ANNA PALUCH

WWW.DBAMOCUD.PL

**"ODPOCZNIJ. POLE, KTÓRE ODPOCZĘŁO,
DAJE OBFITE PLONY."**

PUBLIUS OVIDIUS NASO





KWESTIONARIUSZ

Czy pamiętam o regeneracji po regularnym treningu?

Czy zgadzam się, ze stwierdzeniem, że regeneracja i odpoczynek ważny element zdrowego stylu życia?

Czy uważam, że odpoczynek to marnowanie czasu?

W jaki sposób i jak często odpoczywam?

Co dla mnie oznacza równowaga w pracy i życiu prywatnym? Jak o nią dbam?

Ile czasu jestem w stanie wyjąć z dnia/tygodnia tylko dla siebie? Ukoić nerwy można codziennie po 5 minut lub raz w tygodniu przez 30 minut. Ty musisz zdecydować, co będzie dla ciebie bardziej wartościowe.



KWESTIONARIUSZ

Ile zazwyczaj czasu zajmuje ci powrót do równowagi, odzyskanie energii? Czy jesteś osobą, która musi często, ale krócej doładowywać baterie, czy może rozładowujesz się na maksa, a potem dłużej nabierasz sił?

Czy czujesz, że lepiej odpoczywasz w ruchu, aktywnie, czy potrzebujesz zwolnić, usiąść, położyć się?

Czy jest taka czynność, która zawsze działa na Ciebie pozytywnie i kojąco: czytanie, malowanie, kąpiel, spacerowanie, bieganie? Możemy lubić spacerować, a bieganie traktować jako trening, który nie zawsze nas odstresowuje.

Czy aby wykorzystać na 100% czas na odpoczynek potrzebujesz odosobnienia np. wyjść z domu, zamknąć się w łazience, z powodu natarczywości domowników?

Czy jest taki zapach, który działa na Ciebie kojąco? U mnie to np. cynamonowe i lawendowe świece.



KWESTIONARIUSZ

Czy jest taki kolor, który działa na Ciebie kojąco? Warto się takim kolorem otoczyć. Zakupić na zimę koc w tym kolorze, piżamę albo swetr.

Czy jest taki napój, który ma kojący smak? Zielona herbata, ulubione wino, domowe kakao, odpowiednio zaparzona kawa.

Czy jest takie jedzenie, które mogę nazwać swoim ulubionym, którego jedzenie daje mi poczucie błogości?

Czy potrafię spędzić czas w ciszy? Jakie czuje wtedy emocje?

Czy potrafię zrezygnować z dostępu do internetu na jakiś czas?

W jaki sposób regeneruje i daje odpocząć mojemu ciału?

KWESTIONARIUSZ



W jaki sposób regeneruję i daję odpocząć mojemu umysłowi?

Która ze sfer wymaga poprawy?