

# Первый шаг к здоровью и заботе о себе

К ВОПРОСУ НУЖНО ПОДХОДИТЬ  
КОМПЛЕКСНО!

С чего начать путь к здоровью и заботе о себе.  
Диагностика всех сфер жизни.  
Планирование первых шагов.

@MASHA.PSY



# ЧЕЛОВЕК — СУЩЕСТВО БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОЕ.

Так что заботу о себе и своём здоровье нужно рассматривать по всем этим четырём направлениям.

Согласны?

К сожалению, у большинства людей и в советах на эту тему, почему-то всё сводится к первой части — биологической,

Далее рассмотрим все 4 сферы подробнее, и вы сможете сбалансировать свою жизнь.

ТЕЛЕСНАЯ, БИОЛОГИЧЕСКАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

СОЦИАЛЬНАЯ

ДУХОВНАЯ

@MASHA.PSY

# ТЕЛЕСНАЯ, БИОЛОГИЧЕСКАЯ СФЕРА

- Качественный сон.
- Качественный секс.
- Приятная регулярная физическая активность.
- Свежий воздух.
- Ежедневные гигиенические процедуры.
- Своевременное посещение врачей, диагностика.
- Незамедлительное лечение болезней.
- Вкусная и полезная для вас еда.
- Отказ от вредных привычек.
- Создание комфортных условий в доме.
- Удобная, комфортная одежда и обувь.
- Выбор подходящего для себя стиля в одежде и внешности.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СФЕРА

Забота о своей психике, нервной системе, душе, как самостоятельно, так и с помощью специалистов.

## Самостоятельно:

- Фильтровать входящую информацию: содержание и количество.
- Слушать приятную музыку.
- Радовать глаз: красивые картины, фотографии, пейзажи.
- Устраивать себе особенную атмосферу.
- Собирать приятные впечатления.
- Вовремя решать текущие проблемы.
- Отказываться от начатого, если не хочется, или понимаете, что не сможете сделать.
- Завершить все тянущиеся дела.

## Со специалистами:

Психолог, психотерапевт, психиатр, невролог.

Индивидуальная работа, групповая терапия, терапевтические тренинги.

- в зависимости от вашего состояния и предпочтений.

- Острые проблемы, которые не решить самостоятельно
- Тянущиеся из прежних периодов жизни вопросы
- Важные темы: кризисы, травматичные переживания, утраты.

*Людам, которые работают в сфере "человек-человек", особенно показана регулярная психотерапия, как профилактика эмоционального выгорания.*

# СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА



Касается ваших социальных связей. Окружении.

Значительная часть нашей жизни проходит в разных контактах, и многие потребности мы удовлетворяем через других людей.

**Важно освоить коммуникативные навыки.**

Большинство семейных проблем — неумение говорить.

Ясно и прямо. Словами через рот.

**Умея договариваться, можно решить большинство вопросов.**

Так же важно — выставление личных границ:

**Отдать другим людям ответственность за их чувства, мысли и действия, а себе оставить ответственность только за себя.**

- Говорить смело "Нет".
- Завершить разрушительные отношения: партнёрские, дружеские и иногда даже родительско-детские.
- Отказаться от похода в гости или приёма "ради поддержания связей".
- Не разговаривать по телефону из вежливости.
- Не выслушивать жалобы, возмущения, не становится унитазом для слива неприятных переживаний.
- Не позволять критиковать и поучать себя.
- Не выслушивать советы о том, как вам жить: воспитывать ребёнка, любить мужа, худеть, толстеть, стричься, краситься etc., без вашей просьбы.

# ДУХОВНАЯ СФЕРА

Связана с поисками ответов на экзистенциальные вопросы: о смысле и бессмысленности жизни, одиночестве, смерти, жизни и свободе.

Эти вопросы возникают у каждого человека на разных этапах жизни.

- Понимание смысла жизни на каждом этапе и деятельность, актуальная этому периоду.
- Реализация внутреннего потенциала, который может формироваться и меняться на протяжении жизни.
- Познание нового и удовлетворение своих интересов.
- Осознавание себя как отдельной, уникальной личности.

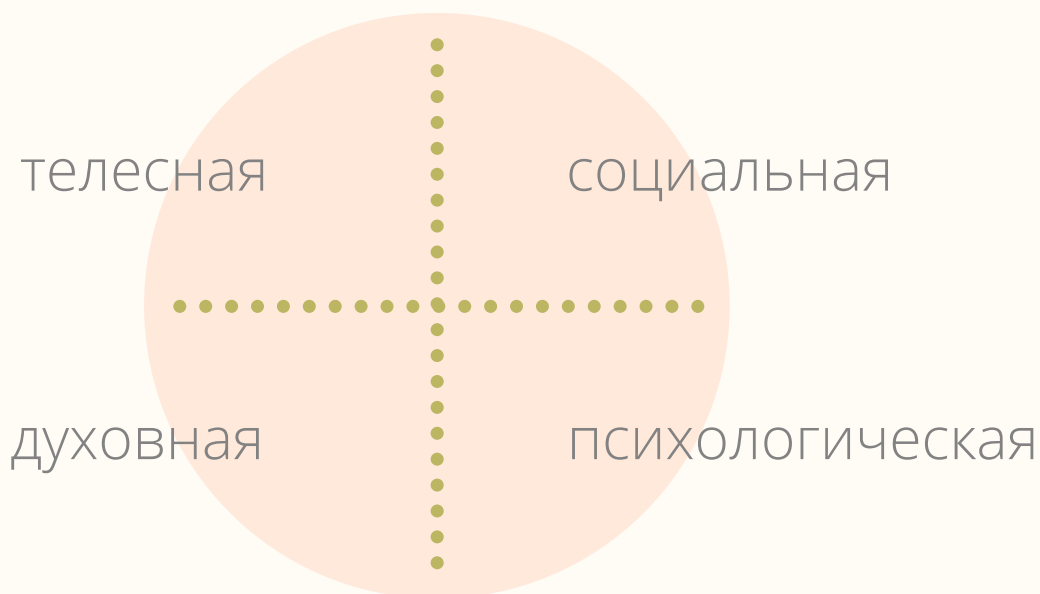
Важно их решать, проживая своевременно свои кризисы, обращаясь за помощью к психотерапии, читая литературу, общаясь с людьми, которые уже прошли путь и могут поделиться опытом, который не обязательно откликнется вам, но покажет многообразие вариантов и способов быть в этом мире.

# КОЛЕСО БАЛАНСА

Сделайте это упражнение и появится понимание, куда двигаться в первую очередь.

Инструкция:

1. Сделайте диаграмму, где будут наглядно видны все 4 сферы.
2. Выпишите все действия из вашей жизни сейчас, которые относятся к этой сфере, наполняют её. Пользуйтесь описаниями выше, как шпаргалкой.
3. Оцените по 10-бальной шкале уровень удовлетворенности каждой сферой и её наполненность, в сравнении с другими.
4. Напишите действия, которые будете делать в сферах, которым уделяете мало внимания. Чем вы её наполните?



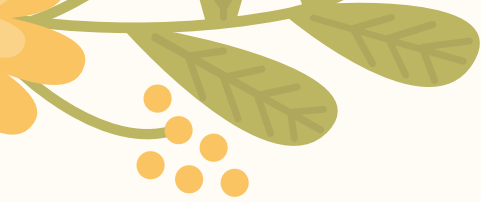
Начните действовать!

Именно так, небольшими шагами, вы постепенно выровняете все свои сферы жизни.

Только не забывайте о тех, где вы довольны своим участием сейчас, в погоне за заполнением других.

Ваша задача - соблюдать баланс и выровнять их постепенно.

@MASHA.PSY



# ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Всё что происходит со мной - это мой выбор.  
Жить в здоровом теле - это мой выбор.



Чтобы начать путь к заботе о себе и своём здоровье, ощущать себя целостной и гармоничной личностью, нужно сделать кое-что важное:

**Поставить себя на первое место.**

Сфокусируйте внимание на своей жизни.  
Возьмите ответственность за свою жизнь.  
Хватит ждать, пока кто-то угадает ваши мысли и позаботится о вас.

Хватит думать и делать за других.  
Откажитесь от контроля.  
Верните другим ответственность за их жизнь.

Если вы не умеете позаботиться о себе, вы всё равно бесполезны для тех, кто рядом, а ваша забота из серии "причинить добро и нанести помощь".



Забоьтесь о себе и будьте здоровы.

@MASHA.PSY

