



STRONG MIND FOR SUCCESS





Ta Dnevnik Pripada:

Dnevne pozitivne afirmacije

Sem edinstven / edinstvena.

Sem poseben / posebna.

Sem čeden / čedna.

Sem čudovit / čudovita.

Rad/ rada se imam.

Všeč mi je moj videz.

Zadovoljen/zadovoljna sem sam/sama s sabo.

V življenju si zaslužim le najboljše.

Sem dovolj dober/dobra.

Odpuščam si.

Sem briljanten / briljantna.

Sem talentiran / talentirana.

V meni je ogromno potenciala.

Sam/ sama s sabo sem zadovoljna.

Lahko spremenim svet.

Sem priden delavec/delavka.

Rad/rada imam izzive. Izzivi mi pomagajo rasti.

Sem discipliniran/ disciplinirana.

Sem zdrav/zdrava.

Jaz sem darilo za ta svet.

Sem vesel / vesela.

Sem pomirjen / pomirjena.

Imam jasne misli.

Rešujem težave.

VODENJE DNEVNIKA PROTI STRESU.

Kako se odzivaš na stresne situacije?

.....

.....

.....

.....

Opišite situacijo, ko ste morali sprejeti težke odločitve, kako ste se odločili in kaj ste storili.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaj bi počeli, če bi imeli prost dan?

.....

.....

.....

.....

VODENJE DNEVNIKA PROTI STRESU.

Katere situacije vas najbolj sprostitjo?

.....

.....

.....

.....

Katere stvari v vašem življenju lahko spremenite, ki bi pripomogle zmanjšati stres?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kaj bi počeli, če bi imeli prost dan?

.....

.....

.....

.....

VODENJE DNEVNIKA PROTI DEPRESIJI.

V katerem delu telesa se pri vas depresija najbolj izraža?

S kakšnimi negativnimi mislimi se trenutno soočate? Katere so 3 pozitivne misli za vsako od teh negativnih misli?

Katere mehanizme za boljše počutje ste danes uporabili? (Ali ste počeli kakšne druge stvari za izboljšanje počutja?)

VODENJE DNEVNIKA PROTI DEPRESIJI

Če se ozrete nazaj, ste zaznali kakšne znake, ki bi nakazovali na depresijo?

.....

.....

.....

.....

Katere situacije, dogodki ali stvari poslabšajo vašo depresijo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Če bi vam depresija želela nekaj povedati, kaj bi bilo to? Če bi depresija govorila, kaj bi rekla?

.....

.....

.....

.....

Dnevnik duševnega zdravja

Za kaj ste hvaležni?

Kateri so bili po vašem mnenju največji izzivi s katerimi se se soočili do sedaj?

Kdo so ljudje, ki jih imate najraje? Kakšne so njihove značilnosti, karakteristike?

Dnevnik duševnega zdravja

Kateri je vaš najstrašnejši trenutek (trenutek v resničnem življenju ali izmišljen..)

Kdaj se počutite najbolj srečni?

Kako mislite, da vas vidijo drugi? Zakaj?

Dnevnik duševnega zdravja

V kaj močno verjamete?

.....

.....

.....

.....

Kako si pomagate pri lažšanju tesnobe, stresa ali žalosti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opišite čas, kako ste se počutili, ko ste bili zelo jezni.

.....

.....

.....

.....

.....

Dnevnik duševnega zdravja

Kaj so prvi znaki, ki jih opazite ko se počutite tesnobno, pod stresom ali žalostni?

.....

.....

.....

.....

Kako si pomagate pri lažšanju tesnobe, stresa, žalosti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opišite čas, kako ste se počutili, ko ste bili zelo jezni.

.....

.....

.....

.....

.....

Dnevnik duševnega zdravja

Česa se bojite?

.....

.....

.....

.....

Kateri je po vašem mnenju najboljši film vseh časov? Zakaj?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O katerih temah se bojite govoriti? Zakaj?

.....

.....

.....

.....

.....

Dnevnik duševnega zdravja

Opišite dogodek ali dejanje na katerega ste ponosni?

.....

.....

.....

.....

Opišite situacije, ki jih težko razumete.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poznate koga z veliko mero vztrajnosti?

.....

.....

.....

.....

.....

Dnevnik duševnega zdravja

Kaj vas naredi čemernega? Kaj vas spravi iz tira? Kako obvladujete takšne situacije?

.....

.....

.....

.....

Opišite za kaj si trenutno prizadevate.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ko ste soočeni z izzivom, kakšen je vaš prvi odziv, se mu izognete ali ga sprejmete?

.....

.....

.....

.....

Dnevnik duševnega zdravja

Sprejemanje kritike, kako naj to storim s ponižnostjo?

.....

.....

.....

.....

Kdo se bori zame?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ustvarite svojo zgodbo o vašem poslanstvu.

.....

.....

.....

.....

.....

Dnevnik duševnega zdravja

Kaj dobrega lahko naredimo danes za sočloveka, brez da bi mu povedali? Napišite, kako bi se ob takšnem dejanju počutili?

.....

.....

.....

.....

Dokončajte stavek: "Jaz sem...."

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Če bi imeli ves pogum tega sveta, da bi izkusili nekaj novega, kaj bi bilo to?

.....

.....

.....

.....

Napišite seznam stvari, zaradi katerih se počutite neprijetno. Označite stvari, ki so od vas odvisne, in tiste, ki niso. Pomislite na stvari, ki jih lahko spremenite.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Načrtovalec časa zase

TOP 3 PRIORITETE

-
-
-

AKTIVNOSTI ČASA ZASE

AFIRMACIJE

KOLIČINA HIDRACIJE



ZAPISKI

DNEVNI DNEVNIK RAZPOLOŽENJA



DATUM _____

Citat

Kaj sem naredil:

Kako sem se počutil:

Sproščeno



Hidracija



Druženje



Meditacija



Pretegovanje



Zapiski



MOJA VSAKODNEVNA HVALEŽNOST

Datum: _____

Današnja afirmacija

*Hvaležen/hvaležna sem
za...*

Nakboljši del dneva

Citat

MOJ DNEVNIK LJUBEZNI DO SEBE



Datum: _____

Kaj moram narediti









Moje prioritete

Zapiski:

Osebni opomnik



STRONG MIND FOR SUCCESS

MOJE DNEVNE REFLEKSIJE

Spoznavanje sebe:

Datum: _____

*Kaj mi je danes
uspelo?*

*Za kaj sem
hvaležen/hvaležna?*

Česa se veselim?

Opomnik

Seznam afirmacij :



Visit our website

www.sportsuccess.org

Strong Mind for Success” je iniciativa, ki jo sofinancija Erasmus Plus in je namenjena povečanju zmogljivosti v športnih organizacijah na področju ozaveščanja o duševnem zdravju in skrbi za mlade športnike.

Podpora Evropske komisije za izdelavo te knjižice ne pomeni odobritve vsebine, saj ta odraža le pogled avtorjev, zato Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Zasluge: Naslovnica in notranje strani so bile oblikovane z uporabo elementov iz Pixabaya in Canve




STRONG MIND FOR SUCCESS
www.sportsuccess.org



www.sportsuccess.org