

→ ANTOLATU ZURE EGUNA

Errutina aktibo batek apatia eta adorerik eza kontrolatzen laguntzen dizu. Eguna planifikatzea motibatzailea eta produktiboa izan daiteke

PLAN ERAGINKOR ETA POSITIBO BATERAKO JARRAIBIDEAK:

- Denbora eman eguna antolatzen, ezarri errutina bat.
- Sartu errutina horretan emozio positiboak eragitzen dizkizun gauza atseginak.
- Gogobetetzearen eta betebeharraren arteko oreka bilatu.
- Izan errealista.
- Behatu nola hitz egiten diozun zeure bururi plangintza egiterakoan.
- "Egin beharko nuke" hori beharrean "egingo dut" erabili.
- Erabili pentsamendu positiboak eta motibatzaileak.
- Har itzazu iraganeko lorpenak etorkizunekoak programatzeko.
- Izan malgua. Ez elikatu erruduntasun-sentimendurik edo barne-epaiketarik.
- Egitekoak zeregin txikietan banatu, horiek errazago egikaritzeko.
- Ez badakizu zer den, problemak ebazteko teknika erabil dezakezu.
- Ondo zehaztu jarduera, horri arreta ematen eta egiten lagunduko baituzu.
- Erantzun honi: zer, noiz, nola, bitartean eta zer neurritan.
- Pentsatu laguntza behar duzun.
- Idatzi zer onura lortuko dituzun. Motibatu egingo zaitu.
- Adierazi osorik edo zati batean egin duzun.
- Zer emozio sortu dizu?
Nola sentitu zara saiakera egitean?
Eta hori lortzean?

Probestu zure denbora, altxorra da eta!



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>



NIRE EGUNA

ORDUA	JARDUERA	ONURAK	EGINDA	ZER EMOZIO SENTITU DITUT?

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/zaindu-zure-osasun-emozionala/webosk00-oescucov/eu/>

