



ІДЕЇ ДЛЯ САМОВІДНОВЛЕННЯ

Спробуйте щодня практикувати дещо з наведеного нижче. Пам'ятайте, що ви можете комусь допомогти тільки тоді, коли ви самі працездатні; в іншому випадку – ви самі будете тягарем. Виділення часу для себе протягом дня допоможе вам залишатися працездатними.

2 хвилини

- Практикуйте глибоке дихання (вдих 4 секунди, утримуйте 2 с, видих 4 с)
- Попрактикуйтесь в молитві одного подиху
- Велика розтяжка
- Спіть протягом дня
- Перевірте себе на стрес (як цей день впливає на мене?)
- Посмійтеся
- Помалюйте довільні форми та візерунки
- Визначте одне зі своїх досягнень
- Скажіть «ні» новій відповідальності
- Зробіть комплімент собі та комусь
- Подивіться у вікно
- Обійміть друга
- Розкажіть жарт
- Послухайте повільну пісню

30 хвилини

- Пройдіть сеанс масажу
- Позаймайтесь спортом
- Йдіть на прогулянку
- Пообідайте з другом
- Прийміть ванну з пінкою чи гарячий душ
- Прочитайте щось не пов'язане з роботою
- Йдіть за покупками
- Попрактикуйтесь в розтяжці, яка вас розслабляє
- Обговоріть з кимось чому ви відчуваєте провину стосовно догляду за собою
- Вимкніть телефон або переведіть його у беззвучний режим
- Перегляньте улюблене телешоу, відео на YouTube, тощо.
- Зателефонуйте другу
- Проведіть час на природі
- Подрімайте

Командою

- По черзі працюйте та відпочивайте
- Розділяйте важливі ролі
- Розподіліть ролі відповідно до сильних сторін людей
- Візьміть день відпочинку (шабат)
- Разом пограйте в гру чи подивіться фільм

5 хвилини

- Послухайте музику
- Поплачте
- Поспілкуйтесь з колегою
- Поспівайте вголос
- Запишіть свої мрії
- Вийдіть на вулицю подихати свіжим повітрям
- Насолоджуйтесь перекусом
- Зосередьтесь на власних почуттях та відчуттях
- Випийте кави або чаю
- Віддайте свої думки Богу

10 хвилини

- Послухайте аудіо Біблію
- Зробіть записи у щоденнику
- Заглибтеся у роздуми
- Приведіть в порядок свою робочу зону
- Оцініть догляд за собою (в таких категоріях: фізична, емоційна, соціальна, духовна, професійна)
- Помалюйте або порозмальовуйте
- Потанцюйте
- Послухайте заспокійливі звуки
- Прочитайте статтю, що піднімає настрій
- Оцініть свій день





SELF – RECOVERY IDEAS

Try to practice some daily. Remember you can only help someone if you are functional; otherwise you are a liability. Taking time for yourself throughout the day will help you remain functional.

2 MINUTES

- Deep Breaths (breathe in 4 sec, hold 2 sec, out 4 sec)
- Breath Prayers
- Big Stretch
- Daydream
- Stress Check (how is this day impacting you?)
- Laugh
- Doodle
- Identify one of your accomplishments
- Say “no” to a new responsibility
- Compliment yourself and someone else
- Look out the window
- Hug a friend
- Share a joke
- Listen to a slow-beat song

5 MINUTES

- Listen to music
- Have a cleansing cry
- Chat with a co-worker
- Sing out loud
- Write down dreams
- Step outside for fresh air
- Enjoy a snack
- Practice mindfulness
- Have some coffee or tea
- Give your thoughts to God

AS A TEAM

- Take shifts being on call and resting
- Share crucial roles
- Assign roles according to people’s strengths
- Take a Sabbath
- Play a game or watch a movie together

10 MINUTES

- Listen to audio Bible
- Write in a journal
- Meditate
- Tidy up your work area
- Assess your self-care
- Draw a picture or colour
- Dance
- Listen to soothing sounds
- Read an uplifting article
- Evaluate your day

30 MINUTES

- Get a massage
- Exercise
- Go for a walk
- Eat lunch with a friend
- Take a bubble bath or hot shower
- Read something non-work-related
- Spend time in nature
- Go shopping
- Practice stretching that relaxes you
- Talk about the guilt around taking care of yourself
- Turn phone off or on silent
- Take a nap
- Call a friend
- Watch a favorite TV show, YouTube video, etc.

