

## 4. Zvládanie záťaže v jednotlivých oblastiach wellbeingu<sup>23</sup>



### FYZICKEJ

- idem si zabehať, užiť si pobyt vonku
- venujem sa svojmu obľúbenému športu
- relaxujem
- jem zdravo
- mám dostatočný spánok



### DUCHOVNEJ

- budujem hodnoty
- rozmýšľam nad zmyslom života
- venujem sa modlitbe, rozjímaniu
- venujem sa upokojeniu mysle



### KOGNITÍVNEJ

- zisťujem (si) informácie o problémoch
- plánujem (si)
- zapisujem (si)
- riešim problémy
- tvorím si zoznam
- používam svoju predstavivosť
- myslím pozitívne
- počúvam seba
- skúmam nové spôsoby konania



### EMOCIONÁLNEJ

- smejem sa, plačem, radujem sa
- hovorím o svojich pocitoch
- vyjadrujem svoje emócie



### SOCIÁLNEJ

- trávim čas s priateľmi
- venujem sa záľubám
- prijímam podporu, podporujem ostatných
- zdieľam skúsenosti s ostatnými

<sup>23</sup> Dostupné na: <https://mieli.fi/en/materials/coping-skills-poster/>