

# Naše mentalno zdravlje

## [Why Teacher Self-Care Matters and How to Practice Self-Care in Your School](#)

Ova brošura o samopomoći pomoći će vam istražiti i razviti strategije za vašu mentalnu, tjelesnu, emocionalnu, socijalnu, duhovnu, osobnu i radnu brigu o sebi. Za svaki dan postoji citat, pitanje i strategija. Možete zapisati, skicirati, umetnuti sliku i / ili zabilježiti svoje odgovore za svaki dan. Također se preporučuje da povremeno pregledavate svoje zapise kako biste vidjeli kako napredujete. Dajte si vremena da isprobate nove stvari shvaćajući da za nove navike treba vremena da se usvoje. Također, bilo bi korisno imati prijatelja ili krug ljudi s kojima će te dijeliti ideje i pratiti napredak. Dajte si i vremena za pogreške i za ljutnju.

Priredila Jackie Gerstein, Ed.D.

Za hrvatski jezik složila

S.Vuk



# Naše mentalno zdravlje



## 1. aktivnost

Ako u svom srcu nosite radost, možete izlječiti bilo koji trenutak.

- Carlos Santana

Koja je tvoja definicija radosti? Kada i koliko često doživljavate radost? Što, ako želite, možete učiniti kako biste povećali osjećaj radost u svom životu?

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

**Strategija:** planirajte svaki tjedan raditi stvari koje vam donose radost. Možda će vam pomoći da stvorite svoju ploču, vrstu kolaža sa slikama i riječima koje vam stvaraju radost. Tada u svom svakodnevnom životu možete pronaći slične stvari koje **MOŽETE UČINITI** i koje stvaraju osjećaje kod vas osjećaj radosti.

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 2. aktivnost

„Kad se brinemo o sebi kao o vlastitom voljenom biću – drijemanjem, zdravom hranom, čistim plahtama, lijepom šalicom čaja – mi mogu početi davati sebe na darežljive načine svijetu, od obilja.“

– Anne Lamott

Svi znamo da fizička briga o sebi uključuje kombinaciju vježbanja, dobre prehrane i zdrave prehrane i sna. Što mislite o tome što se od vas očekuje da bi bili zadovoljni u pogledu vaše brige o sebi? Koji element biste voljeli poboljšati? Koja je vaša kvaliteta i što bi dodali od zdravijih elemenata u vaš život?

**Strategija:** Postavite cilj za poboljšanje tjelesne aktivnost. Uključite u svoj cilj detalje što, kako, koliko često, gdje i kada.

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje

## 3. aktivnost



„Ako pitate koji je najvažniji ključ dugovječnosti, morao bih reći da izbjegavate brigu, stres i napetost . A da me niste pitali, svejedno bih to morao reći. " – George Burns

Skloni smo zadržati stres u tijelima. Usredotočite se na svoje tijelo i zabilježite gdje se možda zadržao stres - vrat? Ramena? Leđa? Što smatrate dugoročnim učincima zadržavanja ovog stresa u tijelu? Koje strategije, učenje ili rad bi pomogli da se riješite neke od fizičke manifestacije stresa? Jeste li motivirani za učenje različitih načina ublažavanja stresa iz tijela?

**Strategija:** Nekoliko puta dnevno -> Otpustite čeljust. Spusti ramena. Udahnite duboko zadržite dah. Učinite to kadgod osjetite bilo kakvu napetost u tijelu.

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje

gratitude  
TURNS WHAT WE  
have  
INTO  
enough

## 4. aktivnost

„Zahvalnost osmišljava našu prošlost, donosi mir za danas i stvara viziju za sutra“.

- Melodie Beattie

Zapišite tri stvari na kojima ste zahvalni. Dodajte tri stvari na kojima ste svakodnevno zahvalni tijekom tjedan dana. Oni bi trebali biti jedinstveni svaki dan, tako da na kraju imate popis od 20 do 30 različitih stvari.

**Strategija:** Prekini tjeskobu razmislite o malim stvarima budite zahvalni. Drugim riječima, kad osjetite kako tjeskoba raste, uzemljite se razmišljajući o onim stvarima na kojima ste zahvalni.

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 5. aktivnost

Ako želite imati dovoljno za dati drugima, morat ćete se prvo pobrinuti za sebe. Drvo koje samo odbija vodu i sunčevu svjetlost ne može donijeti plod drugima.

- Emily Maroutian,

Osjećate li se ikad krivom stavljajući vlastite potrebe na prvo mjesto; prije tuđih potreba? Ako je tako, zašto mislite da vjerujete u to? Ako ne, kako ste naučili ovu lekciju? Evo popisa posljedica koje proizlaze iz stavljanja drugih na prvo mjesto - Nesebična umjetnost davanja prioriteta sebi. Koja su vaša razmišljanja o tome?

**Strategija:** Nisam sebičan što stavljam sebe i svoje zdravlje na prvo mjesto. Odgovorno je. Jer ako se ne brinete o sebi, kako ćete se i dalje brinuti o bilo kome drugom? Stavite sebe na prvo mjesto. Jer ti si važan/a i važan/a si na ovom svijetu. Svaki dan radite tri stvari koje pomažu vašem umu, tijelu i duši. ([You Are Important... 9 Ways to Put Yourself First](#))

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Razmišljanje o napretku (koristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 6. aktivnost

„Nastavit ću se zabavljati svaki dan koji mi ostane, jer ne postoji drugi način života. Jednostavno moraš odlučiti jesi li Tigar ili MIŠ. ”

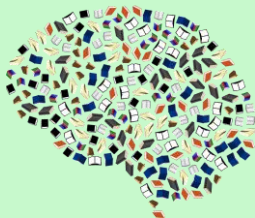
- Randy Pausch

Kako definirate zabavu za sebe? Koliko često radite nešto zabavno?  
Koliko često biste željeli raditi nešto zabavno?

**Strategija:** Stvorite cilj povezan s povećanjem zabave i igre u svom životu tako da redovito radite nešto zabavno i zaigrano ..  
*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

**Refleksija napretka** (iskoristite ovaj prostor za razmišljanje o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 7. aktivnost

Prije nego što ljudi mogu započeti nešto novo, moraju završiti ono što je nekada bilo i naučiti se, pogledati unazad. "

- William Bridges

Unlearning je proces kroz koji razbijamo podrijetlo svojih misli, stavova, ponašanja, osjećaja i pristranosti. Sjetite se nečega što želite naučiti i odgovorite na sljedeća pitanja:

- Odakle potječu ta uvjerenja?
- Podržavaju li to moje mentalno zdravlje?
- Je li to u skladu sa životom koji želim?
- Je li to u skladu s mojom autentičnošću i osobom koja jesam?

Osoba kojom želim postati? ([The Power of Unlearning](#))

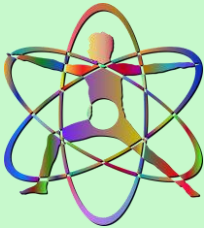
**Strategija:** Razmislite o navici za koju znate da nije zdrava za vas i da imate motivaciju za odvikavanje. Sljedećih nekoliko tjedana radite na odvikavanju od te navike. To uključuje promjenu načina razmišljanja i navike. Za više informacija o tome kako to učiniti pročitajte [How to Unlearn Anything | SkillUp Ed.](#)

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):



# Naše mentalno zdravlje



## 8.aktivnost

"Imamo samo sada, samo ovaj jedini vječni trenutak koji se otvara i odvija pred nama, danju i noću."

- Jack Kornfield

Nakon čitanja Sedam načina pomoći koja može pomoći nastavnicima, o vlastitom razumijevanju svjesnosti i kako mislite da bi vam pomoći trebalo u vašem životu? U svom učenju?

Strategija: Mi smo učitelji raspravljaju o 7 jednostavnih načina da se pažnja uvuče u vaš nastavni dan.

Ovi su:

- Odvojite trenutak da udahnete.
- Slušajte pažljivo.
- Prizemljite se.
- Koristite svoj njuh.
- Pokušajte promijeniti scenografiju.
- Hodajte pažljivo.
- Uspostavite autentičnu vezu.

Odaberite nekoliko od njih da biste vježbali tijekom dana kada radite.

# Naše mentalno zdravlje

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):



## 9. aktivnost

Ranjivost je pojava i viđenje. Teško je to učiniti kad se prestrašimo što bi ljudi mogli vidjeti ili pomisliti. Kad nas potakne strah od onoga što drugi ljudi misle ili onog gremlina koji nam neprestano šapuće "Nisi dovoljno dobar" na uho,

teško je pojaviti se. Na kraju naguravamo svoju vrijednost, umjesto da stojimo u njoj. - Brene Brown

Što za vas znači citat Brene Brown?

**Strategija:** Razgovarajte s pouzdanim prijateljem ili članom obitelji o svojim snovima, ciljevima i strahovima iako se osjeća zastrašujuće i ranjivo.

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Razmišljanje o napretku (koristiti ovaj prostor za razmišljanje o napretku koje ste napravili na ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 10.aktivnost

Velik dio financijske slobode je imati svoje srce i um slobodan od brige o što je bilo u prošlim životima.

- Suze Orman

Kakav je vaš odnos s novcem? Smatrate li to zdravljem ili nezdravim? Kakve promjene, ako postoje, želite unijeti u vaš odnos s novcem?

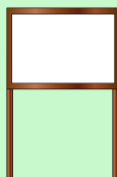
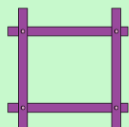
Strategija: Vježbanje financijske brige o sebi znači razvijanje navika koje vam odgovaraju i odražavaju ono što pokušavate postići svojim novcem. Postavite si financijski cilj. Uvjerite se da je to SMART - specifičan, mjerljiv, dostižan, relevantan, vremenski ograničen cilj.

<https://www.thebalance.com/a-thirty-minute-weekly-financial-self-care-routine-5070195>

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

# Naše mentalno zdravlje

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor za razmišljanje o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):



## 11. aktivnost

„Suosjećajni ljudi traže ono što im treba. Kažu ne kad trebaju, a kad kažu da, misle ozbiljno.

Suosjećajni su jer ih njihove granice drže podalje od ogorčenja. ”

- izjavila je Brené Brown

Jednostavno je, imati zdrave granice znači znati i razumjeti svoja fizička, emocionalna i mentalna ograničenja; i ne ići dalje od njih. Na ljestvici od 1 do 10 počevši s 1 bez granica do 10 zdravih i učinkovitih granica, kako biste se ocijenili. Zašto ste sebi dali ovu ocjenu?

**Strategija:** Održavanje granica također može biti teško. Kad povjerujete u sebe, znat ćete da je u redu dati sebi dopuštenje da kažete ne. Zhtijeva da naučite reći ne s poštovanjem i u pravo vrijeme. Reći ne na ovaj način čin je ljubavi prema sebi i drugima. To nam može biti teško zbog prirodne sklonosti ljudima da ugađaju. Ali, budite svjesni da ste vi ta koja pati ako ne govorite jer ste tada prekršili vlastite granice ([3 Strategies for Setting Healthy Boundaries](#)).

# Naše mentalno zdravlje

Tijekom sljedećih nekoliko dana pokušajte reći "ne" zahtjevu koji ne želite učiniti.

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):



## 12. aktivnost

„Cjeloživotno učenje može vam pomoći da ostanete sretniji, zdraviji i bogatiji (poboljšane vještine posla mogu značiti poboljšanje plaće). Neke su studije također pokazale da učenje novih vještina (posebno onih koje uključuju brzinu i obradu) može pomoći u prevenciji demencije i Alzheimerera. “  
- Anita Ojeda

**Koja je vaša definicija cjeloživotnog učenja? Mislite li o sebi kao o cjeloživotnom učeniku? Ako da, zašto? Ako ne, imate li želju da to budete?**

**Strategija:** MOŽETE naučiti nove stvari – i akademske i umjetničke – bez obzira na vašu dob. Nadalje, učenje novih stvari poboljšat će vašu dobrobit (Anita Ojeda). Razmislite o nečemu što ste neko vrijeme željeli naučiti. To bi mogao biti novi hobi poput kuhanja, pečenja, muziciranja, bavljenja umjetnošću; ili više akademske poput učenja novog jezika ili tehnologije. Poduzmite prve korake u učenju.

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

# Naše mentalno zdravlje

Refleksija napretka (iskoristite ovaj prostor za razmišljanje o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):



## 13. aktivnost

"Vaš sveti prostor je mjesto gdje se možete naći iznova i iznova."

- Joseph Campbell

Što za vas znači da nešto bude sveto? Koja bi svrha imala služenje posebnog/svetog prostora za vas?

**Strategija:** Stvorite sebi posebnog/svetog prostora. Evo nekoliko općih smjernica:

- Odlučite što vam osobno znači sveto/posebno.
- Posvetite mjesto u svom domu (u zatvorenom ili na otvorenom) koje može postati sveto.
- Okružite se inspirativnim, osobnim predmetima.
- Jednom kada stvorite svoj sveti prostor, kako ćete ga poštovati? Koji ćete ritual izvesti za prelazak iz vašeg "vanjskog" svijeta u vaš sveti prostor (prilagođeno s [5 Tips for Creating Sacred Space](#))

# Naše mentalno zdravlje

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u svojoj strategiji):



## 14. aktivnost

"Naučite kao da želite vječno živjeti."

- Mahatma Gandhi Odvojite

Imate li dovoljno vremena za aktivnosti koje vas mentalno potiču?  
Koje proaktivne stvari radite kako biste ostali mentalno zdravi?

**Strategija:** Mentalna stimulacija važna je za vaše rutine samopomoći. Mentalna briga o sebi uključuje radnje koje vam drže um oštrim, poput zagonetki, ili učenje o temi koja vas zanima. Možda ćete to pronaći u čitanju knjiga ili gledanje filmova koji vas nadahnjuju. Otkrijte koje mentalno poticajne aktivnosti možete redovito raditi.

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Refleksija napretka (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 15. aktivnost

“Autentičnost je svakodnevna praksa puštanja onoga što mislimo da bismo trebali biti i prihvaćanja onoga što zapravo jesmo.”

—Brené Brown

Navedi svoja uvjerenja o sebi.

- Ja sam . . .
- Ja sam . . .
- Ja sam . . .
- Ja sam . . .
- Ja sam . . .
- Ja sam . . .
- Ja sam . . .
- Ja sam . . .

Odražavaju li ta uvjerenja vaše autentično ja?



# Naše mentalno zdravlje

**Strategija:** Odaberite jedno ili više od sljedećih aktivnosti za za redovito obavljanje.

- Održavajte usklađenost između onoga što osjećate i trebate i onoga što govorite i radite.
- Donosite odluke temeljene na vrijednosti uzimajući u obzir intuiciju, istraživanje i širu sliku.
- Učinite svaki dan nešto što odražava vaše najdublje potrebe, želje i vrijednosti.
- Odustanite od dizajniranja svog ponašanja u želji da vam se sviđa (budite nesavršeno savršeni i sami!)

[\(https://www.mindful.org/4-questions-foster-authentic-self/\)](https://www.mindful.org/4-questions-foster-authentic-self/)

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

**Refleksija napretka (iskoristite ovaj prostor za razmišljanje o napredak koji ste postigli u ovoj strategiji):**

# Naše mentalno zdravlje



## 16. aktivnost

"Nikad niste dovoljno jaki da vam ne treba pomoć."

- Cesar Chavez

Koliko često tražite pomoć? Je li vam ovo zadovoljavajuće? Kako se osjećate prije nego što zatražite pomoć? Nakon što ste zatražili pomoć?

**Strategija:** Ljudi vole pomagati. Pomaže ne samo u jačanju društvenih veza, već i u pomagačima da se osjećaju dobro prema sebi. Milostivo dopustite da vam pomoćnik pruži dar pomoći (dar koji biste zaista mogli iskoristiti); vjerojatno će biti oduševljeni tom prilikom. A ako je vaš pomagač uistinu previše zauzet ili preopterećen, vjerujte mu - jednako podjednako ljubazno - da vam to kaže

(<https://www.sciachingamerican.com/article/how-to-ask-for-help/>)

# Naše mentalno zdravlje

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):



## 17. aktivnost

Ako ne volite sebe, ne možete voljeti ni druge.  
... Nećete moći voljeti druge. Ako nemate  
samilosti prema sebi, tada ne možete razviti

suosjećanje prema drugima. – Dalai Lama

**Što za vas znači samilost? Kako to vježbate u vlastitom životu?**

**Strategija:** Smatrajte sebe najboljim prijateljem. Budite dobri prema sebi. Ohrabrivanje i nagrađivanje sebe za prolazak kroz teško razdoblje ili postizanje cilja, makar i malog, ojačat će vaše samopouzdanje. Pokušajte biti što pozitivniji i suosjećajniji prema sebi što više možete ([What self-care strategies work for you?](#))

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Refleksija napretka (koristite ovaj prostor za razmišljanje o napredak koji ste postigli na ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 18. aktivnost

Naučite se opustiti. Vaše je tijelo dragocjeno, jer u njemu borave vaš um i duh. Unutarnji mir započinje opuštenim tijelom. – Norman Vincent Peale

Radi li nešto opuštajuće u svakodnevnim rutinama? Ako da, što činite da biste se opustili? Ako ne, što si kažete zašto to ne činite?

**Strategija:** Redovito se bavite aktivnošću koja vam se čini opuštajućom. Svaki dan odvojite malo vremena za bavljenje nečim u čemu zaista uživate, bilo da je to vrtlarjenje, slušanje glazbe, odlazak na plažu ili čitanje. Uvrstite to u svoju dnevnu rutinu tako da postane prirodni dio vašeg života. [What self-care strategies work for you?](#) (zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)

Refleksija o napretku (koristiti ovaj prostor za razmišljanje o napretku koje ste napravili na ovoj strategiji):

# Naše mentalno zdravlje



## 19.aktivnost

Jedna od najljepše osobine istinskog prijateljstva je razumijevanje i razumijevanje. – Seneka

**Imate li dovoljno vremena da razgovarate oči u oči s prijateljima?**

**Što činite da negujete svoje odnose s prijateljima i obitelji?**

**Strategija:** Socijalizacija je ključna za brigu o sebi. No, često je teško naći vrijeme za prijatelje i lako je zanemariti svoje veze kad život postane kaotičan. Bliske veze su važne za vašu dobrobit. Najbolji način za negovanje i održavanje bliskih odnosa je ulaganje vremena i energije u izgradnju odnosa s drugima. Ne postoji određeni broj sati koje biste trebali posvetiti prijateljima ili raditi na svojim vezama. Svatko ima malo drugačije socijalne potrebe. Ključno je shvatiti koje su vaše socijalne

# Naše mentalno zdravlje

potrebe i u rasporedu ugraditi dovoljno vremena za stvaranje optimalnog društvenog života ([5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life](#)).

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

Refleksija napretka (iskoristite ovaj prostor za razmišljanje o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):



20. dan

„Mi nismo ljudi koji imaju duhovno iskustvo; mi smo duhovna bića koja imaju ljudsko iskustvo.“ -Pierre Teilhard de Chardin

Koja si pitanja postavljate o svom životu i osobnim iskustvima?  
Bavite li se duhovnim praksama koje smatrate ispunjavajućima?

**Strategija:** Bavljenje nekim oblikom duhovnosti treba biti dio vaše redovite brige o sebi. Istraživanje pokazuje da je životni stil, uključujući religiju ili duhovnost općenito zdraviji stil života. Njegovanje duha, međutim, ne mora uključivati religiju. Može uključivati sve što vam pomaže da razvijete dublji smisao značenja, razumijevanja ili povezanosti sa svemirom. Bilo da uživete u

# Naše mentalno zdravlje

meditaciji, pohađanju vjerske službe ili molitvi, duhovna briga o sebi važna je. ([5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life](#))

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):

## 21. aktivnost



Što više hvalite i slavite svoj život, to više u životu možete slaviti.

**Oprah Winfrey**

Kako slavite svoje uspjehe? Što činite kako biste proslavili svoje uspjehe? Ako ne slavite svoje uspjehe, što možete učiniti da ih proslavite?

**Strategija:** Pregledajte svoje komentare i strategije iz posljednjih 20 aktivnosti. Isplanirajte veliko slavlje za ono što ste postigli!

*(zapišite u bilježnicu svoje misli, vodite dnevnik)*

# Naše mentalno zdravlje

Razmišljanje o napretku (iskoristite ovaj prostor da razmislite o napretku koji ste postigli u ovoj strategiji):