

# Jak znaleźć się w Krainie Witalności?

## Przykładowa lista działań sprzyjających dobrostanowi

na podst. książki "Idź własną drogą. Jak żyć w zgodzie ze sobą i realizować marzenia dzięki technikom terapii ACT?" Joseph Ciarrochi, Louise Hayes

### DAWANIE

- Poświęcanie swojego czasu lub pieniędzy na jakiś charytatywny cel.
- Zrobienie czegoś dla środowiska.
- Poprawienie komuś humoru.
- Okazanie życzliwości osobie w potrzebie.
- Udzielenie komuś pomocy w pracy.
- Zaopiekowanie się kimś.

### PRZYJMOWANIE KAŻDEJ CHWILI

- Zauważenie tego, co znajduje się wokół.
- Delektowanie się posiłkiem wszystkimi zmysłami (jego wyglądem, dźwiękami, smakiem, zapachem, dotykiem).
- Całkowite skupienie się na rozmowie z przyjacielem.
- Docenienie małych rzeczy, które czynią życie lepszym.
- Obserwowanie przez chwilę dzikiego lub domowego zwierzęcia.
- Oglądanie z zaciekawieniem jakiegoś zjawiska zachodzącego w przyrodzie (np. wschodu słońca).

### BYCIE AKTYWNYM

- Pójście na spacer.
- Uprawianie sportu.
- Tańczenie.
- Wykonanie ćwiczeń fizycznych.
- Pływanie.
- Jazda na rowerze lub deskorolce.

### DBANIE O SIEBIE

- Wyspanie się.
- Zjedzenie warzyw i owoców.
- Unikanie spożycia zbyt dużej ilości niezdrowego jedzenia.
- Zaplanowanie czasu na odpoczynek.
- Zrobienie przerwy w pracy.
- Czytanie, rozciąganie się lub wykonanie jakiejś innej relaksującej czynności.

### PODEJMOWANIE WYZWAŃ I UCZENIE SIĘ

- Nauczenie się gotowania jakiejś nowej potrawy.
- Wykonanie czegoś samodzielnie.
- Nauczenie się gry na instrumencie.
- Rozwinięcie sprawności fizycznej.
- Zrealizowanie wymagającego, ale sprawiającego radość projektu.
- Doskonalenie swoich umiejętności zawodowych.

### TWORZENIE WIĘZI Z INNYMI

- Zadzwonienie do przyjaciela.
- Zrobienie czegoś wspólnie z rodziną.
- Odwiedzenie kogoś.
- Wysłanie komuś wiadomości sms z komplementem.
- Powiedzenie czegoś miłego osobie, na której ci zależy.
- Spotkanie się z kimś na kawę lub wspólny posiłek.