

Vajadzība

Kur un kā tu to apmierini
vai plāno apmierināt?

Regulāri paēst

Ēst veselīgi

Dzert daudz šķidruma

Veikt kustības, kas
iepriecina (pastaigas,
dejas, vingrošana u. c.)

Uzturēties svaigā gaisā

Regulāri pārbaudīt veselību

Nestrādāt un samazināt
ikdienas pienākumus,
ja esi saslimusi

Vajadzība

Kur un kā tu to apmierini
vai plāno apmierināt?

Izbaudīt ķermeņa masāžas

Pietiekami daudz gulēt

Vilkt drēbes, kas tev patīk

Ievērot nelielus atpūtas
brīžus ikdienā

Ieplānot laiku bez telefona
un citiem ekrāniem

Izjust patīkamu seksualitāti

Paņemt pauzes,
kurās ir klusums

Vajadzība

Kur un kā tu to apmierini
vai plāno apmierināt?

Darīt kaut ko, kas vienkārši
interesē un patīk (kaut vai
ilgus brīžus ikdienā)

Pavadīt laiku ar cilvēkiem,
kuru klātbūtne ir patīkama

Uzturēt kontaktu ar sev
svarīgiem cilvēkiem

Teikt sev labas lietas un
domāt par sevi labas domas

Pārļasīt mīļākās grāmatas,
no jauna skatīties mīļākās
filmas un seriālus

Zināt, kādas nodarbes, lietas,
cilvēki, vietas, attiecības tev
dara labu, iespēju robežās
tās uzmeklēt

Atļaut sev raudāt

Vajadzība

Kur un kā tu to apmierini
vai plāno apmierināt?

Atrast lietas, kas sasmīdina

Atklāti paust savu
neapmierinātību

Atrast līdzsvaru starp
saspringumu un atslābumu

Pavadīt laiku dabā

Meklēt dzīvē optimismu
un cerību

Atrast savu veidu un vietu,
kur stiprināties garīgi

Zināt, kas tev ir nozīmīgi
un ka tam tavā dzīvē ir vieta

Pavadīt laiku ar
vistuvākajiem un balansēt
to ar laiku sev

Vajadzība

Kur un kā tu to apmierini
vai plāno apmierināt?

Atvēlēt laiku, kad pārdomāt
dzīvi, sajūst sevi un dzirdēt
savas domas

Parādīt apkārtējiem dažādas
savas puses – arī ne tik
veiksmīgas un varošas

Spēt pieņemt no citiem
(dāvanas, palīdzību,
labus vārdus)

Teikt NĒ tam, kas tevi iztukšo
un kas nav tavā šābrīža
prioritāšu sarakstā

Neuzņemties papildu
atbildību

Būt ziņkārīgai

Samazināt prasības pret sevi