

INFORMATIVNI LIST

SAMOUPRAVLJANJE



1

UPRAVLJANJE S ČASOM

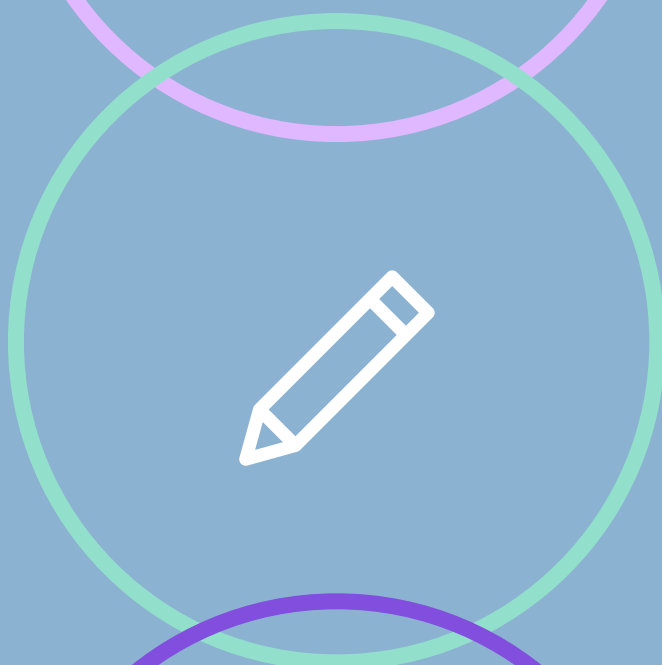
Upravljanje s časom je sposobnost nadzora nad tem, kako porabite svoj čas. Ključnega pomena je, da organizirate in načrtujete, kako razdeliti svoj čas med različne dejavnosti.



2

SAMOMOTIVACIJA

Samomotivacija je sila, ki nas žene naprej - to je naša notranja želja po doseganju, ustvarjanju, razvijanju in napredovanju.



3

UPRAVLJANJE STRESA

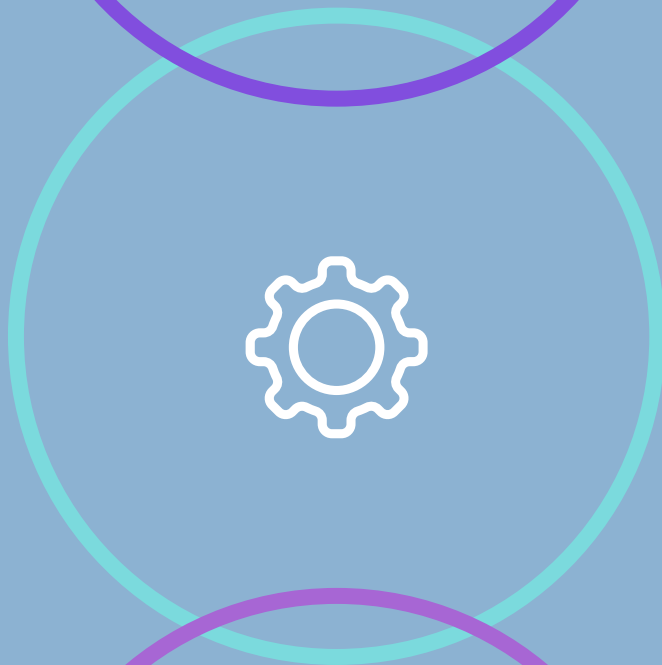
Obvladovanje stresa je vaša sposobnost jasnega pristopa k delu. Ponuža vrsto načinov, ki vam pomagajo pri boljšem obvladovanju stresa in prilagajanju zahtevnim situacijam.



4

SPREJEMANJE ODLOČITEV

Sprejemanje odločitev je vaša sposobnost reševanja težav in obravnavanja vprašanj. Usklajevanje ciljev je vaša sposobnost usklajevanja nalog s cilji.



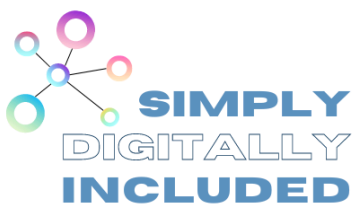
5

OSEBNI RAZVOJ

Pomembno je, da svoje znanje razvijate tako, da se usmerite vase in se osredotočite na načine, kako se izboljšati. S tem povečujete svoje amozavedanje, samozavest in spretnosti ter izpolnjujete svoje želje.



VZROKI STRESA



1

DNEVNO...

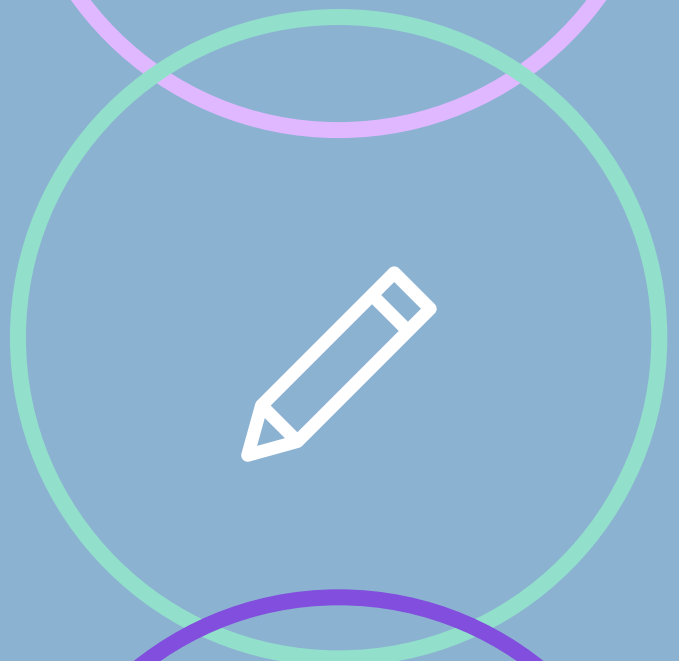
Če nas je svetovna pandemija česa naučila, je to, da življenjski dogodki prispevajo k stresu. Vendar lahko stres povzročijo tudi običajni izzivi, s katerimi se srečujemo vsak dan.



2

POSLEDICE

Veliko stvari morate opraviti, kar lahko povzroči stres. Vsak od nas zapušča drugačno zgodbo, določite svojo in ne dovolite, da vas prevzame stres.



3

PODPORA

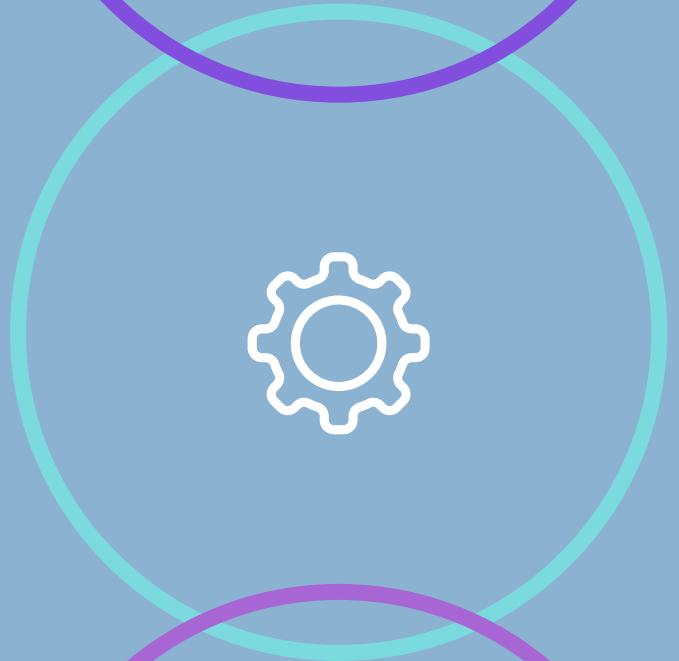
Imam nekaj prijateljev in imam družino, ki mi lahko da veliko več, da bi bil pozitiven in vsi potrebujemo nasvete v stresnih obdobjih. Potrebujemo ljudi, ki nas podpirajo.



4

POČASI NAPREJ

Bolje vam bo, če boste misli usmerili v pozitivne misli. Pustite preteklost za seboj in naredite nove korake naprej.



5

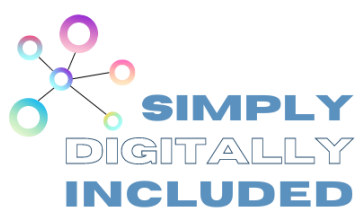
LEKCIJA

Ko začnemo živeti življenje, imamo še naprej možnost, da v vsakem trenutku počnemo vse, kar si želimo.



INFORMATIVNI LIST

KREPITEV ODPORNOSTI



1

MEDITACIJA

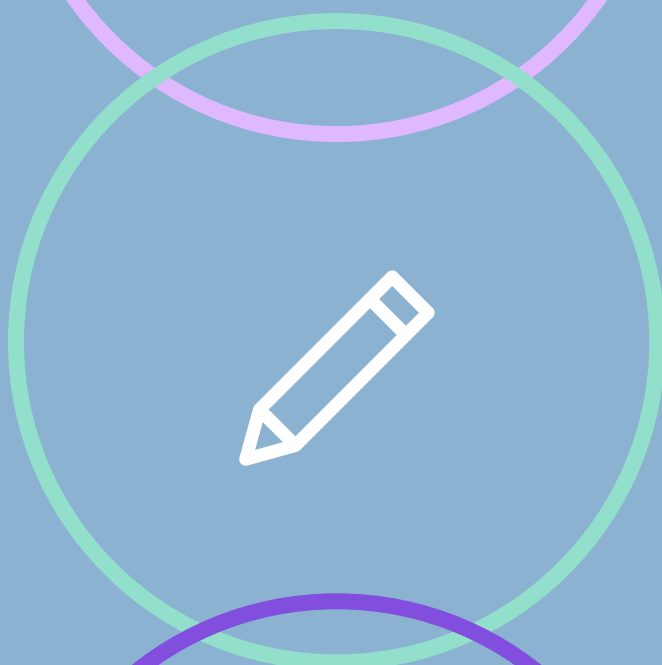
Vsako jutro izvajam obrede, ki so v resnici preprosta meditacija glede na razpoloženje tistega dne. Potem imejte zaupanje, poslušajte kratko meditacijo o zaupanju, afirmaciji ali obilju.



2

SPREJEMANJE

Kadarkoli se pojavijo negativni občutki ali čustva, jih sprejmite, namesto da se jim upirate. Predstavljate si sebe z odprtimi rokami ali dobesedno odprete roke in zaprete oči ter jih sprejmete.



3

ČAS ZASE

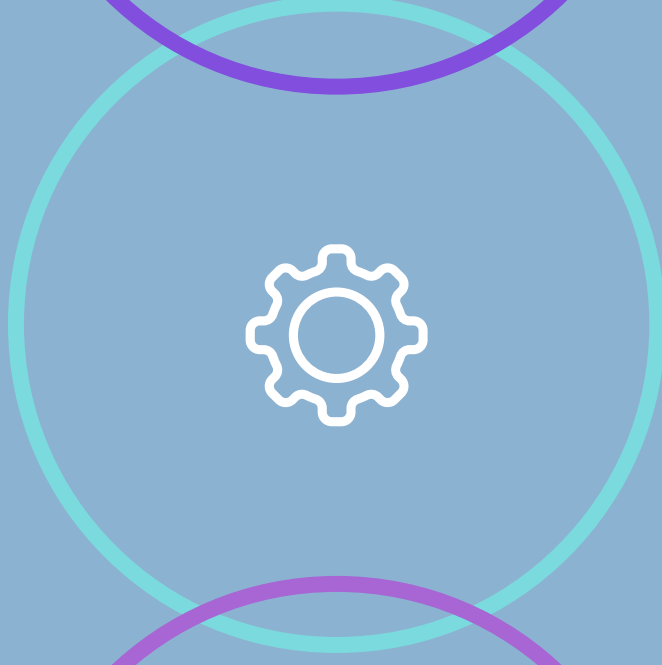
Vedno si ne pozabite privoščiti malo časa zase. To pomeni, da lahko traja pet ali deset minut, da naredite nekaj zase, za svoje veselje, tudi če to pomeni, da ne počnete ničesar.



4

POSVOJITEV

Sprejmite nov način življenja. Nov način interakcije in povezovanja z ljudmi, nov način, kako se pokažete svoji okolici, družini in prijateljem.



5

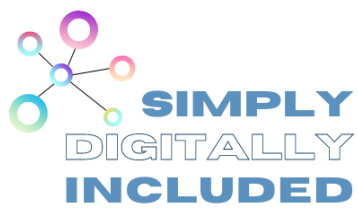
ZAPLOSKAJ

Ne pozabite si zaploskati. Morda vsak dan ali vsak mesec opazite majhen dosežek in se potrepeljajte po rami: "Dobro si opravil, dobro delo."



INFORMATIVNI LIST

KAJ NAS MOTIVIRA?



1

GLASBA

Poslušanje glasbe vas spravi v dobro voljo. Pomaga vam zbistriti glavo in za trenutek začutiti čustva iz pesmi. Preprosto zaženite svoj najljubši seznam predvajanja.



2

ŠPORT

Pri športu se v telesu sproščajo endorfini. To so hormoni sreče, zaradi katerih se počutite dobro. S športom se lahko ukvarjate sami ali z drugimi, v zaprtih prostorih ali na prostem.



3

DRUŽINA IN PRIJATELJI

S preživljanjem časa z družino in prijatelji lahko odvrnete pozornost od drugih stvari. Pogovor z njimi vam lahko pomaga pri reševanju težav. Razumejo vas in vam pomagajo.



4

KONJIČEK

V prostem času počnite nekaj, kar vam je všeč. Lahko na primer igrate igro ali kuhate, sami ali s prijatelji ali družino. Če počnete nekaj, kar vam je všeč, vas to veseli.



5

SPREHOD

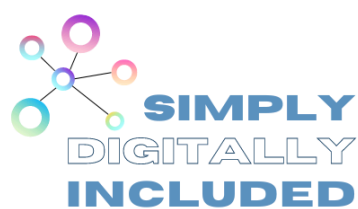
Sprehod vam lahko pomaga odvrniti misli od zahtevnih stvari v življenju. Pomaga vam lahko urediti misli in vam daje nove ideje in energijo.



INFORMATIVNI LIST

RAZMIŠLJANJE

IZVEN OKVIROV



1

DRUŽENJE

To, da se s prijatelji ne družite na običajen način, lahko rešite z uporabo snapchata in drugih aplikacij za ohranjanje stikov.



2

AKTIVNOSTI

Glasbene ure in plesne tečaje lahko obiskujete prek storitve ZOOM.



3

OSTATI AKTIVEN

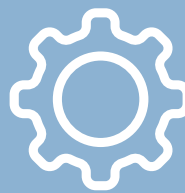
Tudi če se ne morete ukvarjati s svojim najljubšim športom, lahko sodelujete v drugih športih in športnih klubih.



4

KUHANJE PREKO SPLETA

To, da ne morete obiskovati praktičnega dela v kuhinji, ni ovira. Dobra rešitev je, da recepte dobite na spletu in kuhate v lastni kuhinji.



5

IZBOLJŠANJE USTVARJALNOSTI

Branje knjig, igranje besednih iger, reševanje križank, igranje inštrumentov, petje ali učenje novega jezika vam lahko pomagajo izboljšati ustvarjalnost.

