Jurnal de Bine pentru 14 zile

Afectați de pandemia de Covid - 19 pentru menținerea sănătății este necesar să stăm în casă pentru o perioadă mai lungă de timp. Crucea Roșie Română îți propune să ții un Jurnal de Bine pentru 14 zile care vine cu câteva activități care să te ajute să treci mai ușor peste această perioadă.

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE
ROMÂNIA

Jurnal de Bine

Jurnalul tău de Bine începe acum! Am pregătit pentru tine câteva activități pe care să le faci zilnic care să îți facă viața mai frumoasă. În toate activitățile pe care ți le propunem ne am asigurat că sunt integrate cele 8 prinicipii pentru a fi BINE și să cultivăm obiceiuri sănătoase.

8 principii pentru a fi BINE

Odihnește-te



Citește



Gândește pozitiv



Iubește



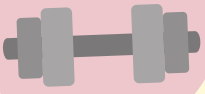
Hrănește-te sănătos



Joaca-te



Fă sport



Reflectează



SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Activități zilnice



Îmi setez obiective mici



Gândurile și sentimentele mele



Refugiul meu



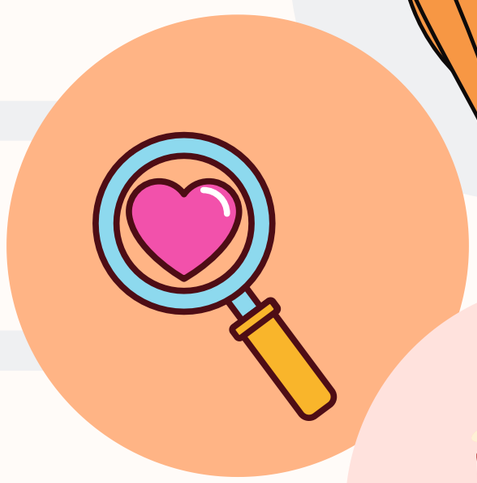
Fac mișcare



Sunt un/o artist/ă



Jocuri cu familia



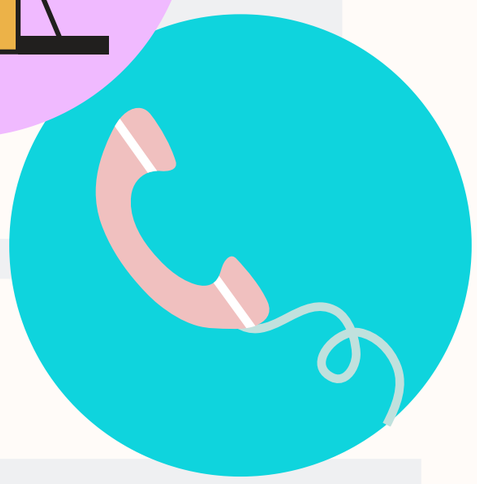
Regăsesc hobbiuri vechi



Fac maraton de filme



Lecturez



Toată viața învăț

Păstrez legătura

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE
ROMÂNIA

Ziua 1

Sentimentele mele sunt

Fizic mă simt

Setarea de obiective mici

Setează-ți în fiecare zi câteva obiective mici pentru tine cum ar fi: să faci curățenie,să citești un capitol dintr-o carte, să îți suni un prieten sau să ajuți pe cineva să treacă mai ușor peste această perioadă.

Ziua mea a fost

Anostă ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ Extraordinară

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Ziua 2

Gândurile și sentimentele mele

De-a lungul vieții ne intersectăm cu diverși oameni,diverse lucruri unele bune altele mai puțin bune. Toate aceste experiențe influiențează modul în care vedem lumea. Dacă încerci să te gândești la trecutul tău poți să începi să te înțelegi mai bine.

Emoțional mă simt

Fizic mă simt

Un moment dificil din trecutul meu a fost:

Cum am facut față acestui moment?

Cum m-a ajutat acest moment să trec peste alte dificultăți din viața mea?

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Extraordinară

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Ziua 3

Emoțional mă simt

Fizic mă simt

Micul meu obiectiv

pentru astăzi este:

Cum mă simt după ce

mi-am îndeplinit obiectivul

Ce este **mindfulness?**

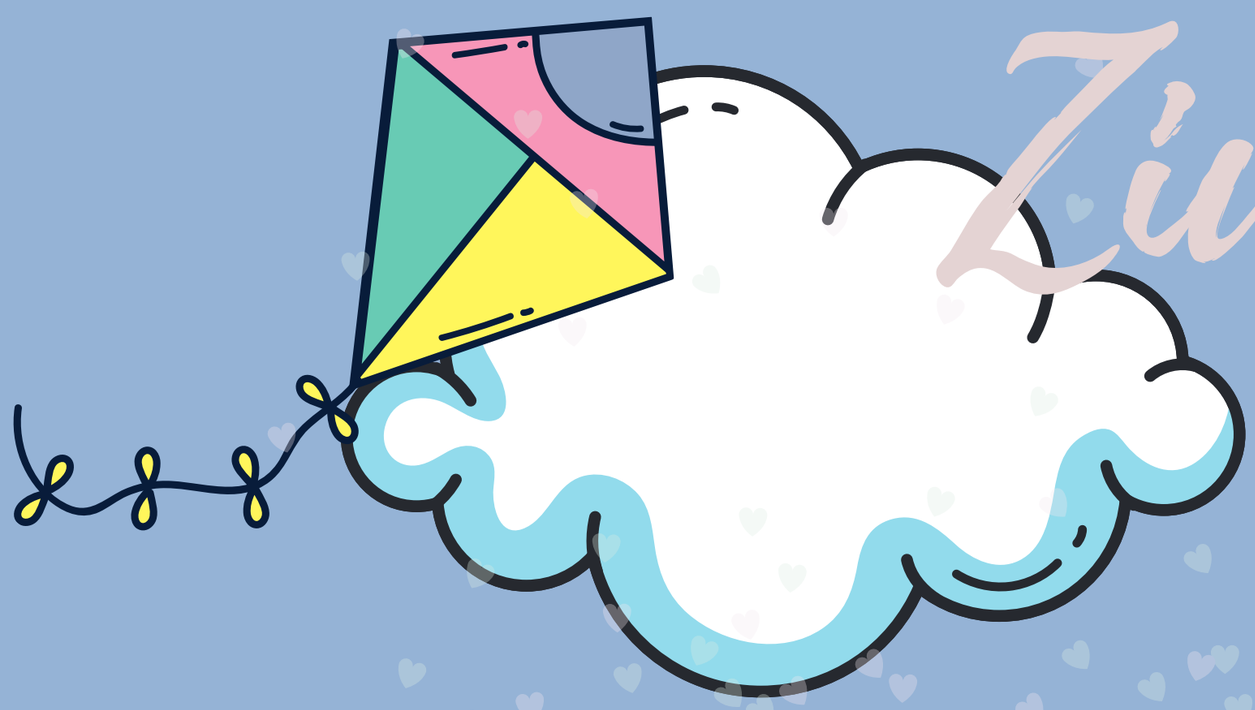
Fiind mindfulness poși să îți imbunătățești starea de spirit . Mindfulness este atunci când acorzi mai multă atenție prezentului, la aceea ce se întamplă langa tine , la emotiile pe care le ai și la cum te simți fizic. Prin practicarea de mindfulness putem să ne conectăm mai bine cu sentimentele și cu trăirile noastre și să devenim mai echilibrați. .

Poți căuta pe internet pentru a înțelege mai bine ce înseamă mindfulness cât și pentru a găsi mai multe sfaturi.

Ziua mea a fost

Anostă ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ Extraordinară

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA



Ziua 4

Emoțional mă simt

Fizic mă simt



Fă mișcare!

Astăzi încearcă să te concetrezi pe corpul tău. Alege să faci puțină mișcare cum ar fi yoga sau exerciții aerobice .







Obiectivul meu pentru astazi e:

Cum mă simt după ce mi-am îndeplinit obiectivul:

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Ziua 5

Emoțional mă simt

Fizic mă simt

Când eram mici puteam să desenăm orice la întâmplare, atâta timp cât existau creioane și hârtie. Definiția artei este foarte largă și nelimitată. Puteți fi creativi chiar dacă nu sunteți artiști profesionisti. Prin artă îți poți exprima ideile într-un mod creativ și relaxant.
Să începem de azi să ne bucurăm de artă!

Obiectivul meu pentru astăzi e:

Cum mă simt după ce mi-am îndeplinit obiectivul :

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Ziua 6

Emoțional mă simt

Fizic mă simt

Păstrează legătura

Este cineva cu care nu ai mai vorbit de mult timp?
Membrii ai familiei? Prieteni?
Poți să iei acest timp ca pe o oportunitate să îi suni
și să vezi cum se simt și ce mai fac. În modul acesta
o sa te simți mai conectat cu cei din jur.

Cum mă simt după ce am vorbit cu cineva drag de
care îmi era dor:

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Ziua 7

Emoțional mă simt

Fizic mă simt

Joaca cu familia poate fi relaxantă și totodată o modalitate frumoasă de a petrece timpul împreună. Caută diferite tipuri de jocuri de care să vă bucurați cu toții, cum ar fi jocurile cu cărți sau jocurile de societate. Dacă locuiești singur, poți găsi, de asemenea, câteva jocuri distractive și interactive în mediul online.

Jocul pe care aș vrea să îl încerc e:

Cum ma simt după ce am încercat jocul

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă



Ziua 8

Gândurile și emoțiile mele

Vrei să fii fericit? E simplu! Cercetătorii spun că pentru a fi mai fericiți trebuie să fim mai recunoscători atât față de noi cât și față de ceilalți. Gândește-te pentru ce ești recunoscător!

Emoțional mă simt

Fizic mă simt

Scrie 3 lucruri pentru care ești recunoscător:

-
-
-

Cum mă simt după acest exercițiu:

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă



Ziua 9

Îți amintești lucrurile la care te pricepeai odata? Ai cam uitat cum să le faci de atunci? Unele dintre abilitățile tale pot să ,,ruginească" dacă nu le exersezi o vreme, cum ar fi gătitul, pictatul sau cusutul/croșetatul. De fapt, prin redescoperirea acestor abilități, s-ar putea să realizezi că îți amintești mult mai mult decât credeai!

Emotional mă simt

Fizic mă simt

Obiectivul meu pentru astăzi e:

Cum mă simt după ce mi-am îndeplinit obictivul:

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Ziua 10



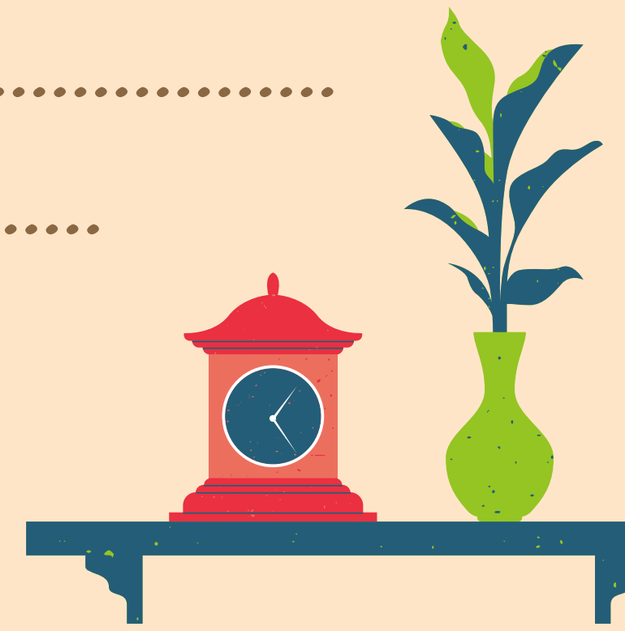
Șoarece de bibliotecă

Trăind într-un oraș vibrant și aglomerat se întâmplă adesea să nu avem timp să ne bucurăm de lectură. Ai o carte neterminată sau una pe care vrei demult să o citești? Acum este cel mai bun moment pentru a citi!



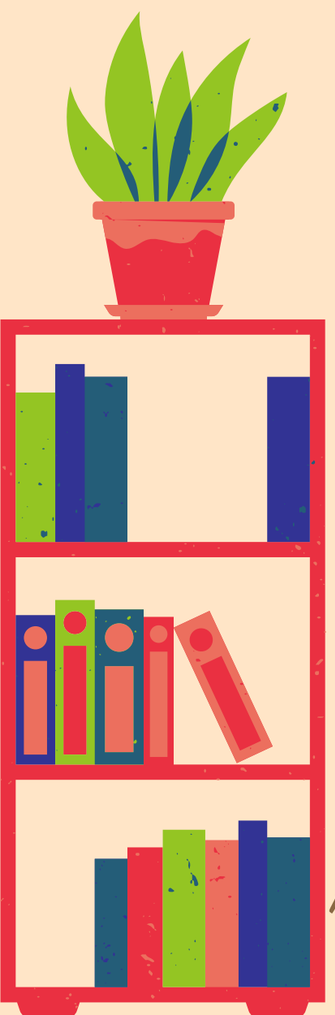
Emoțional mă simt.....

Fizic mă simt.....



Astăzi îmi propun să citesc:

Ceea ce am citit m-a făcut să mă simt:



Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

Ziua 11

Emoțional mă simt

Fizic mă simt

Toată viața învățăm!

Scopul învățării pe tot parcursul vieții este acela de a îți menține sentimentul de curiozitate și a ține pasul cu noile tendințe și abilități. Căutați online sau luați o carte pentru a învăța ceva nou astăzi!

Obiectivul meu pentru astăzi e:

Cum mă simt după ce mi-am îndeplinit obiectivul:

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA

Ziua 12

Uneori ne este destul de dificil să ne exprimăm recunoștința față de ceilalți în special față de cei apropiați, precum familia sau prietenii noștri. Exprimându-ți recunoștința față de ei vei deveni mai fericit.

Emotional mă simt

Fizic mă simt

Numește 3 persoane cărora le ești recunoscător

1.

2.

3.

De ce le ești recunoscător?

.....

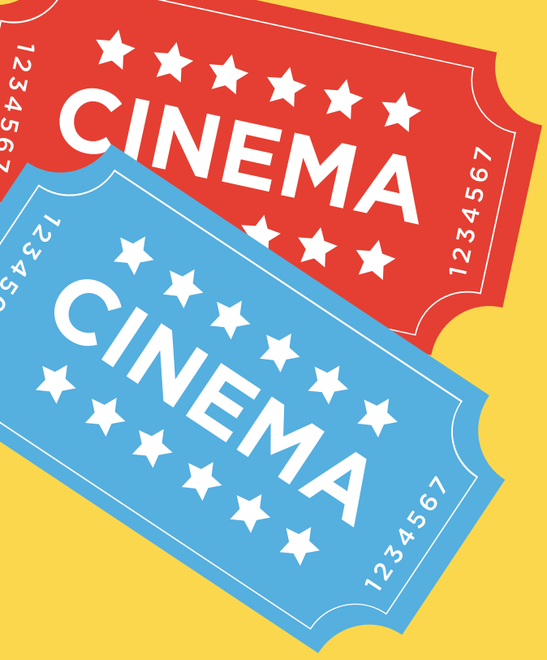
.....

.....

Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE ROMÂNIA



Ziua 13

Vizionarea de filme este o modalitate distractivă de a-ți petrece timpul. Poți să te cufunzi complet în experiență și să evadezi din realitățile vieții pentru o perioadă scurtă de timp. Există filme la care ai vrut să te uiți, dar nu ai avut încă timp? Acum e momentul perfect!

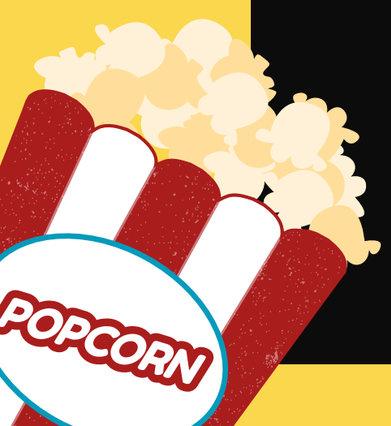
Emoțional mă simt.....

Fizic mă simt.....



Ce film îmi doresc să vizionez :

Ce mi-a plăcut la filmul pe care l-am vizionat:



Ziua mea a fost

Anostă ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ Excelentă

SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE
ROMÂNIA

Ziua 14

Emotional mă simt

Fizic mă simt

Cum au fost ultimile 14 zile per total?

Pentru ce îți ești recunoscător?

Ce planuri ai pentru mâine?



Mulțumim!

Mulțumim pentru cele 14 zile
petrecute împreună !

Sperăm că **Jurnalul de Bine** te-a făcut să
te simți **bine!**

Nu ezita să dai Jurnalul de Bine și prietenilor tăi!

Grafică: Crucea Roșie Română

Text: Crucea Roșie Hong Kong- China
Crucea Roșie Română