



Wypisz czego nie należy robić

Zapewne zdarzyło ci się słyszeć o sile kryjącej się w słowie „nie” i jak ważne jest wyznaczanie rozsądnych granic w życiu osobistym i zawodowym. Sporządzenie z dobrymi zamiarami listy rzeczy do zrobienia może być świetnym sposobem na zorganizowanie się i radzenie sobie ze stresem. Ale czy kiedykolwiek przyszło Ci do głowy sporządzić listę rzeczy, których nie należy robić?

Utworzenie własnej listy rzeczy, których nie należy robić może pomóc Ci ustalić, co osłabia Twój umysł, ciało i ducha. Na początek arkusz kalkulacyjny.

Wpisz do każdego pola rzeczy, czynności i/lub osoby, które często:

powodują, że czujesz się niedostrzegany(-a), pozbawiony(-a) wsparcia, niesłuchany(-a) i zagrożony(-a):

Sprawiają, że czuję się przytłoczony(-a), pobudzony(-a), niespokojny(-a) i/lub zestresowany(-a):

sprawiają, że czujesz się niedoceniony(-a):

Sprawiają, że czuje się zobowiązany(-a):

są powodem marnowania czasu, wyczerpują energię albo po prostu ich nie lubisz:

Wprawiają mnie w zły nastrój:

kosztują zbyt wiele czasu i/lub pieniędzy:

A teraz przeczytaj ponownie swoją listę na odwrocie. Zakreśl pięć rzeczy, których możesz już nigdy nie robić. Wypisz je poniżej.

Nie zamierzam:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Następnie użyj tych pięciu stwierdzeń i powiedz sobie, co możesz lub zrobisz zamiast tego i dlaczego.

Zamiast tego będę:

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

Na przykład:

Nie zamierzam spędzać czasu z _____.
Nie ma nic złego w odrzuceniu zaproszenia.

Nie zamierzam w przyszłym roku zgodzić się na wyjazd do domu na wakacje. Jest to zbyt kosztowne i stresujące.

Zamiast tego wykorzystam ten czas na ćwiczenia, które sprawiają, że czuję się dobrze i są dla mnie dobre.

Zamiast tego zorganizuję wizytę u rodziców w innym terminie, na przykład po wakacjach, kiedy bilety są tańsze.

Źródła:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accessed January 19, 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accessed January 19, 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accessed January 19, 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accessed January 19, 2023

Autorką jest instruktorka eM Life, Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Nie należy stosować programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 lub udać się najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb zdrowotnych, leczenia lub leków należy zwracać się do lekarza. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Niniejszy program i jego składniki mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla każdej wielkości grup i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia ochrony.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.