Koronawirusowy czas - trudności/wyzwania

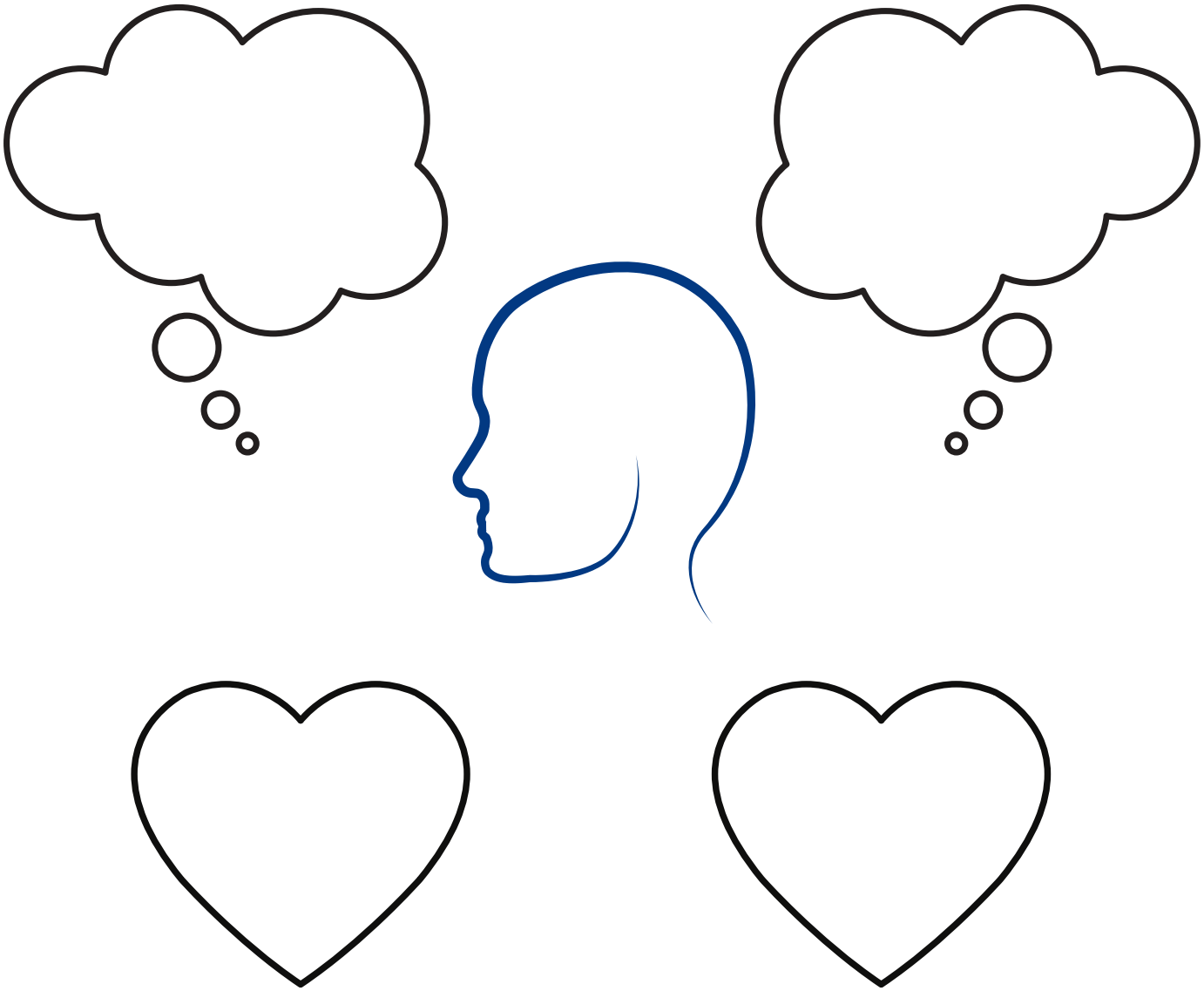
Za nami kilka miesięcy zdecydowanie różniących się od tego, co znamy. Kiedy zaczęła się pandemia większość z nas stanęła przed licznymi trudnościami oraz wyzwaniami - aby dostosować nasze funckjonowanie do wprowadzonych ograniczeń. Zastanów się, jakie wyzwania dotyczyły ciebie? Z jakimi trudnościami musiałaś/eś się zmierzyć?

Trudności/wyzwania

PSYCHOKROKI

Koronawirusowy czas - myśli i emocje

Przypomnij sobie początki pandemii i narzuconych ograniczeń oraz stojących przed Tobą wyzwań. Jakie myśli pojawiały się w Twojej głowie? Jakie emocje Ci towarzyszyły?



PSYCHOKROKI

Koronawirusowy czas - wsparcie

Teraz zastanów się, co robiłaś/eś, by zadbać o siebie w tej sytuacji? Jakie działania, które Ci pomagały, podejmowałaś/eś?

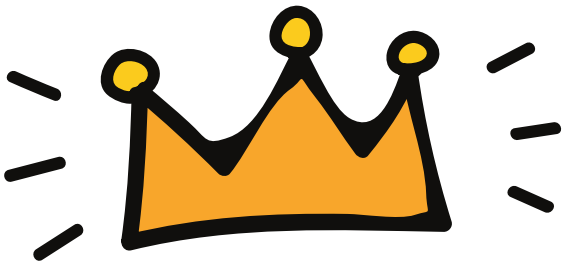
Wypisz osoby, od których czułaś/eś wsparcie w czasie pandemii

Koronawirusowy czas - bilans

Dokonaj bilansu ostanich tygodni. Zastanów się, co straciłaś/eś, a co zyskałaś/eś w tym czasie. Może jakieś nowe umiejętności? Inne spojrzenie na codzienne wyzwania?

Straty	Zyski

PSYCHOKROKI



Koronawirusowy czas - osiągnięcia

Co traktujesz jako swoje osiągnięcie z tego czasu? Wróć raz jeszcze do trudności z pierwszej strony i zobacz, które z nich udało Ci się pokonać. Co możesz potraktować jako sukces?

PSYCHOKROKI

Koronawirusowy czas - wnioski

Może się okazać, że podobne wyzwania jeszcze przed Tobą. Masz już jednak za sobą doświadczenie, które możesz wykorzystać. Jakie rady dla siebie i innych miałabyś/łbyś, gdyby sytuacja miała się powtórzyć lub spotkałyby Cię podobne wyzwania?

PSYCHOKROKI