

نموذج لوضع خطة لتحسين الرفاه

خطوات صغيرة، أثر كبير

يمكن للتغيرات الصغيرة والقابلة للتطبيق في عاداتك اليومية أن تُحدث فرقاً واضحاً في صحتك ورفاهك. يساعدك هذا النموذج على التأمل والتخطيط واتخاذ خطوات عملية نحو حياة أكثر صحة وتوازناً

الخطوة الأولى: فكّر في عاداتك الحالية في الجوانب التالية

- **النوم:** كم ساعة تنام عادةً كل ليلة؟ وهل تستيقظ وأنت تشعر بالراحة؟
- **التغذية:** هل تشعر أن أكلك يمدّك بالطاقة ويغذّي جسمك بشكل جيد؟ وإلى أي مدى تكون وجباتك متوازنة، من حيث البروتين والخضار والحبوب الكاملة وغيرها؟
- **النشاط البدني:** كم مرة تحرّك جسمك، سواء بالمشي أو التمدد أو ممارسة الرياضة؟ وهل تشعر غالباً بالنشاط الجسدي أم بالتعب؟
- **العلاقات:** كيف هي علاقتك بالآخرين؟ هل تشعر بأنك تتلقى الدعم من العائلة أو الأصدقاء أو الزملاء؟ وهل هناك علاقات توّد تقويتها؟
- **الرفاه النفسي:** كيف يكون حالك النفسي والعاطفي بشكل عام؟ وهل تمارس اليقظة الذهنية أو الامتنان أو أي أساليب أخرى تساعدك على الاهتمام بصحتك النفسية؟

الخطوة الثانية: حدّد ما تريد تحسينه

ما الجانب الذي ترى أن تحسينه قد يساعدك على الشعور بشكل أفضل في حياتك اليومية؟

الخطوة الثالثة: حدّد التغيير الذي تريده

ما الذي تريد أن يتغيّر في هذا الجانب؟ احرص على أن يكون واضحاً وقابلاً للتطبيق

- التغيير:

- كيف يمكن لهذا التغيير أن يساعدك على الشعور بشكل أفضل؟

الخطوة الرابعة: ضع خطة واضحة للتنفيذ

ما الخطوات الصغيرة والواقعية التي يمكنك القيام بها لتطبيق هذا التغيير؟ وما العوائق التي قد تقف في طريقك، وكيف يمكنك تجاوزها؟

ما الأمور التي ستفعلها لتساعد نفسك على تحقيق هذا التغيير؟

ما العوائق التي قد تواجهك، وكيف ستجاوزها؟

كيف ستتابع تقدّمك، ومتى ستراجع ما وصلت إليه لتعيد التقييم؟

الخطوة الخامسة: حدّد كيف ستوفّر لنفسك الدعم

من يمكنه أن يدعمك ويساعدك على الاستمرار وأنت تقوم بهذه التغييرات؟ وكيف ستبقى على تواصل معه؟

الخطوة السادسة: راجع وعدّل

وأنت تعمل على إدخال هذه التغييرات، خذ وقتاً لتأمل في مدى تقدّمك. هل يساعدك هذا التغيير فعلاً على أن تشعر بشكل أفضل؟ وهل تحتاج خطتك إلى بعض التعديل؟ أجرِ ما يلزم من تعديلات كلما دعت الحاجة