

ANTOLATU EGUNA

Errutina aktiboa lagungarria da apatia eta gogorik eza kontrolatzeko. Eguna planifikatzea motibagarria ez ezik, produktiboa ere izan daiteke.

Plan eraginkorra eta baikorra lortzeko jarraibideak:

- Eskaini denbora eguna antolatzeari; ezarri errutina bat.
- Gehitu gauza atseginak, emozio positiboak sorrarazten dizkizutenak.
- Bilatu oreka poztasunaren eta betebeharren artean.
- Izan zaitez errealista.
- Ikusi nola hitz egiten diozun zeure buruari planifikazioa egitean.
- “Egin beharko nuke” esaldiaren ordez, erabili “Hau egingo dut: ...”.
- Erabili pentsamendu positiboak, zuretzat pozgarriak direnak.
- Hartu iraganeko lorpenak oinarri, etorkizunekoak programatzeko.
- Jokatu malgutasunez. Ez elikatu erru-sentimendurik, ezta barne-epaiketarik ere.
- Banatu eguna zeregin txikitan, errazagoa egingo zaizu helburuak lortzea.
- Zehazten ez badakizu, arazoak konpontzeko teknika erabil dezakezu.
- Zehaztu ondo jarduera; horrek arreta jartzen eta jarduera gauzatzen lagunduko dizu.
- Erantzun galdera hauei: zer, noiz, nola, zenbat denboraz eta zein neurritan.
- Pentsatu laguntzarik behar duzun akonpainamendurako edo zerbait gogoratzeko.
- Idatzi lortuko dituzun onurak. Horrek motibatu egingo zaitu.
- Adierazi guztiz edo zati batean egin duzun.
- Zer emozio sorrarazi dizkizu? Nola sentitu zara saiatzean? Eta lortzean?

Denborak urrea balio du. Aprobetxa ezazu!

