

شجرة شبكتي

أست بمفردك!

لا تتردد في طلب يد المساعدة من المحيطين بك.

راجع الأمور التي تستنزف طاقتك وفكر في الأمور التي تريد فيها دعما أكثر:

الدعم العملي

- يد المساعدة في الأعمال المنزلية
- رعاية الأطفال أثناء غيابك
- القيام بأنشطة سوية
- المواصلات
- ترتيب الأمور الإدارية / الاتصال هاتفيا بالمصالح المختلفة
- الترجمة الفورية

الدعم العاطفي

- التهوية / التخفيف عن ♥
- التحفيز الإيجابي
- التعزيز
- التشجيع
- ربط تواصل
- الاحتفاظ بالنظرة العامة/ النظرة المنتقدة

الدعم الطبي

- جسديا
- عاطفيا / عقليا / نفسيا
- دينيا
- الراتب التعويضي
- المساعدة في البيت
- الاعتراف بتشخيص الحالات



الأمر التي تستنفذ منك الطاقة

ما هي الأمر التي تسبب لي التوتر؟

(فكر في: ضغط(الوقت)، ردود فعل/الفاظ الآخرين، تحديد الحرية)

- .
- .
- .
- .

علامات التوتر

الأعراض العاطفية

- الخوف أو القلق
- البكاء بسرعة
- ردة فعل منفعلة سريعة
- الإحساس بعدم الراحة
- أفكار مظلمة

الأعراض الجسدية

- الصداع
- تشنجات عصبية
- صعوبة النوم/ الإحساس باستمرار بالتعب
- ألم في العضلات
- التنفس السطحي

الأعراض العقلية

- تشتت التفكير
- صعوبة التركيز
- كثرة التفكير
- النسيان السريع
- اليقظة المفرطة

تغيير في السلوك

- مشروبات كحولية أكثر، التدخين، الأدوية ...
- تفادي التواصل الاجتماعي
- دائما البحث عن الراحة
- انخفاض الأداء
- تغيير في الرغبة الجنسية

ما هي نقاط الضعف؟

(فكر في: غالبا ما يتم تخطي الحدود، الأمر الأقل إيجابية في شخصيتك ..)

- .
- .
- .
- .

ما هي الحالات التي تسبب لك صعوبة؟

(فكر في: صعوبة في معالجة العواطف، تجنب المجابهات...)

- .
- .
- .
- .

الأمر التي تستمد منها الطاقة

ما هي الأمر التي تساعدني على الشعور بالراحة؟

(فكر في: هذه أمور تريحني. هذه أمور تسعدني. هذه أمور أحب ان أقوم بها..)

- .
- .
- .
- .

العلامات التي تجعلني سعيدا

الراحة النفسية

- التفكير الإيجابي
- أن أكون متعاطفا
- (الابتسام) الضحكة
- الاستمتاع بالتفاصيل الصغيرة
- الرغبة في أمور ممتعة

الراحة الجسدية

- القوة على الصمود
- الإحساس بالطاقة
- الإحساس بالاسترخاء/ عدم وجود آلام
- الإحساس بالراحة
- واقعي

الراحة العقلية

- القدرة على التركيز الجيد
- التفكير النقدي
- القدرة على ترك الأمور وراء ظهرك
- الحفاظ على النظرة العامة
- الوعي

التغيير في السلوك

- منفتح على آراء الآخرين
- الإحساس بالنشاط
- سرد نكت
- التواصل مع الآخرين
- نتائج جيدة

ما هي مميزاتاتي؟

(فكر في: أدوارك، الأمر التي تحسن القيام بها، ميزات شخصيتك...)

- .
- .
- .
- .

ما هي الأمر التي لا تشكل بالنسبة لك مشكلة؟

(فكر في: هذه أولوياتي، هذه الأمر أستمد منها طاقة للصمود...)

- .
- .
- .
- .