



Co-funded by
the European Union

VIATA INDEPENDENTĂ TIPS & TRICKS

Jurnal pentru o
viață sănătoasă



THE BOOK
OF LIFE

Editată de: Michał Olszowy

Autori: Diana Laura Ciubotaru, Raluca Ferchiu, Marta Kaciuba, Adrianna Madej, Sonia Nociforo, António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez García, Nélida Díaz de la Mata, Celia Ramos Polo

Ilustrații: Adrianna Madej

Drepturi de autor și editor:

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

Publicația este publicată în cadrul proiectului „Cartea vieții: Scrie-ți propriul bestseller!”



**Co-funded by
the European Union**

2020-2-RO01-KA205-080635

Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.



DESPRE PROIECT

Proiectul **„Cartea vieții – Scrie-ți propriul bestseller!”** este o inițiativă care se concentrează pe pregătirea, testarea și aplicarea unor metode de lucru creative, informale de lucru cu tinerii. Scopul lor principal este de a crește implicarea tinerilor în viața comunității și de a le oferi o nouă perspectivă asupra modului de a-și gestiona viața atât personal, cât și profesional, pe măsură ce intră la vârsta adultă.

Lucrarea se bazează pe cooperarea transnațională și transsectorială între Institutul de Psihologie Gamma din România, Institutul de Animație și Dezvoltare Socială din Polonia, Aspaym Castilla y Leon din Spania, CEIPES din Italia și Asociația CheckIn din Portugalia în cadrul programului Erasmus+. Principalele sale rezultate sunt manualul „Cartea vieții”, broșura „Sfaturi și trucuri pentru viață”, programul de dezvoltare personală „Călătoria eroului” și platforma web cu resurse pentru tineri și lucrători de tineret - www.thebookoflife.infoproject.eu

Dragă prietene,

Bun venit în faza în care îți creezi propria viață independentă!

Este o perioadă minunată, în care, poate, cel mai mare câștig este să te cunoști altfel – din rolul unui tânăr adult, și să te recreezi în funcție de potențialul pe care îl descoperi în această etapă.

Pentru a avea un spațiu sigur în care să-ți explorezi personalitatea și să te conectezi cu tine însuși, am creat acest jurnal, în care întrebările reflexive se amestecă cu fișe de lucru, provocări și sfaturi și trucuri pe care le poți folosi pentru procesul de lansare în viața independentă. .

Îți recomandăm să utilizezi acest jurnal pentru momente de auto-reflecție sau ori de câte ori simți că una dintre paginile sau capitolele din acest jurnal îți sunt potrivite pentru propriul proces de dezvoltare personală.

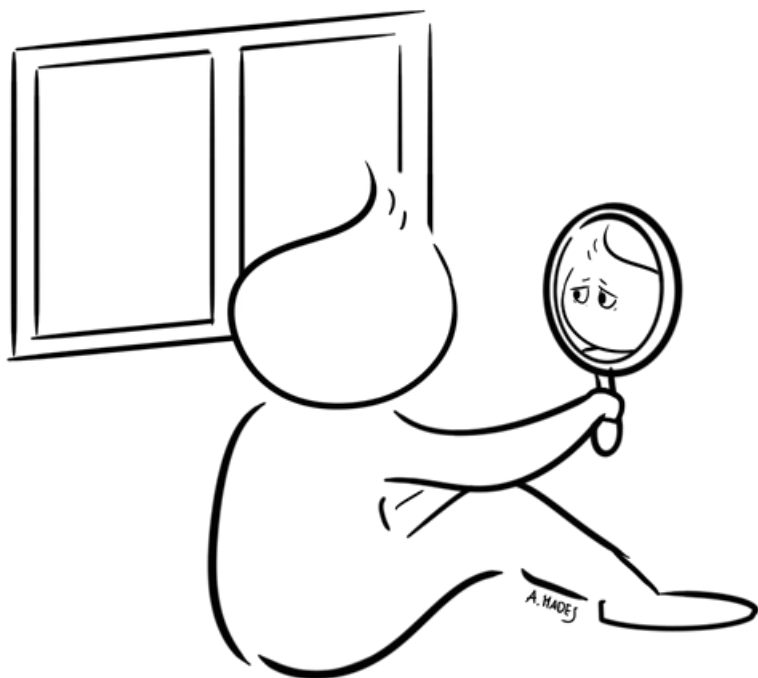
Dacă simți nevoia să afli mai multe despre oricare dintre subiecte, te invităm să citești „Cartea Vieții – Manual pentru o viață independentă”, pe care o poți găsi pe www.thebookoflife.infoproject.eu.

Și nu uita! Pentru a-ți construi o viață independentă așa cum îți dorești, trebuie să te conectezi la Sinele tău interior, să te lași ghidat să descoperi cum vrei să fie viața ta, să te decizi asupra unor obiective concrete care ar face ca scenariul dorit să devină un adevăr și să planifici în pași mici, cum să ajungi la realitatea dorită. Schimbarea se face prin deciziile pe care le iei zilnic cu privire la acțiunile pe care ți le-ai propus!

Cu inspirație, dragoste și bucurie pentru viață!

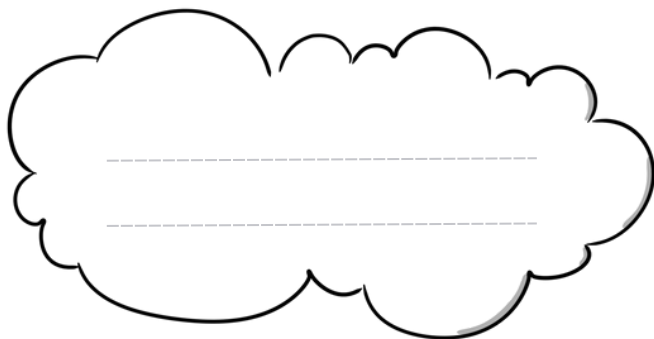
Prietenii tăi de la

The Book of Life Team



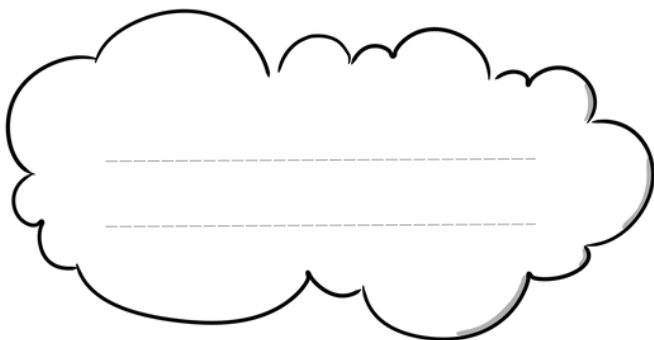
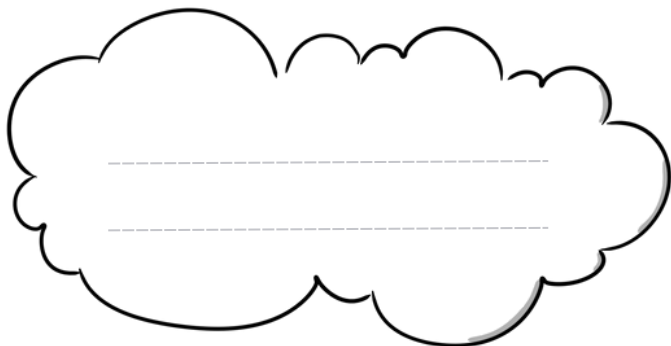
SĂNĂTATEA
EMOȚIONALĂ

AUTO EVALUARE



Cum și când îți
recunoști emoția?

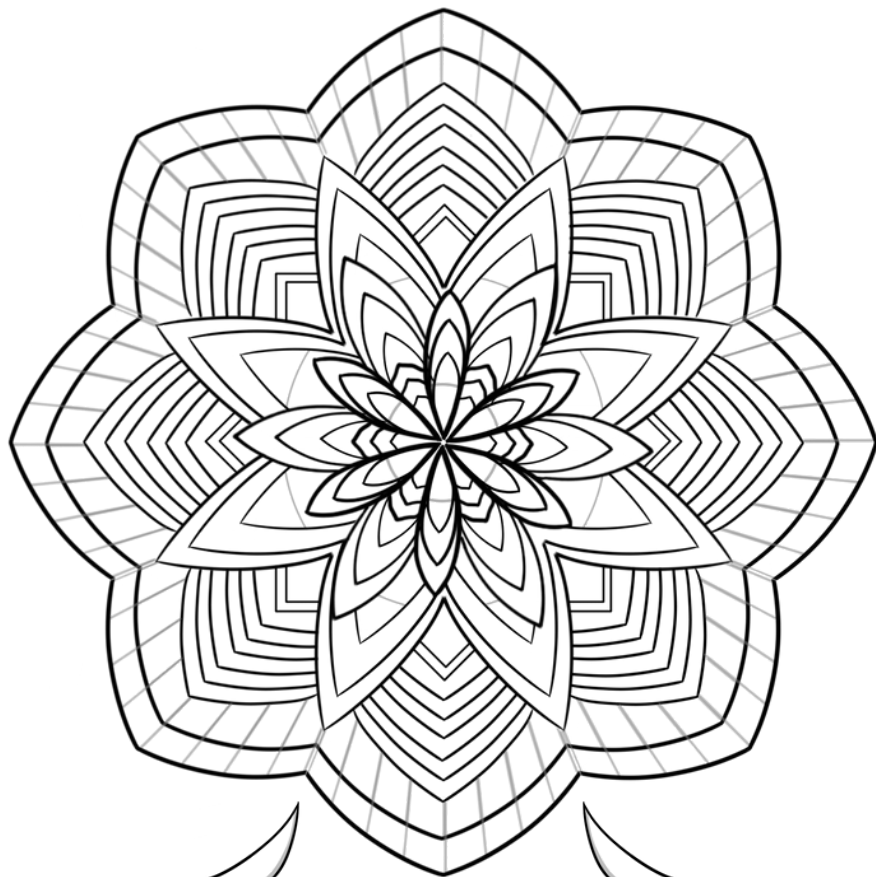
Cât timp
petreci într-o
săptămână
ascultându-te
pe tine și
emoțiile tale?



Cum te descurci
cu stresul și
anxietatea?

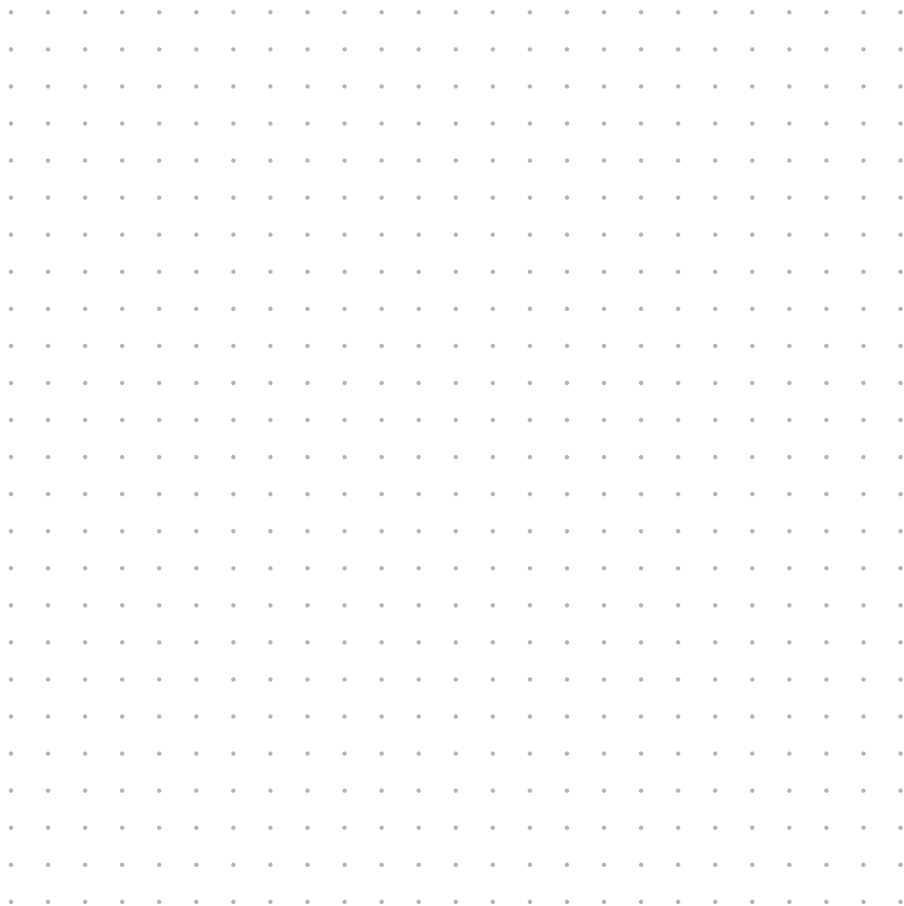
MANDALA EMOȚIILOR

O parte a dezvoltării conștientizării gândurilor și sentimentelor tale este să le denumești în tăcere pentru tine. Pictează imaginile cu culorile care exprimă sentimentele tale, te va calma. Apoi scrie sentimentul pe care l-ai simțit înainte și după.



La început am simțit:

Acum simt:



APRINDE-ȚI CEA MAI STRĂLUCITOARE LUMINĂ!

Uneori, pentru a te simți mai bine, trebuie să-ți aplici strategiile strălucitoare. Enumeră mai jos toate acele lucruri sau acțiuni care te ajută să te simți mai bine și îți luminează ziua.















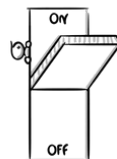


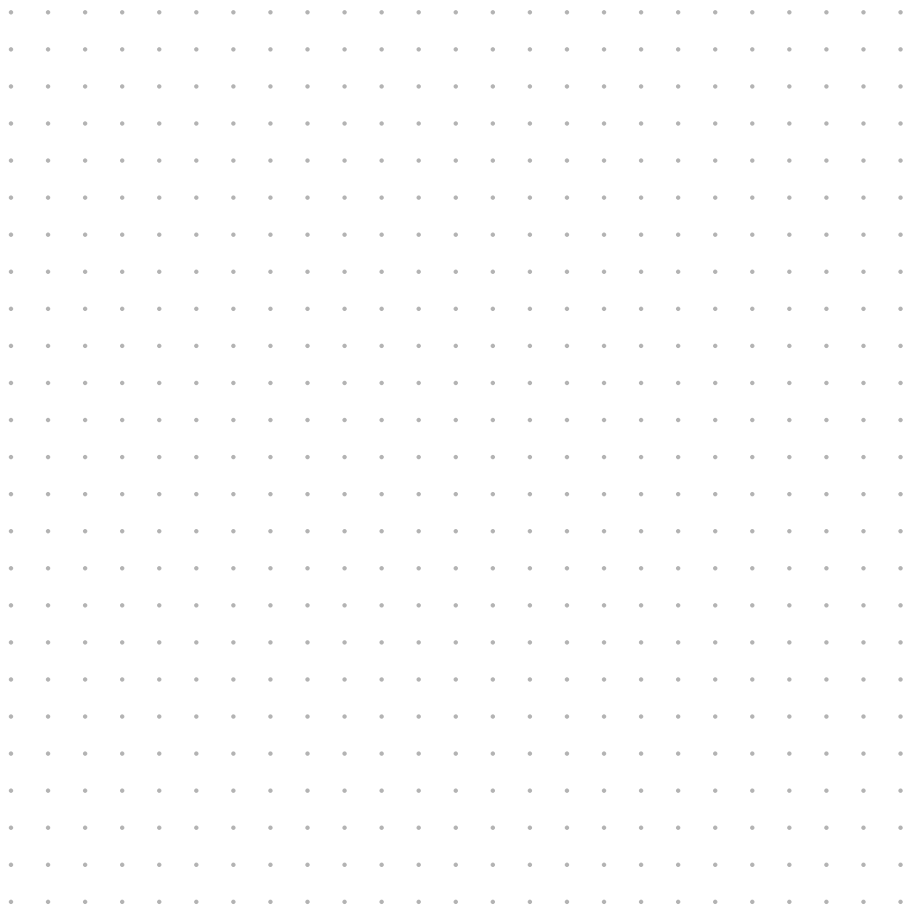








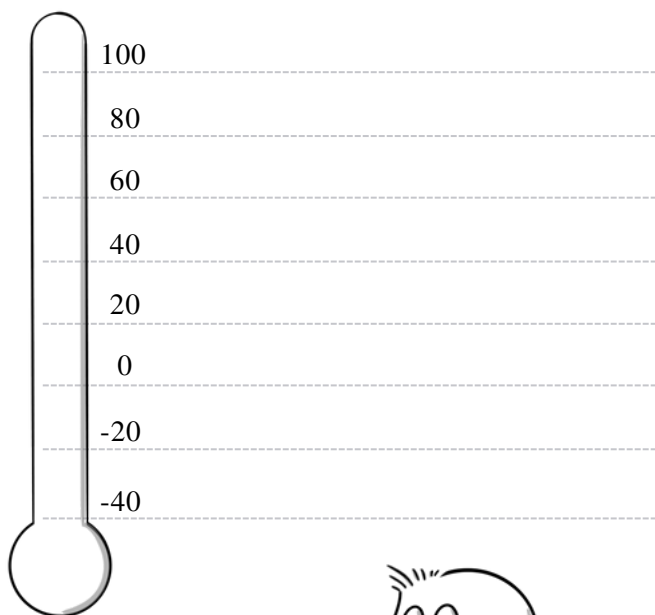




FEBRA EMOȚIILOR

Identificarea sentimentelor care provoacă cele mai multe dificultăți este primul pas pentru îmbunătățirea sănătății tale emoționale. Următorul grafic ilustrează o scară de zece puncte pentru monitorizarea emoțiilor și intensitatea acestora, și oferă o scală obiectivă pentru a învăța să le evaluezi.

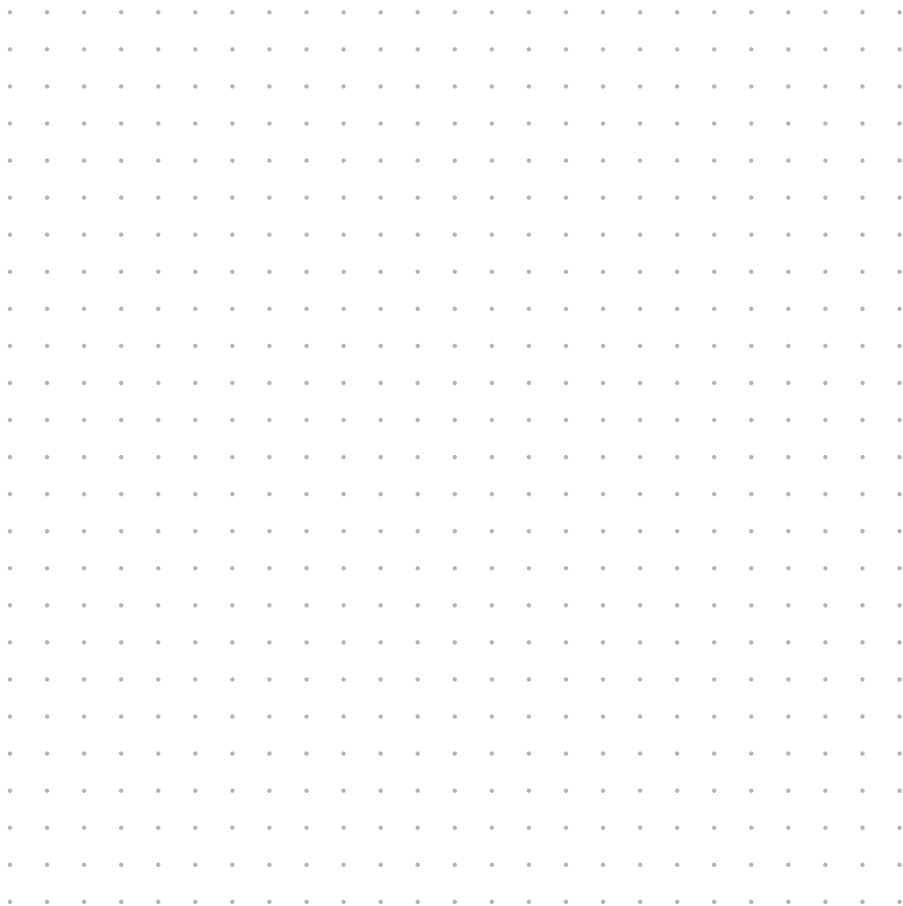
Folosește termometrul de mai jos pentru a indica nivelul de intensitate al sentimentelor tale. Scrie pe un rând numele emoției care corespunde acelei intensități. Nu este necesar să scrii o emoție pe fiecare rând.



Care este cea mai intensă emoție? De ce crezi că e așa?

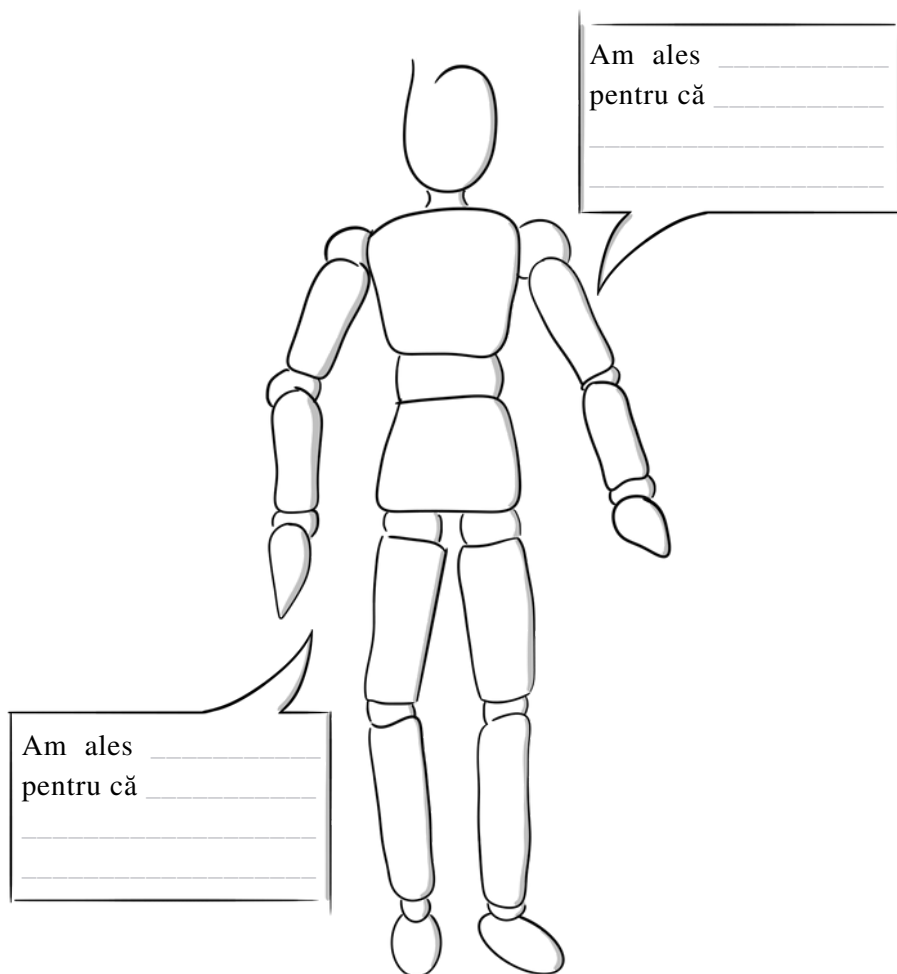
.....

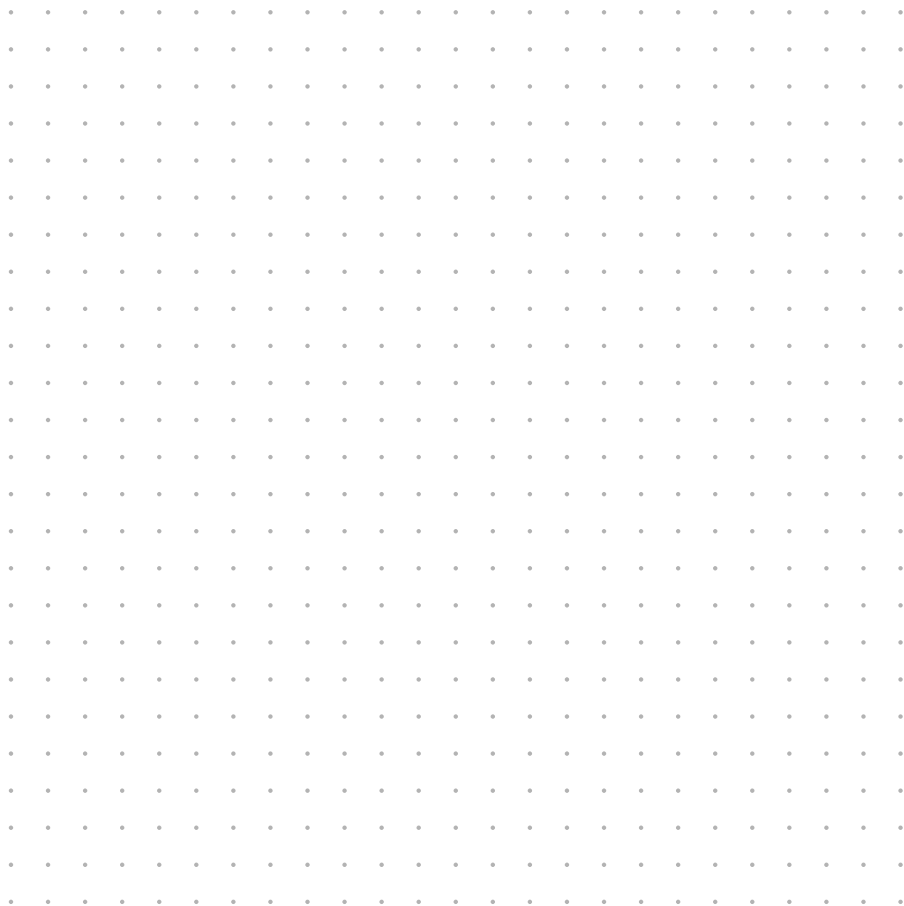
.....



ÎMBRACĂ-ȚI EMOȚIILE

Adesea, emoțiile sunt strâns legate de anumite părți ale corpului nostru și felul în care ne îmbrăcăm ar putea reflecta emoțiile pe care le simțim. Desenează pe manechin 2 haine, una care reprezintă emoția care te împuternicește (de exemplu, o pălărie, o pelerină...) și a doua, un articol confortabil care te ajută să faci față emoțiilor negative (de exemplu, o eșarfă, un pulover...). Apoi explică ce reprezintă acel element și de ce îl alegi.



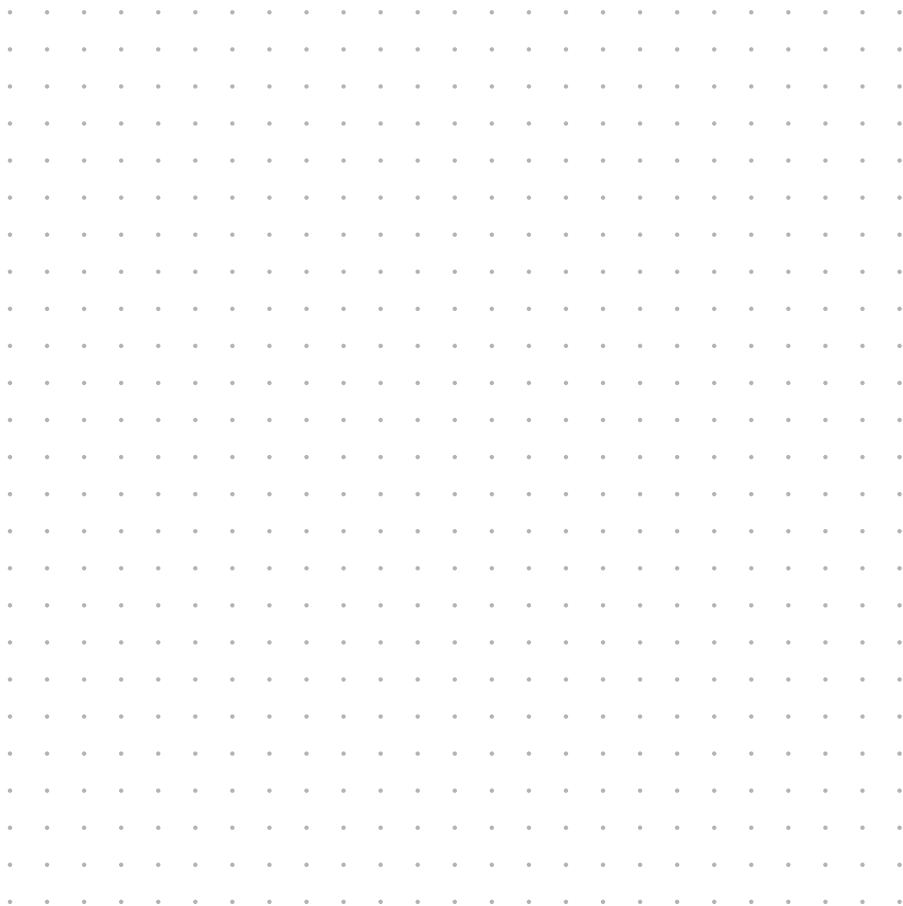


PUZZLE-UL EMOȚIILOR

Fiecare acțiune este o piesă din puzzle-ul vieții tale dar numai dacă vei putea să-ți recunoști emoția și să folosești o strategie pozitivă, în final, fiecare piesă își va lua locul și vei vedea imaginea uimitoare pe care o formează împreună.

Gândește-te la consecințele comportamentale ale emoțiilor tale inutile sau negative și reflectă asupra strategiilor alternative și mai eficiente.

Când simt:	Uneori acționez:
Și nu este bine pentru că:	Pot încerca să:



TIPS & TRICKS

Nu-ți fie frică să ceri
sprijin

Ascultă-ți
corpul

Fă-ți timp pentru a-ți
asculta emoțiile

Acceptă
complimentele

Adoptă o abordare
pozitivă

Petrece timp cu
oameni sănătoși

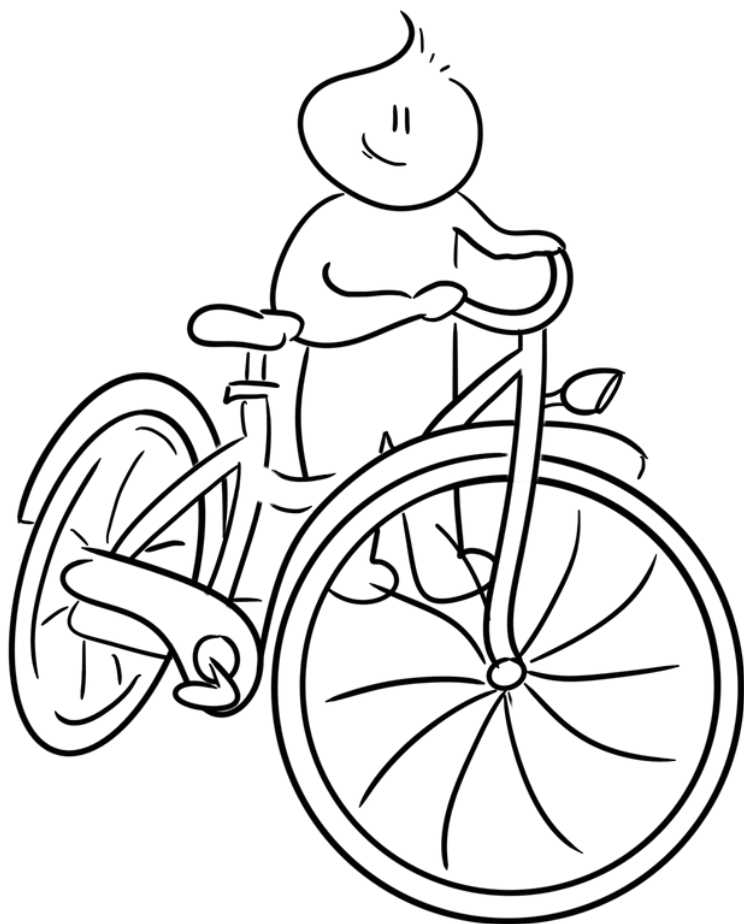
Fii drăguț cu tine
însuși

Fii atent la modul în care
îți exprimi emoțiile

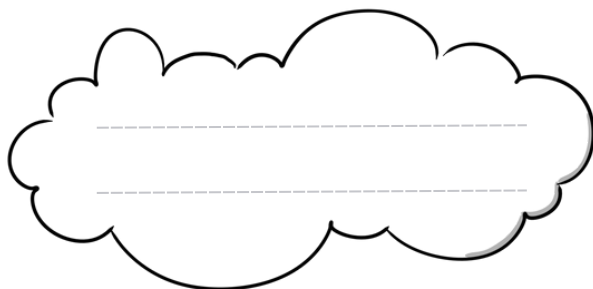
Evită autocritica

Vorbește despre
sentimentele tale

STIL DE VIAȚĂ
SĂNĂTOS

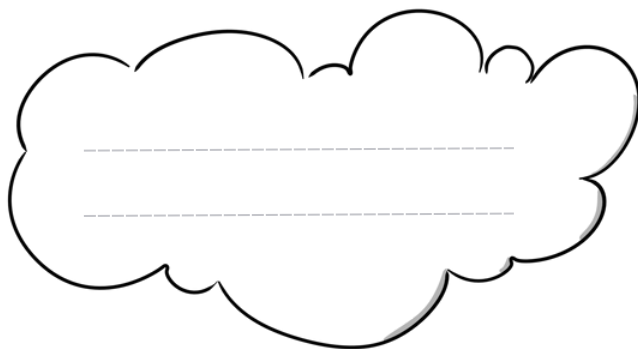
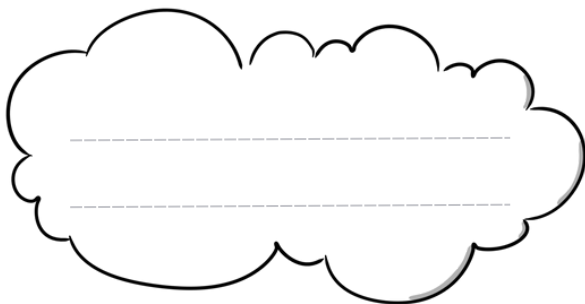


AUTO EVALUARE



Cum ai descrie starea
ta de sănătate?

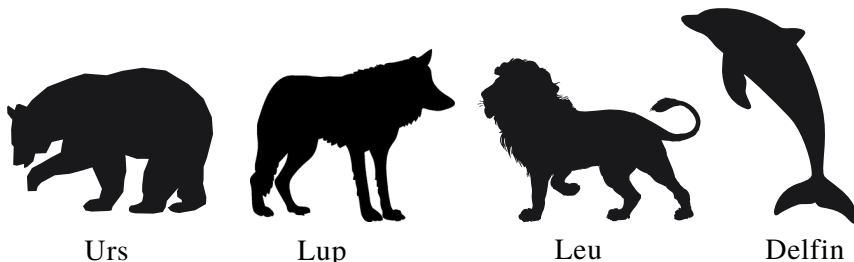
Cum ai descrie
relația pe care o ai cu
corpul tău?



Ce înseamnă
pentru tine
echilibrul în viață?

CRONOTIPURILE

Ziua mea de vis precum un:



Completează următoarea fișă, planificându-ți următoarele 4 săptămâni, după principalele principii sănătoase pentru dominația pe care o ai ca cronotip.

	Somn	Mâncat	Exerciții fizice	Activitate profesională	Timp de relaxare
Luni					
Marți					
Miercuri					
Joi					
Vineri					
Sâmbătă					
Duminică					

	Somn	Mâncat	Exerciții fizice	Activitate profesională	Timp de relaxare
Luni					
Marți					
Miercuri					
Joi					
Vineri					
Sâmbătă					
Duminică					

	Somn	Mâncat	Exerciții fizice	Activitate profesională	Timp de relaxare
Luni					
Marți					
Miercuri					
Joi					
Vineri					
Sâmbătă					
Duminică					

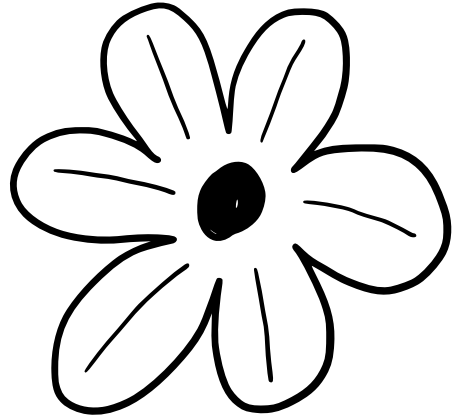
	Somn	Mâncat	Exerciții fizice	Activitate profesională	Timp de relaxare
Luni					
Marți					
Miercuri					
Joi					
Vineri					
Sâmbătă					
Duminică					

ROLURI ÎN VIAȚĂ

Imaginează-ți că viața ta este o floare. Colorează petalele în culoarea pe care o simți că reprezintă emoția dominantă pe care o ai cu privire la acel rol:

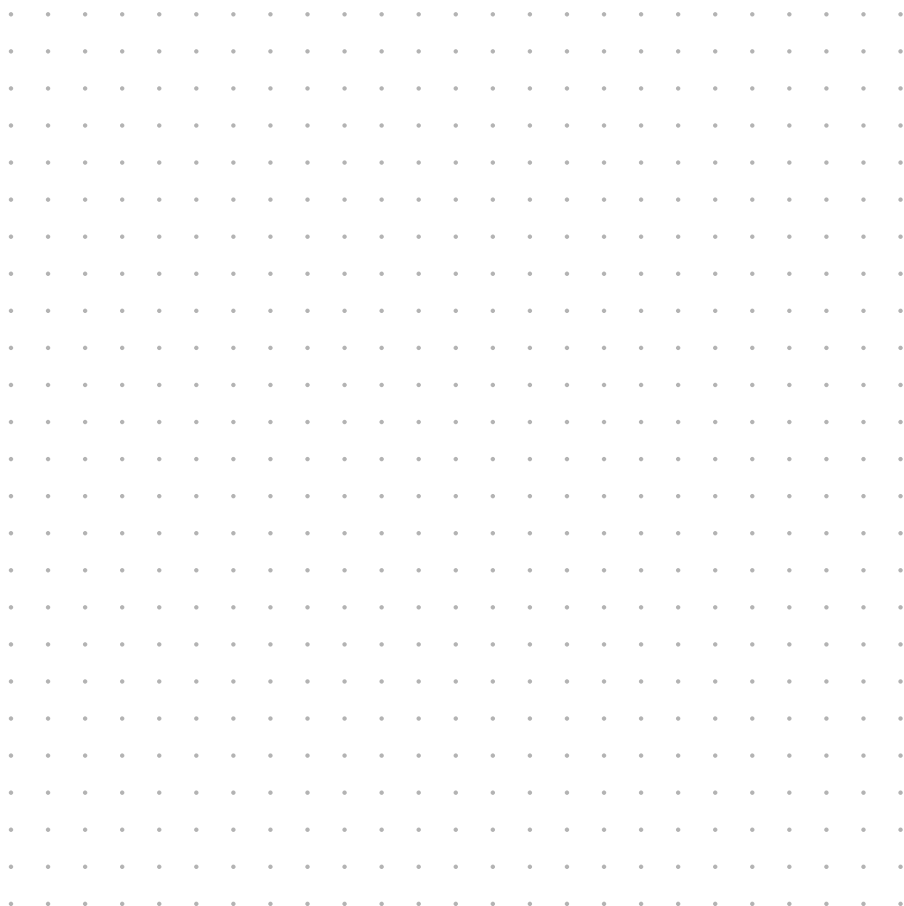
Rolurile sunt:

- Fiică/fiu
- Rol profesional/educativ
- Prieten
- Cuplu
- Alte rude
- Eu



Completează următorul tabel:

	Părinți	Superior / Profesori	Partenerul meu	Prietenii mei	Rudele mele	EU
Așteptările lor						
Așteptările mele						
Responsabi- litățile mele						
Bucuria mea cu privire la acest rol						
Vreau să schimb						



CORPUL MEU ESTE PRIETENUL MEU

Completează următoarea fișă de lucru:

Mănânc regulat:

Da: Metoda mea de succes: _____

Nu: 3 acțiuni pe care le voi face în următoarele 3 zile pentru a mânca regulat: _____

Am o dietă sănătoasă?

Da: 3 principii principale pe care le urmez pentru a reuși: _____

Nu: 3 mici modificări de inclus în dieta mea: _____

Mă hidratez corect?

Da: 3 băuturi preferate care mă ajută: _____

Nu: 3 acțiuni de memento pentru a-mi crește nivelul de hidratare: _____

Fac excese?

Da: Numește 3 dintre ele: _____

Nu: Credința sănătoasă care mă ajută să-mi mențin echilibrul: _____

Mă așez când mănânc?

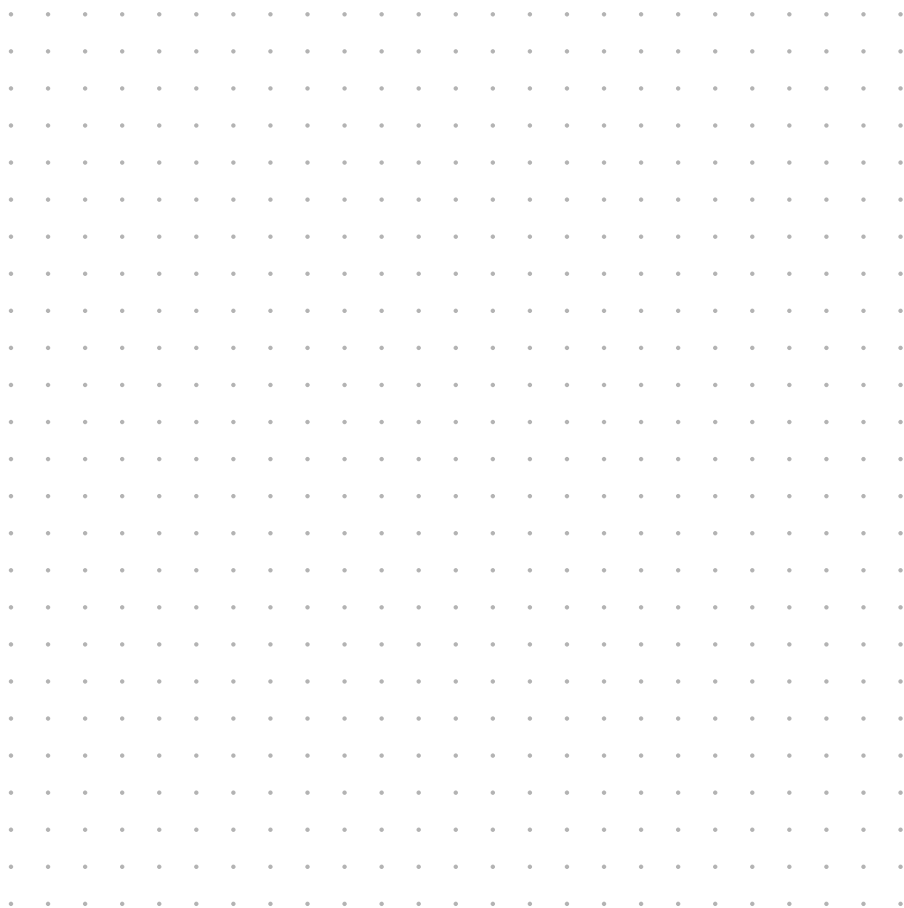
Da: Beneficiile mele când mă bucur de mese _____

Nu: Credința nesănătoasă care mă ține departe de a savura în mod corespunzător mesele este: _____

SCHIMBĂRI PE CARE MI LE PROPUN DE ASTĂZI,

[data]: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



INGREDIENTUL SECRET: BUCURIA

Ingredientul obligatoriu pentru un stil de viață sănătos este BUCURIA!

Ce îmi aduce bucurie în viața mea de zi cu zi:

Lucruri/acțiuni/gânduri zilnice mici care mă ajută să mă relaxez:

BUCURIA CA PARTE A VIEȚII MELE

Planifică-ți bucuria pentru următoarele 4 săptămâni! Scrie în foaia următoare ce îți propui să faci – acțiuni mici – 30 de minute/zi!

	Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4
Luni				
Mărți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

STÂLPILAI BUNĂSTĂRII

Cei 5 piloni ai bunăstării:

1. Conectează-te
2. Fii activ
3. Fii conștient
4. Învăță
5. Dăruiește

Gândește-te la ziua ta și la sfârșitul zilei, completează următoarele propoziții:

Astăzi

M-am conectat cu

Am fost activ până la

Am fost conștient de

Am învățat

Am dăruit/ am contribuit cu

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

TIPS & TRICKS

Întreabă-te zilnic
cum te simți

Fă zilnic cel puțin o
acțiune pentru sănătatea
corpului tău

Mănâncă sănătos

Stabilește-ți obiective
specifice pentru
sănătatea ta

Respectă-ți cronotipul

Fă activități care să-ți
aducă bucurie

Fii atent la rolurile tale
în relațiile cu ceilalți

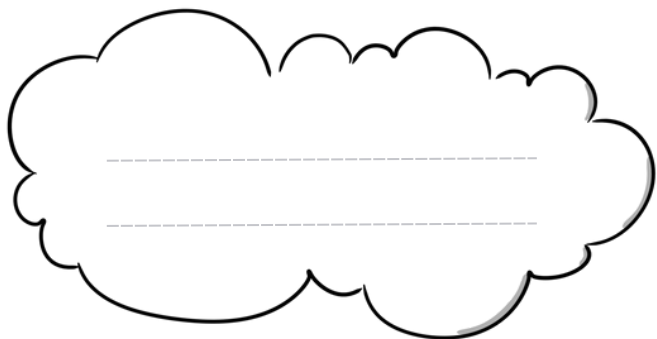
Fii conștient de
impactul tău

Fii activ

Găsește-ți propriul
echilibru între
domeniile vieții

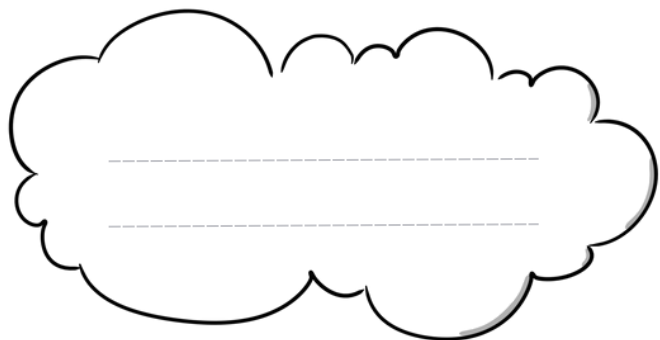
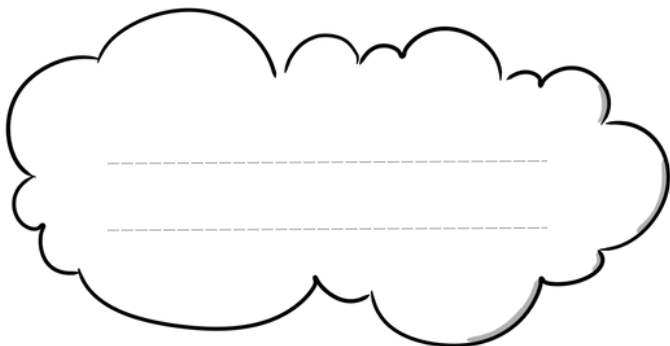


AUTO EVALUARE



Ți se pare uneori
obositor și
copleșitor să te
aflii în compania
altora? Dacă da,
în ce situații cel
mai adesea?

Poți descrie ce
se întâmplă cu
persoana cu care
ai vorbit ultima
dată?



Se schimbă
inconvenientele
din relația atunci
când le aduci în
atenția celuilalt?

CUM ESTE RELAȚIA MEA?

Dacă te întrebi dacă relația aleasă în care te afli în prezent este sănătoasă pentru tine, atunci pune-ți aceste câteva întrebări:

- Cum mă simt când sunt cu această persoană?
- Sunt fericit/ă cu această persoană?
- Când stau cu această persoană, simt adesea, de exemplu, un sentiment de vinovăție, un sentiment de inferioritate?
- Cum mă simt când mă întâlnesc cu această persoană?
- Mă prefac că sunt altcineva în relația mea cu această persoană? De ce?
- Este ceea ce simt când sunt cu această persoană ceea ce vreau să simt într-o astfel de relație?

Notează:

- Când sunt cu această persoană, de obicei simt:

.....

• Sunt fericit/ă cu această persoană?	DA	NU
---------------------------------------	----	----

- | | | |
|---|----|----|
| • Când stau cu această persoană, simt adesea, de exemplu, un sentiment de vinovăție, un sentiment de inferioritate? | DA | NU |
|---|----|----|

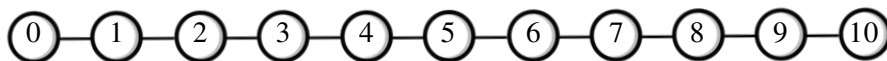
- Cum mă simt când mă întâlnesc cu această persoană?

.....

- Mă prefac că sunt altcineva în relația mea cu această persoană?
DA NU
De ce?

-
- Este ceea ce simt când sunt cu această persoană ceea ce vreau să simt într-o astfel de relație? DA NU

Pe o scală de la 0 la 10, indică cât de mulțumit ești de această relație
(0 - deloc mulțumit; 10 - foarte mulțumit)



Ce emoții te domină după acest exercițiu?

satisfacție

furie

remușcare

mândrie

tristețe

rușine

altele:

bucurie

frică

CUM SĂ ASCULȚI MAI BINE?

Vrei ca contactele tale cu oamenii să fie mai satisfăcătoare?

Pentru a vorbi mai bine, mai întâi încearcă să-ți ascuți și mai bine interlocutorii.

Mai jos sunt exemple de tehnici de ascultare activă. Bifează-le pe cele pe care le folosești deja în contactele interpersonale. Pentru fiecare afirmație dată, adăugă un exemplu de răspuns folosind tehnica dată.

Parafrizare - repetarea cu propriile cuvinte a ceea ce a spus interlocutorul (de ex. „Dacă înțeleg bine...”)

Am petrecut tot weekendul trecut în pat. Îți spun că frigul m-a rupt complet.

Răspuns:

Încurajare - manifestarea interesului pentru conversație (de exemplu, dând din cap, „mhmm”, „ooo”)

Am fost recent la o plimbare prin pădure. Pentru prima dată în viața mea am văzut o vulpe atât de aproape!

Răspuns:

Nu mă așteptam să mă apropii atât de mult. Păcat că nu am făcut o fotografie.

Clarificare - adresarea unor întrebări mai detaliate pentru a înțelege mai bine ce vrea să ne spună interlocutorul (de exemplu, „Ce vrei să spui mai exact prin asta?”)

Mă gândesc să mă reorientez. M-am săturat de jobul meu actual.

Răspuns:

Reflectare – arătându-i interlocutorului că înțelegem cum se simte (de ex. „Îmi pot imagina cât de greu este pentru tine”, „Sunt foarte fericit să aud asta”).

Mi-a fost așa de greu în ultima vreme. Probabil din cauza acestei toamne, nu vreau să fac nimic și pe de altă parte mă simt vinovat că nu fac nimic.

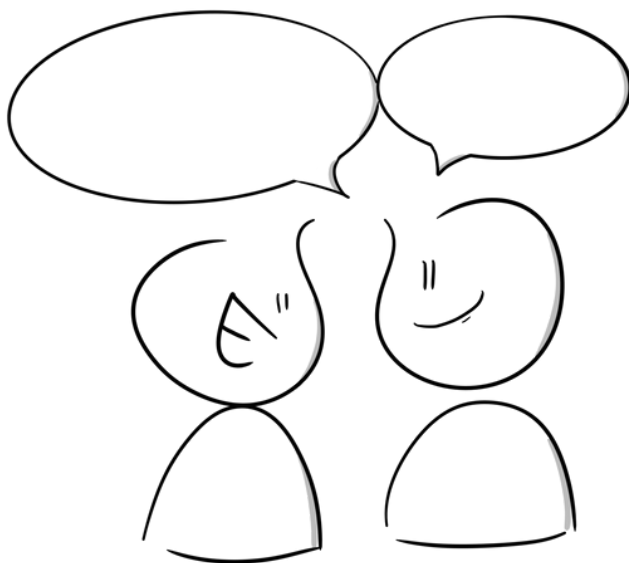
Răspuns:

Aprecieri – arătându-i interlocutorului că ceea ce spune este important pentru noi și apreciind eforturile lui (de ex. „Mulțumesc că mi-ai spus despre asta”)

Trebuie să-ți spun ceva - ești prima persoană căreia i-am spus asta. Îmi schimb locul de muncă!

Răspuns:

Ai terminat? Mișto! Acum mergi mai departe și pune aceste tehnici la încercare! Amintește-ți - practica face lucrurile perfecte.



UN RECORD DOBORÂT - ANTRENAMENT DE ASERTIVITATE

Pentru a avea grijă de tine și de nevoile tale, uneori trebuie să-ți definești clar limitele. Când vine vorba de a-ți apăra limitele, tehnica recordului spart te poate ajuta. Regulile acestei tehnici sunt destul de simple. Când cineva încearcă să-ți depășească granițele:

- nu te certa cu el
- nu încerca să te justifici
- continuă să îți repeți propoziția

De exemplu. Un prieten încearcă să te ducă într-un club chiar dacă ai deja planuri pentru diseară:

- Haide, va fi distractiv
- Nu, am deja planuri pentru seara asta.
- Hai, ce e cu tine? Îți voi cumpăra un bilet.
- Mulțumesc, dar așa cum am spus, am deja planuri pentru seara asta.
- Oh, știi că nu mă voi distra acolo fără tine, te rog.
- Îmi pare rău că nu te vei simți bine acolo fără mine. Am deja planuri pentru seara asta.

Încearcă să ai acest tip de conversație cu un prieten/membru al familiei ca un exercițiu distractiv. Discută împreună despre observațiile și sentimentele tale după acest exercițiu.

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating square pattern across the entire surface. Each dot is a small, solid gray circle, and they are spaced evenly both horizontally and vertically, creating a guide for writing or drawing without the prominence of solid lines.

DEPĂȘEȘTE-ȚI PROPRIILE BARIERE DE COMUNICARE

În contact cu alte persoane, putem întâlni adesea unele bariere de comunicare. Mai mult, noi înșine le putem crea fără să ne dăm seama. Uită-te la exemplele de bariere de comunicare de mai jos, marchează-le pe cele care ți se întâmplă și scrie lângă ele cum le folosești (exemple de expresii).

Criticare: _____

Evaluare: _____

Comandare: _____

Moralizare: _____

Consiliere (când cineva nu cere sfaturi): _____

Calmare: _____

Distragerea atenției: _____

Amenințări: _____

Efectuarea unui diagnostic: _____

Acum că știi că astfel de fraze pot împiedica comunicarea, încearcă acum să le reformulezi în altele mai constructive. Ia în considerare cum ai dori să ți se adreseze în timpul unei conversații.

Barieră: _____

Formulare cu o barieră: _____

Formulare constructivă: _____

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

FEEDBACK

Nu-ți place un comportament (de exemplu, al interlocutorului tău) și te întrebi cum să-i spui asertiv despre asta? Încearcă această tehnică!

F - fapt (descrie situația sau comportamentul care a avut loc de fapt)

A - atitudine (exprimă-ți sentimentul, emoția față de acest fapt)

A - așteptare (exprimă-ți așteptările)

de ex. Vasele murdare zac în chiuvetă de ieri (fapt). Mă enervează că nu ai spălat vasele după tine (Senzație și părere). Aș dori să speli vasele în mod regulat, astfel încât să nu rămânem fără vase curate (Așteptare).

Acum, scrie un exemplu despre cum poți utiliza metoda pentru a oferi feedback asertiv și constructiv:

Fapt:

Atitudine:

Așteptare:

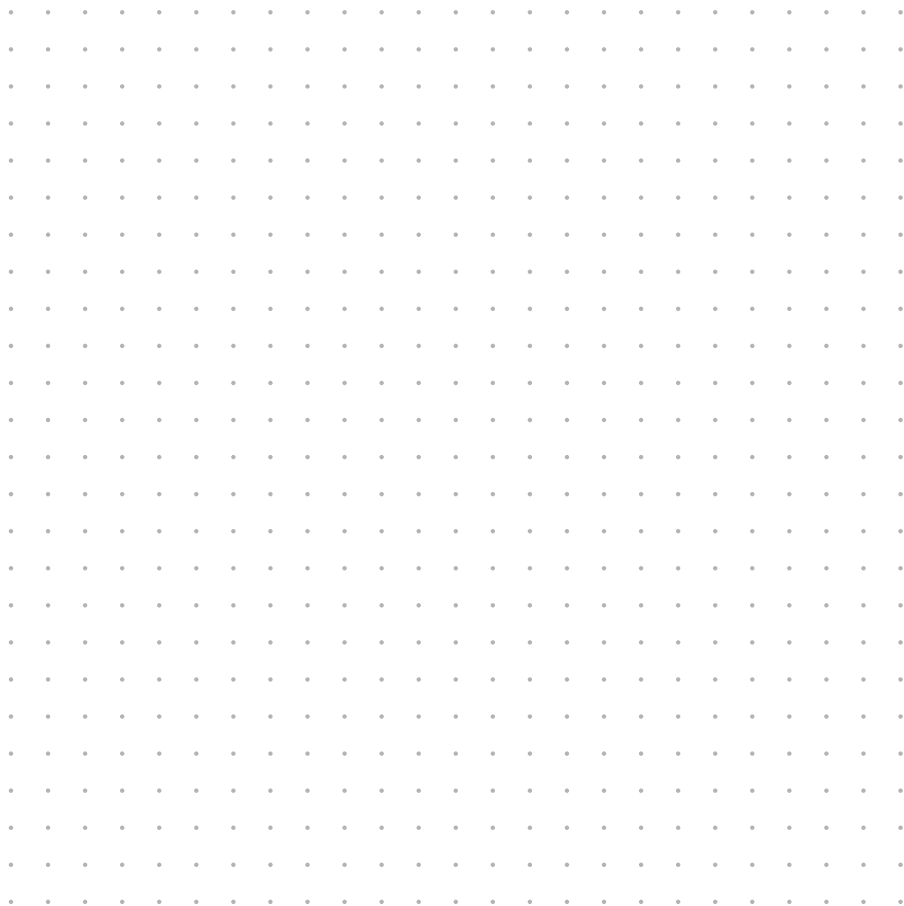
Declarația FAA:

.....

.....

.....

Cum ți se pare acest formular? Deși poate părea artificial la început, în timp, când te obișnuiești, va deveni complet natural.



TIPS & TRICKS

Evită barierele de
comunicare (a judeca,
a da „sfaturi bune”)
atunci când cealaltă parte
nu le cere

Arată atenție și
apreciere

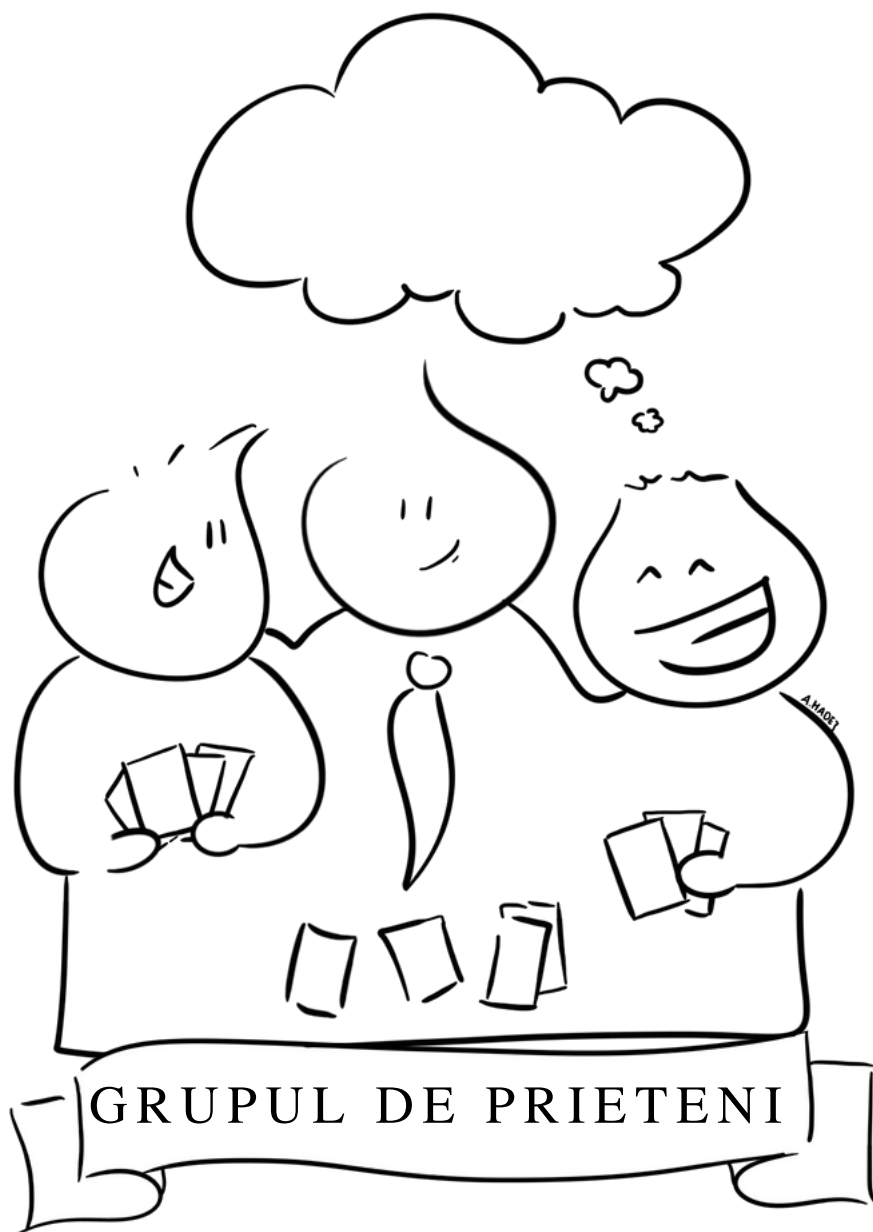
Dacă nu poți să te eliberezi dintr-o
relație nesănătoasă, nu ezita să ceri
ajutor

Ai grijă de limitele
tale

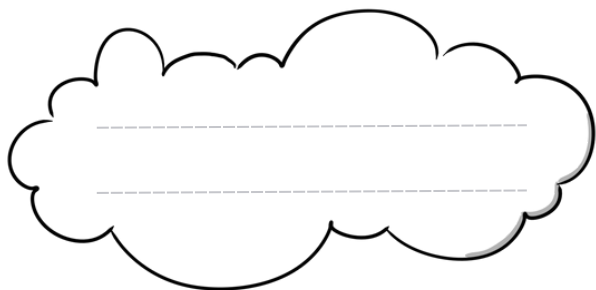
Amintește-ți că relația
trebuie îngrijită

Rezolvăți conflictele
împreună și nu le lăsați
să vă distrugă relația

Învăță să dăruiești
și să primești

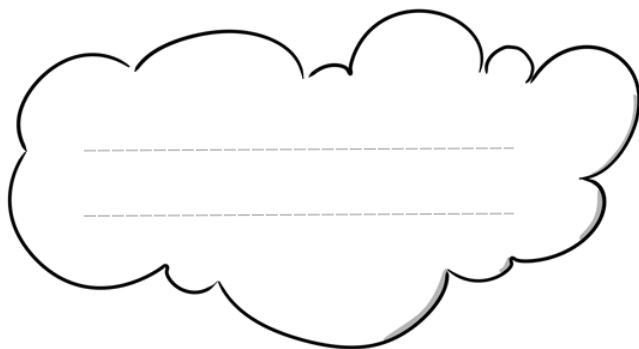
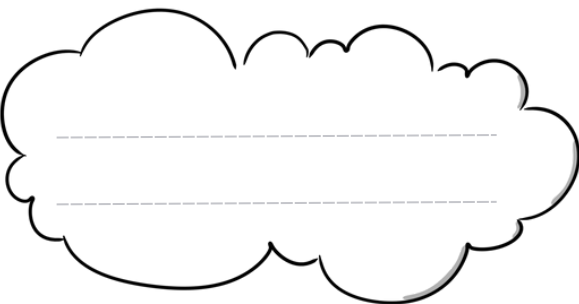


AUTO - EVALUARE



Consideri că prietenia este un domeniu important în viața ta?

Cât timp dedici pe săptămână prietenilor sau grupului tău de prieteni?



Ce fel de activități împărtășești de obicei cu prietenii tăi?

IDENTITATEA INDIVIDUALĂ

Primul pas pentru a avea un grup sănătos de prieteni este să devenim conștienți de identitatea noastră individuală în cadrul grupului nostru de prieteni.

Pentru a face acest lucru, desenează o imagine cu tine în pătratul din dreapta al ilustrației și apoi dă-ți câteva momente pentru a reflecta la aceste întrebări. Aceasta va fi scrisoarea ta de prezentare ca prieten. Te va ajuta să explorezi ceea ce știi că ai de oferit și ce valori sunt importante pentru tine.

Nume:

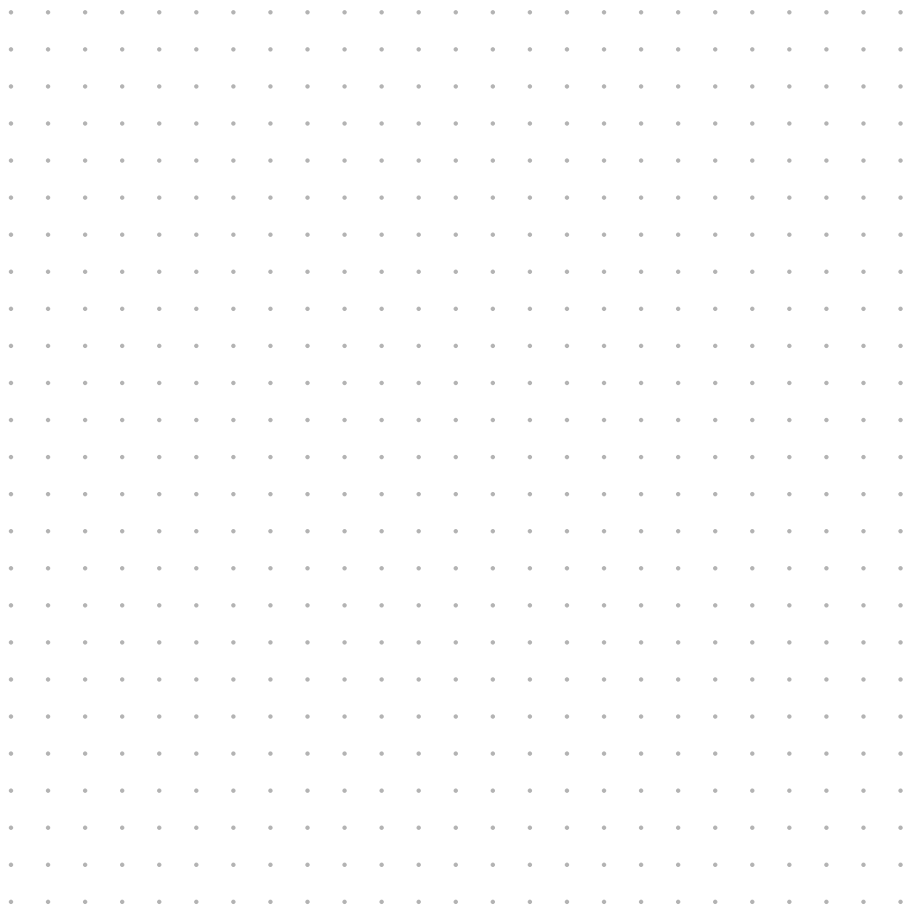
Zodie:

Valori care sunt importante pentru mine
într-o prietenie:

Calități pe care cred că le am și le aduc în prietenii mele:

Activități sau hobby-uri pe care îmi place să le
împărtășesc cu prietenii mei:



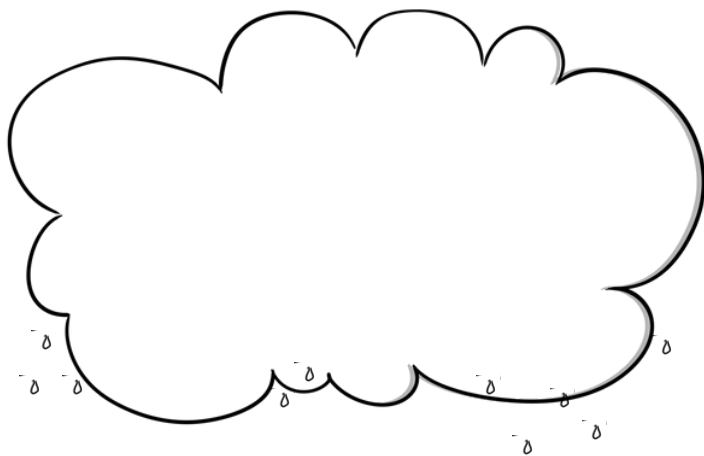


grupul de prieteni

CE VREI DE LA PRIETENII TĂI

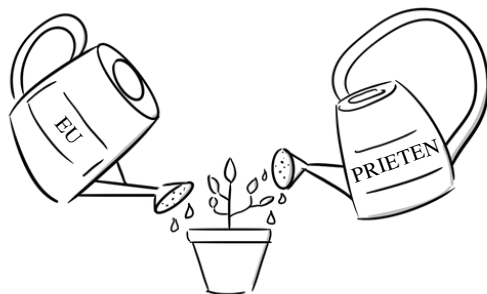
Următoarele întrebări te invită să reflectezi asupra prieteniiilor tale și să analizezi ceea ce aștepti de la prieteni (de exemplu, să te asculte, să îți păstreze secretele) și ce crezi că așteaptă ei de la tine (de exemplu, timp de calitate, sprijin în momentele dificile).

Mai întâi, desenează o poză cu prietenii tăi.



În al doilea rând, reflectă asupra acestor întrebări.

- La ce te aștepti de la prietenii tăi?
- Ce crezi că așteaptă prietenii tăi de la tine în prietenia ta cu ei?
- Există o diferență între ceea ce aștepti tu de la ei și ceea ce așteaptă ei de la tine?

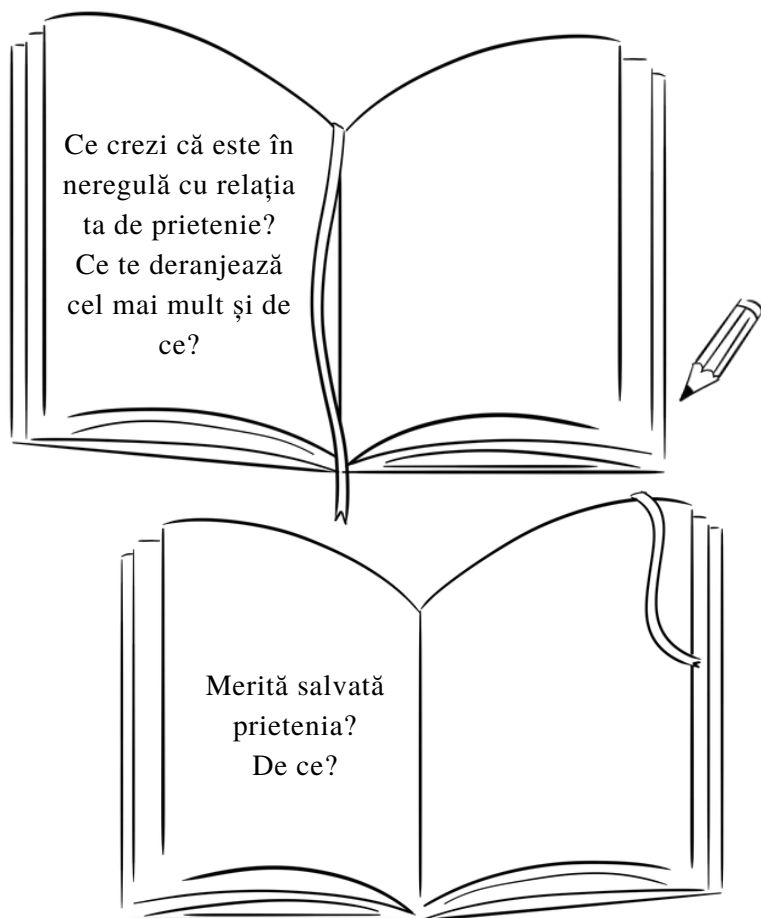


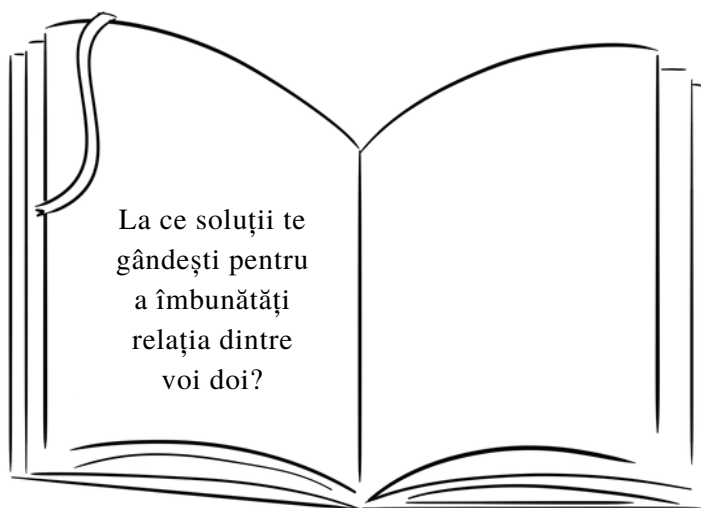
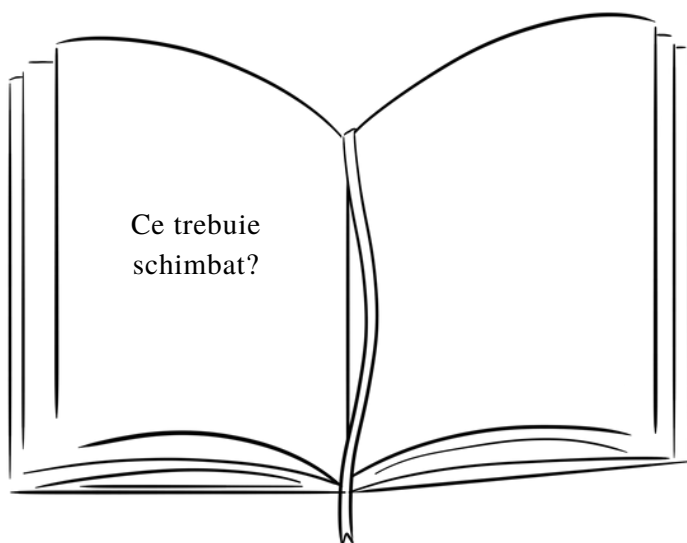
[illegible]

grupul de prieteni

ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIILOR CU PRIETENII

Odată ce ești conștient de ceea ce poți aduce prietenilor tăi și ei îți pot aduce. Îți vom oferi o resursă pentru a ști cum să propui schimbări atunci când ceva dintr-o prietenie devine nesănătos sau neconstructiv. Dacă vrei să salvezi o prietenie, trebuie mai întâi să vezi dacă merită să o salvezi și apoi să identifici ce este în neregulă cu relația pentru a propune schimbări de îmbunătățire. Pentru a face acest lucru, mai întâi reflectă la:





SCHIMBĂRI PROPUSE

După ce răspundem la întrebările privind aspectele pe care vrei să le schimbi, una dintre soluțiile pe care ni le propunem este un exercițiu simplu de a propune schimbări într-un mod deschis, empatic, fără judecată sau blama. Încearcă așa:

Mă simt _____

(emoția ta: dezgustat/ă, abandonat/ă, trist/ă etc.)

Când _____

(ce fac ei: nu mă invită în locuri, mă ignoră)

Mi-ar plăcea _____

(ce vrei să faci diferit: să mă includă)

Acum, pictează petele colorate cu culorile care îți reprezintă cel mai mult emoțiile după fiecare afirmație.



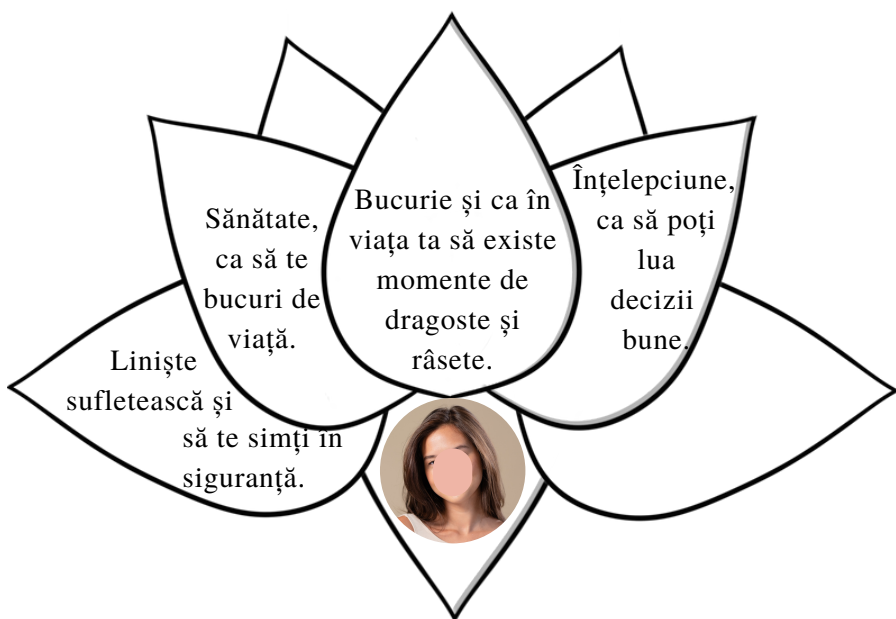
This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

grupul de prieteni

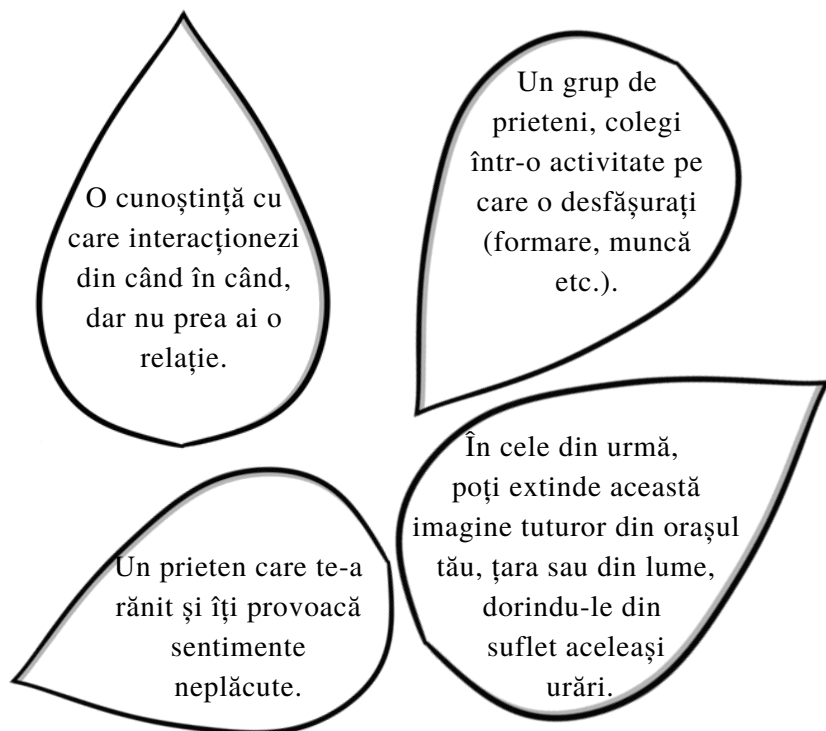
AFECTIUNE NECONDIȚIONATĂ

Alege un moment liniștit când te simți receptiv/ă. Stai într-o postură de meditație, fie pe un scaun, fie stând cu picioarele încrucișate, cu spatele drept, și începe să numeri respirațiile, inspirând de 4 ori și expirând de 8 ori. Când observi că mintea ta este mai concentrată pe prezent, faci următoarele:

Gândește-te la un prieten pe care-l iubești foarte mult și, cu imaginea sa mentală în față, repetă aceste afirmații începând cu: „Îți doresc”

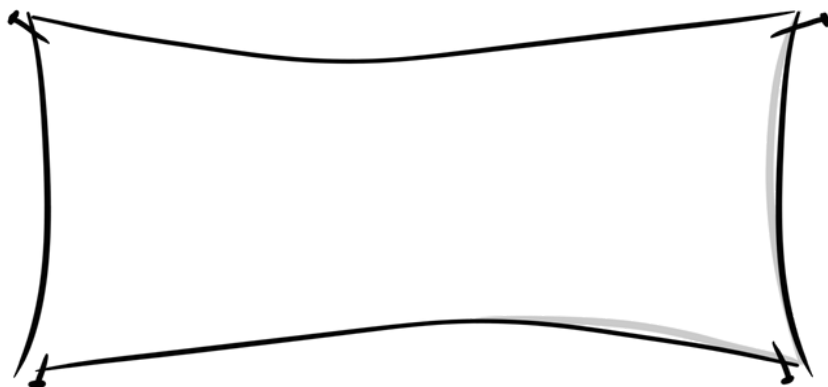


Ulterior, poți extinde acest exercițiu făcând aceleași afirmații la:



Desigur, nu uita să-ți adresezi aceste afirmații în fiecare zi.

La final, notează cum te-ai simțit în acest spațiu creat pentru tine.



grupul de prieteni

TIPS & TRICKS

Acceptați-vă diferențele
unul altuia

Fii pregătit să-ți ceri scuze
atunci când faci o greșeală

Nu încerca în mod
intenționat să rănești
sentimentele
celorlalți

Nu te aștepta ca o
singură prietenie să îți
satisfacă toate nevoile

Fii sincer cu privire
la sentimentele tale
cu prietenii tăi

Amintește-ți că nimeni nu
este perfect și că toată lumea
greșește

Iartă-ți prietenii când îți
cer iertare

Permite prietenilor tăi
să aibă opinii diferite
de ale tale

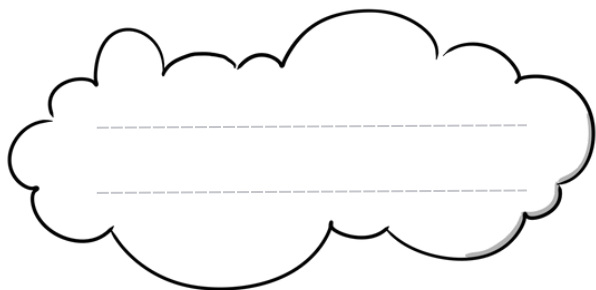
Nu spune că îți
pare rău când nu
îți pare

Încearcă să construiești multe
prietenii diferite în diferite
domenii ale vieții tale

Nu spune altora lucruri rele despre
prietenii tăi, chiar și atunci când ești
supărat pe ei

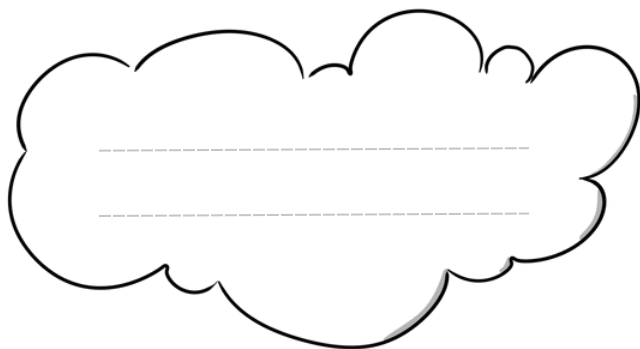
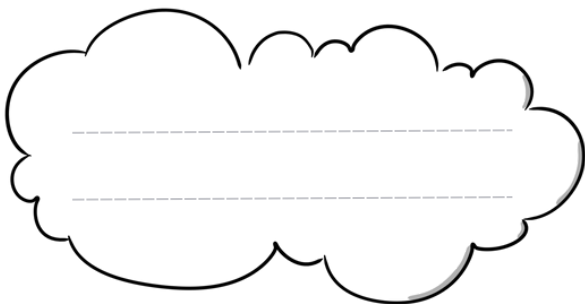


AUTO EVALUARE



Ce înseamnă pentru
tine gestionarea
resurselor?

Cât de des te gândești
la lipsa resurselor?



Ce este important
pentru tine în
cea ce privește
resursele?

INVENTARUL RESURSELOR

Lucruri pe care le păstrez și sunt importante pentru mine pentru că am nevoie de ele:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Lucruri pe care le păstrez, dar dacă mă gândesc mai bine, nu prea am nevoie de ele:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Lucruri pe care le păstrez pentru că sunt importante pentru mine din punct de vedere emoțional:

☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____

Lucruri pe care nu le am, dar mi-ar trebui:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Lucruri pe care nu le am, dar mi le-aş dori:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

PLAN FINANCIAR

Lună: _____ Venituri: _____

Cheltuieli:

- Gospodărie (chirie/ipotecă): _____

- Utilități:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- Transport:

- Medical/ Sănătate: _____

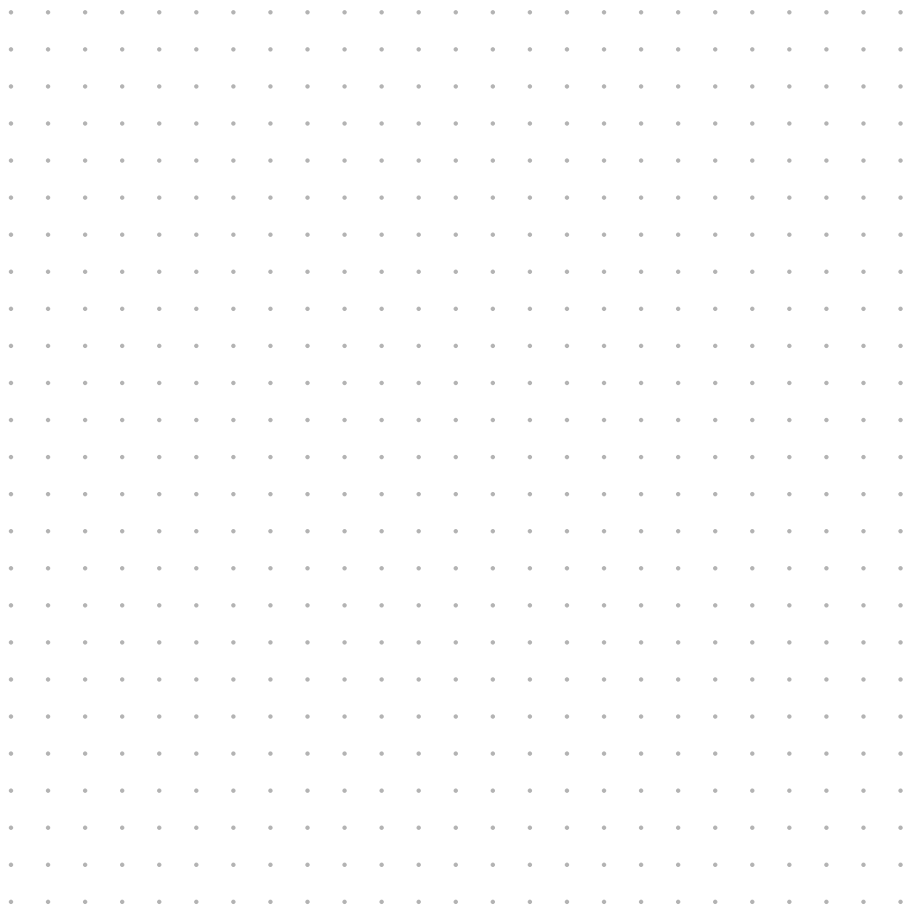
- Îmbrăcăminte/ cosmetice/ igiena
personală: _____

- Hobby-uri & Timp liber: _____

- Personal: _____

- Economii: _____

Concluzia lunii: _____



EU & CEILALȚI - CA RESURSE

Gestionarea resurselor nu este doar despre bani și resurse materiale, ci despre TINE și CEILALȚI!

Completează următoarea schiță: DESPRE MINE

Cum le folosesc?									
Resurse/competențe/abilități interioare									

Completați următoarea schiță: DESPRE MINE ȘI CEILALȚI

Oameni cu care mă conectez	Ce învăț din relație?/ Cum îmi îmbogățește această relație viața?

SPAȚIUL MEU PERSONAL

Investește timp, energie și resurse în crearea unui spațiu frumos pentru viața ta!

Completează următoarele: În spațiul meu personal este important să...

Spațiu de lucru/ învățare	
Spațiu de depozitare	
Baie	
Bucătărie	
Sufragerie	
Dormitor	

SĂPTĂMÂNA... SOLUȚIEI!

Schimbări	SAPTAMANA 1 Data:	SAPTAMANA 2 Data:	SAPTAMANA 3 Data:	SAPTAMANA 4 Data:	SAPTAMANA 5 Data:	SAPTAMANA 6 Data:

PRIORITĂȚI

După ce ai reflectat asupra resurselor tale, în toți termenii - bani, spațiu, relații, obiecte, energie pe care o cheltuiești și pe care le câștigi, este timpul să-ți stabilești niște priorități!

Priorități pentru anul viitor!

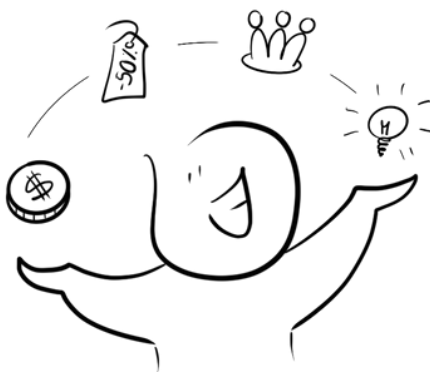
Banii pe care vreau să îi câștig _____

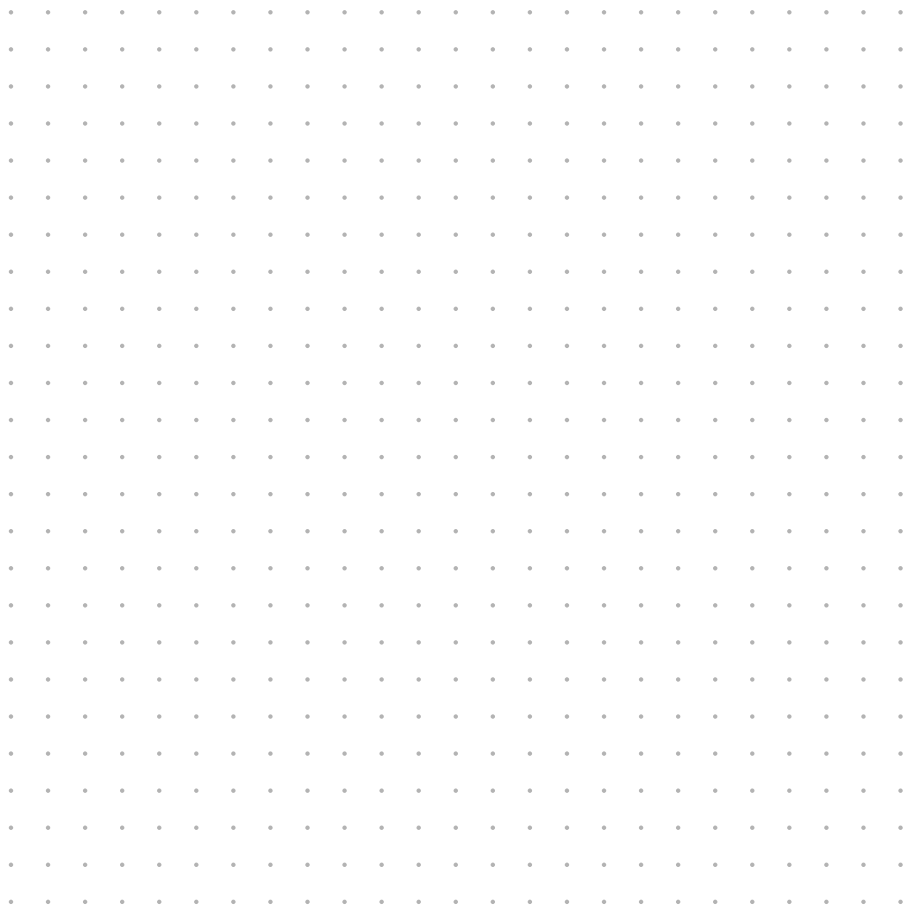
Banii pe care vreau să-i cheltuiesc lunar _____

Obiecte pe care vreau să le cumpăr _____

Relații pe care vreau să le îmbunătățesc _____

Activități pe care vreau să le fac mai mult _____





TIPS & TRICKS

Ține evidența resurselor
pe care le ai

Realizează un plan
financiar lunar

Fă de două ori pe
an un inventar al
resurselor tale

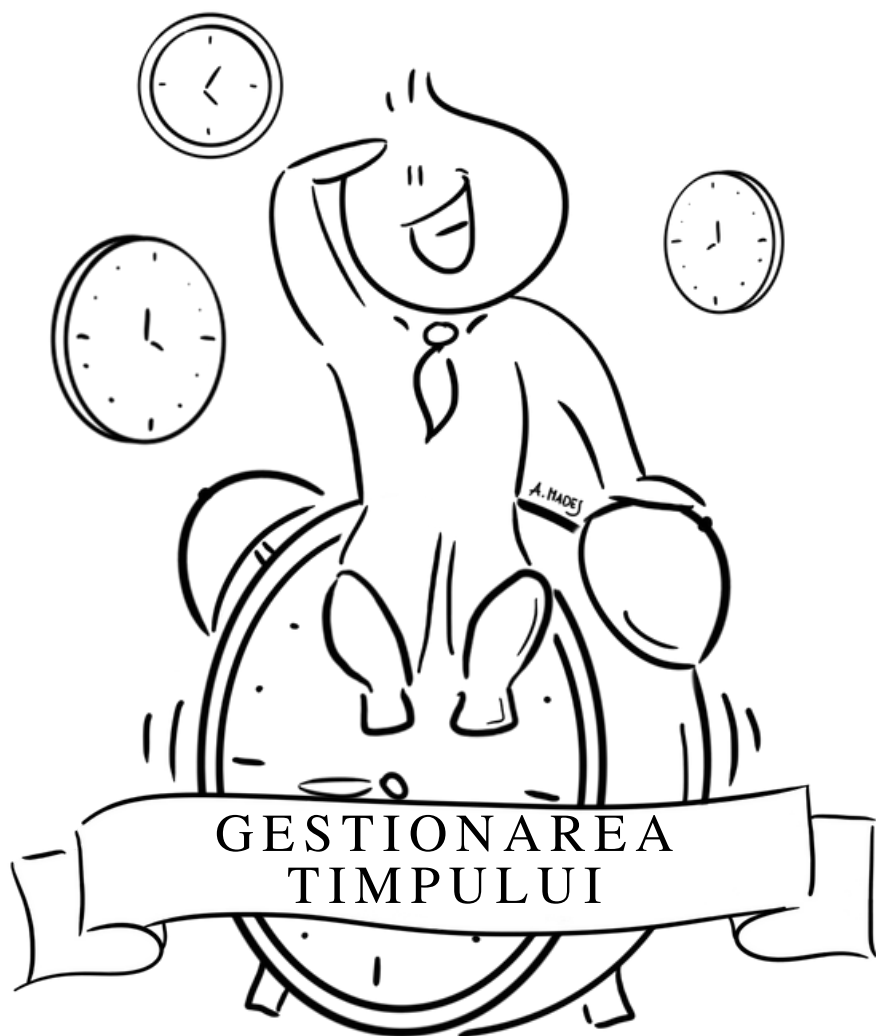
Fii conștient de
resursele tale
nemateriale

Folosește-ți zilnic
resursele interioare

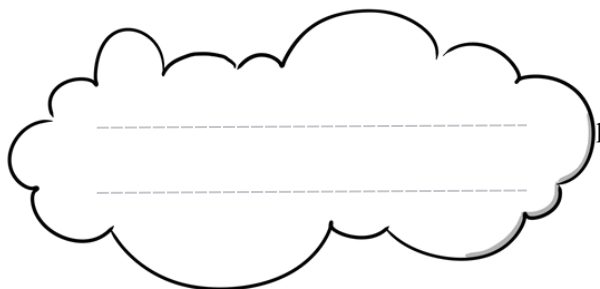
Setează-ți resursele
prioritare pe care dorești
să le obții

Ia propriile decizii cu
privire la gestionarea
resurselor

Acordă atenție
oportunităților de zi
cu zi

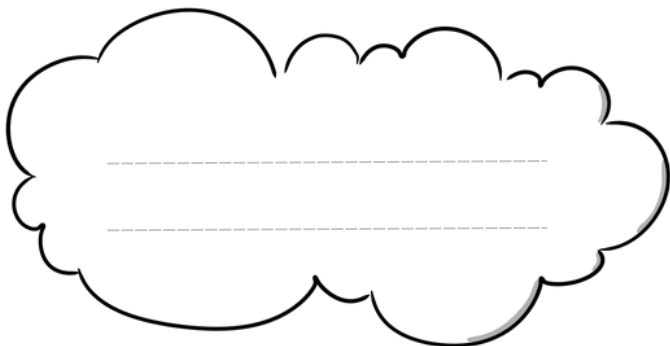


AUTO EVALUARE

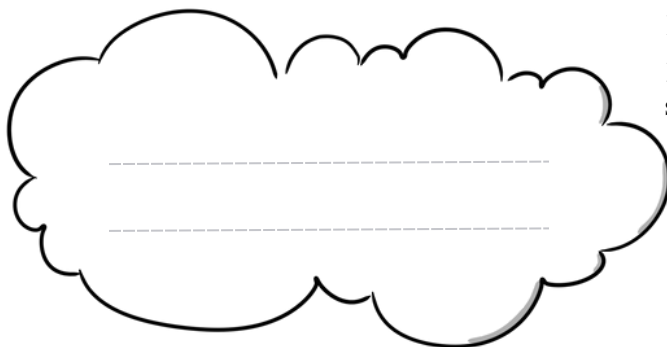
A cloud-shaped box with a black outline and two horizontal dashed lines inside for writing.

Ce este important
pentru tine atunci când
iei o decizie?

Care sunt pașii
pe care îi urmezi
pentru a lua o
decizie?

A cloud-shaped box with a black outline and two horizontal dashed lines inside for writing.

Numește 5 lucruri
pe care vei începe
să le faci de astăzi
pentru a-ți
îmbunătăți
abilitățile de
gestionare a
timpului.

A cloud-shaped box with a black outline and two horizontal dashed lines inside for writing.

ÎNȚELEGE TIMPUL

Prima sarcină de îndeplinit este o autoevaluare a timpului. Este foarte important să fii complet sincer cu tine pentru a înțelege cum ne petrecem timpul. Aruncă o privire la următoarele întrebări și răspunde la ele spontan.

Câte ore dormi noaptea?

Cât timp petreci verificându-ți telefonul și rețelele sociale?

Câte ore petreci pentru bunăstarea ta (făcând sport, mergând la plimbare etc.)?

De câte pauze ai cu adevărat nevoie în timp ce faci temele/lucrezi?

Câte ore poți folosi eficient în fiecare zi?

Apoi notează o listă cu activitățile tale zilnice, de când te trezești dimineața până când te culci noaptea, în ordine cronologică. Enumeră-le (muncă, studiu, timp liber, hobby etc.) în pagina următoare.

[illegible]

ALOCĂ TIMP ACTIVITĂȚILOR TALE ZILNICE

S-ar putea să realizezi că ești implicat în mai multe activități, sarcini, hobby-uri decât te așteptai. De data aceasta trebuie să te concentrezi pe cât timp petreci de fapt diferitelor activități zilnice, începând, în consecință, să aloci timpul.

Ia lista de pe foaia de lucru 1 și scrie timpul lângă fiecare activitate. Timpul este o resursă limitată și trebuie să investești în cel mai bun mod posibil.



Auto-evaluare:

Conform diferitelor răspunsuri:

Crezi că ai un echilibru bun între studiu și timpul liber?

Ce ai vrea să schimbi în programul tău zilnic?

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, light gray dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical lines, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

DEFINEȘTE ȘI ANALIZEAZĂ PIERDERILE DE TIMP

În fiecare zi ne putem confrunta cu mai multe obstacole care ne afectează activitățile zilnice.

Pe care trebuie să le controlezi mai bine? Care sunt obstacolele în calea creșterii productivității?

Gândește-te puțin la ele. Scrie câteva exemple concrete lângă obstacolele despre care ți-ai dat seama că sunt cele mai probabile să-ți piardă timpul



Social media



Multitasking



Întâlnire inutilă



Verificarea email-urilor



Internet



Stres



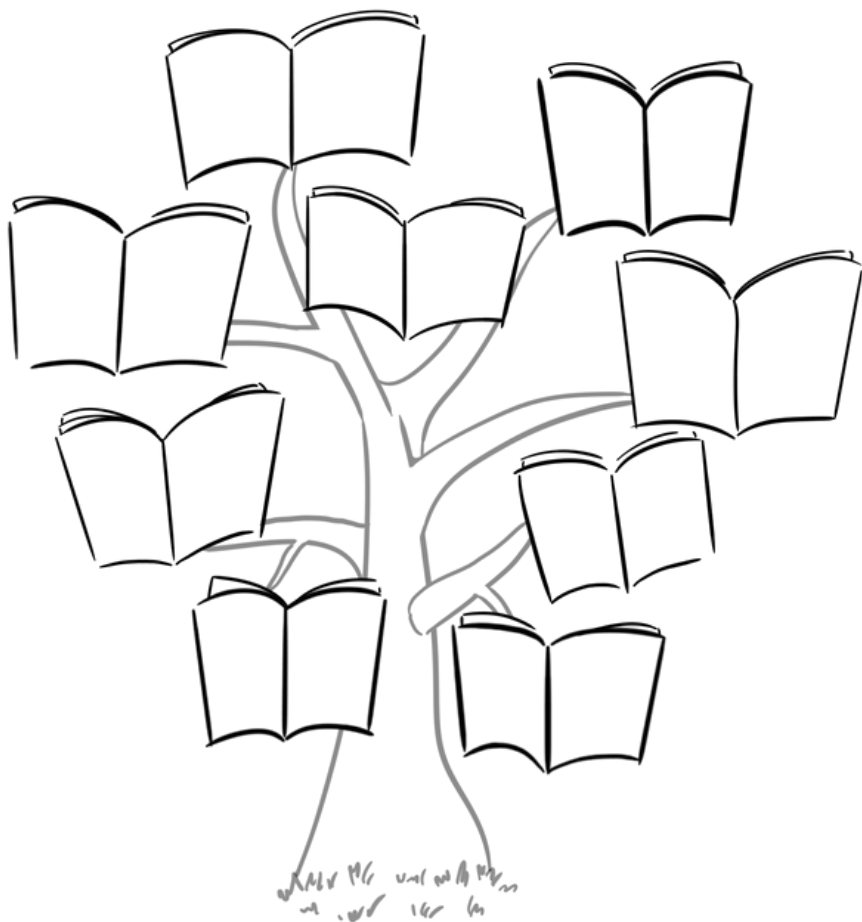
Altele

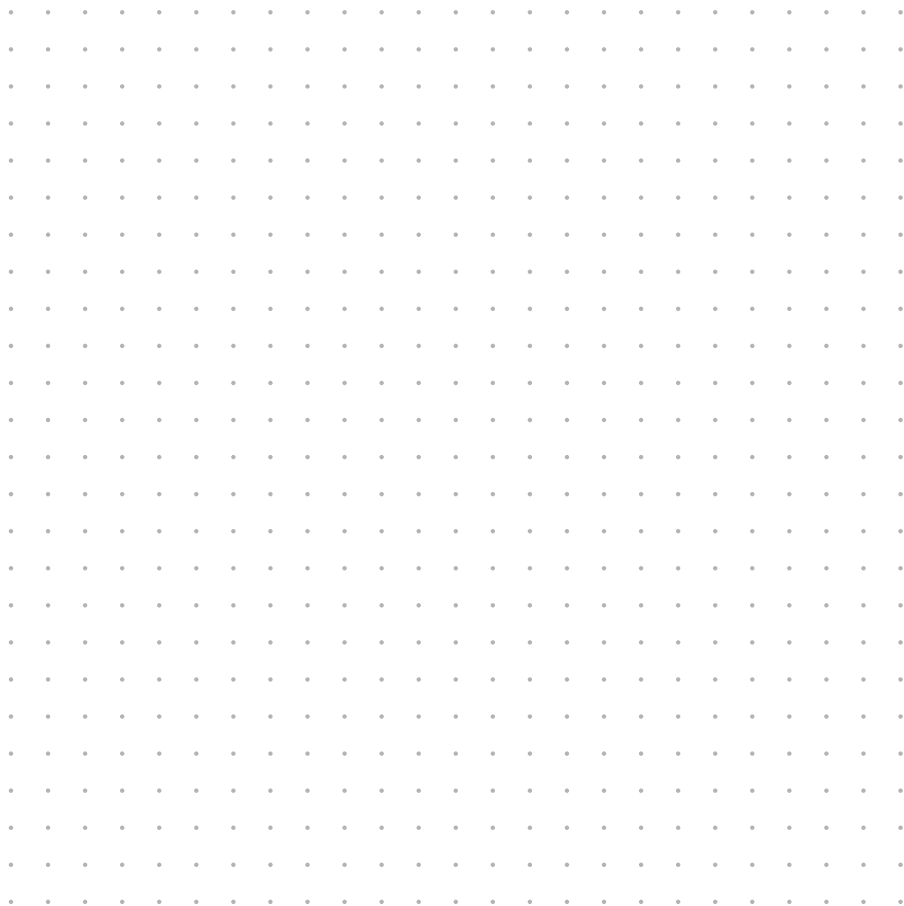
This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating square pattern across the entire surface. Each dot is a small, solid gray circle, and they are spaced evenly both horizontally and vertically, creating a guide for writing or drawing without the prominence of solid lines.

ÎNTOCMEȘTE O LISTĂ REZONABILĂ DE ACTIVITĂȚI

Acum că ai o viziune clară a activităților tale zilnice, a timpului pe care îl petreci făcându-le, precum și a pierderilor de timp pe parcursul zilei, poți scrie o listă rezonabilă de activități.

Creează o listă de activități pentru o zi, amintindu-ți să iei în considerare bunăstarea ca un aspect cheie pe parcursul întregului proces. Scrie diferitele activități în frunzele copacului:





EXPERIMENTEAZĂ TEHNICA POMODORO

Pentru a ne crește abilitățile de gestionare a timpului, o opțiune bună este să încercăm câteva tehnici, care ne pot ajuta semnificativ. Domeniul managementului timpului oferă multe instrumente și tehnici diferite care pot fi experimentate. Să aruncăm o privire la cea numită „tehnica Pomodoro”.

Tehnica Pomodoro este o metodă de gestionare a timpului bazată pe sesiuni de 25 de minute de lucru concentrat întrerupte de pauze de 5 minute. Fiecare interval de lucru se numește pomodoro, cuvântul italian pentru roșie (plural: roșii), deoarece italianul Francesco Cirillo a fost cel care a creat Tehnica Pomodoro la sfârșitul anilor 1980, când era student universitar și folosea un cronometru în formă de roșie pentru a-și organiza timpul de studiu.

Gata? Să începem!

Pasul 1. Alege o sarcină



Pasul 2. Setează un temporizator pentru 25 de minute



Pasul 3. Lucrează la aceste sarcini până când timpul se termină



Pasul 4. Ia 5 minute pauză



Pasul 5. Repetă acest ciclu de 4 ori

[illegible]

TIPS & TRICKS

Stabilește-ți
obiective realizabile și
prioritizează-ți sarcinile

Află unde îți pierzi
timpul

Planifică-ți
săptămâna
duminica

Învăță cum să
delegi

Setează memento-uri
pentru toate sarcinile
tale

Blochează
distragerea atenției

Stabilește un timp
limită pentru teme

Profită de orele de aur sau de
orele prime-time biologice

Stabilește o
rutină

Creează-ți un
program

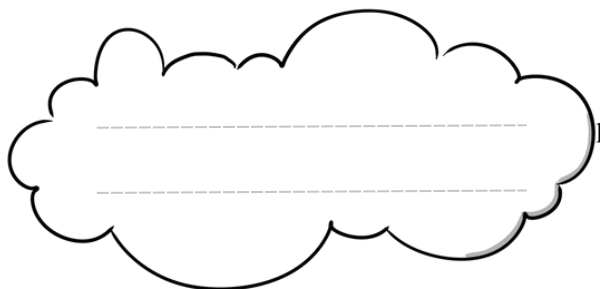
Încearcă tehnici de
gestionare a timpului

Prioritizează cu
înțelepciune



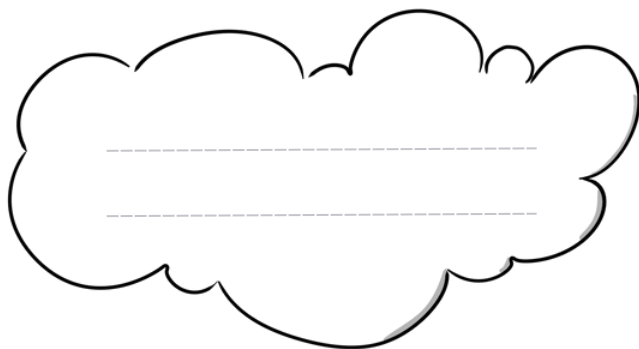
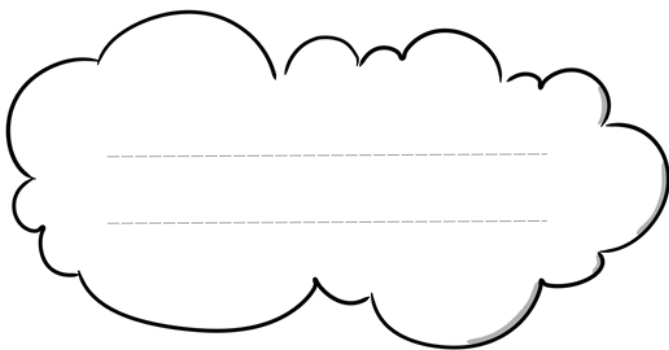
LUAREA
DECIZIILOR

AUTO EVALUARE



Ce este important
pentru tine atunci când
iei o decizie?

Care sunt pasii
pe care ii urmezi
pentru a lua o
decizie?

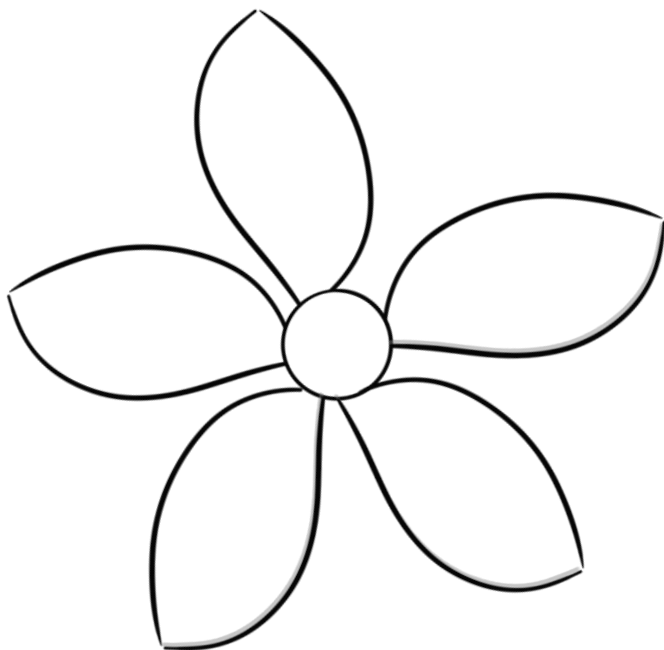


Ești inspirat
de vreo
abordare/teorie a
stilului de luare a
deciziilor? Te-ai
putea raporta la
una dintre ele?

IDENTIFICĂ CEA MAI IMPORTANTĂ DECIZIE

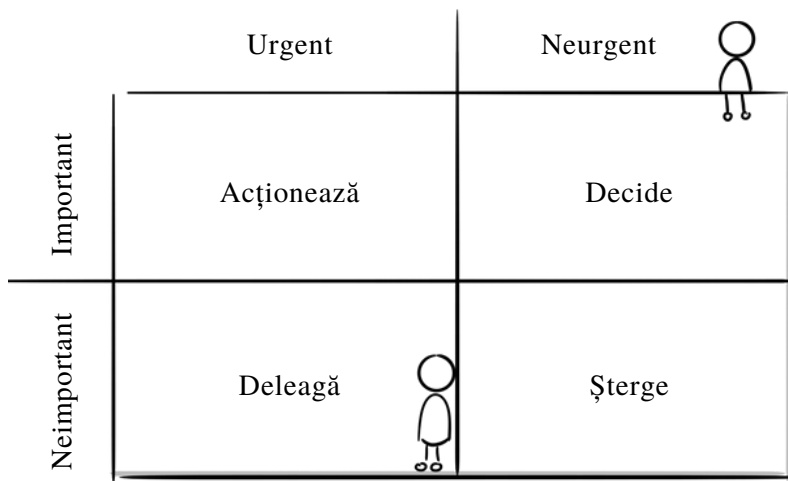
Câte decizii luăm în fiecare zi? Practic, în fiecare minut luăm o mulțime de decizii, atât conștient, cât și inconștient. Este timpul să te gândești la 5 decizii pe care trebuie să le iei în următoarele câteva săptămâni, încercând să le definești clar natura.

Notează-ți cele 5 decizii pe care trebuie să le iei. Poți nota fiecare decizie într-o frunză.



De ce le-ai ales? De ce trebuie să iei aceste decizii?

Gândește-te la toate deciziile pe care trebuie să le iei și plasează-le folosind Matricea Eisenhower:



Apoi alege-l pe cel mai urgent și mai important, conform matricei:

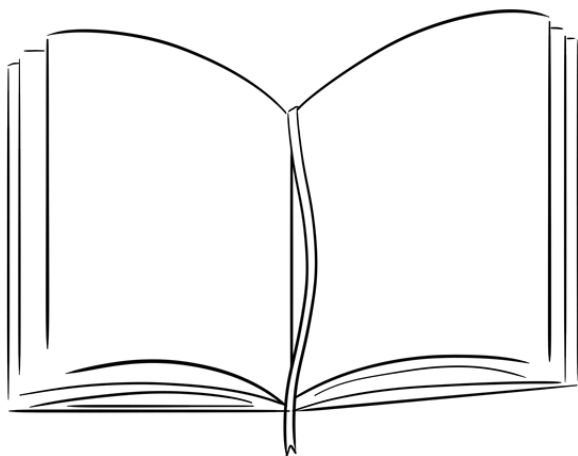
COLECTEAZĂ INFORMAȚII RELEVANTE

Tocmai ai de luat cea mai importantă și urgentă decizie. Cum se face? În primul rând, este foarte important să aduni câteva informații relevante. De ce informații ai nevoie? Poți completa acest jurnal notând o listă de informații de care ai absolut nevoie pentru a lua decizia:

De exemplu, îți planifici sesiunea de examen care se apropie și nu știi pe care să îl pregătești mai întâi și cum să-ți organizezi examenele.

De ce fel de informații ai nevoie/te pot ajuta să răspunzi îndoielilor?

- Datele diferitelor examene, pentru a planifica pe care să le susții înainte și pe care după.
- Toate materialele pe care trebuie să le studiezi, să evaluezi timpul necesar unei pregătiri eficiente etc



Îți dai seama că trebuie să găsești toate informațiile pentru a lua decizia. Unde cauți de obicei informațiile de care ai nevoie? Gândește-te care sunt sursele tale cele mai bune/favorite și completează tabelul de mai jos:

Vorbind despre exemplul anterior:

Unde găsești informațiile despre materialele pe care trebuie să le studiezi?

Pe site-ul școlii/universității tale, întrebându-l pe profesorul tău. etc. (du-te și întreabă, chiar dacă pare ușor și rapid, trebuie făcut și poate fi de mare ajutor)



Auto-evaluare



Online



Cărți



Oameni



Altele

IDENTIFICAREA ȘI ANALIZAREA ALTERNATIVELOR

După ce ai colectat informații, acum te întrebi cum să le utilizezi corect. Într-adevăr, există mai multe direcții pe care le poți lua. În acest pas, vei enumera toate alternativele posibile și de dorit, în jurnalul furnizat:

Vorbind despre exemplul fișei de lucru 2:

Ai descoperit că ai o carte de 400 de pagini de studiat, precum și o muncă de grup de urmat, iar prima oportunitate de a susține examenul este în termen de 1 lună.

Crezi că este realist să rămâi cu această opțiune sau ar fi mai bine să o amâni și poate să te concentrezi pe alta?

Acum este timpul să te gândești profund la emoțiile tale. Dacă alegi o opțiune, vei experimenta anumite sentimente. Pentru fiecare alternativă, scrie lângă inimă cum te-ai simți probabil după ce ai luat această decizie. Evaluează dacă nevoia identificată în Fișa de lucru 1 ar fi satisfăcută sau rezolvată prin utilizarea fiecărei alternative: vei începe să preferi anumite alternative (cele care par să aibă un potențial mai mare de a-ți atinge obiectivul)

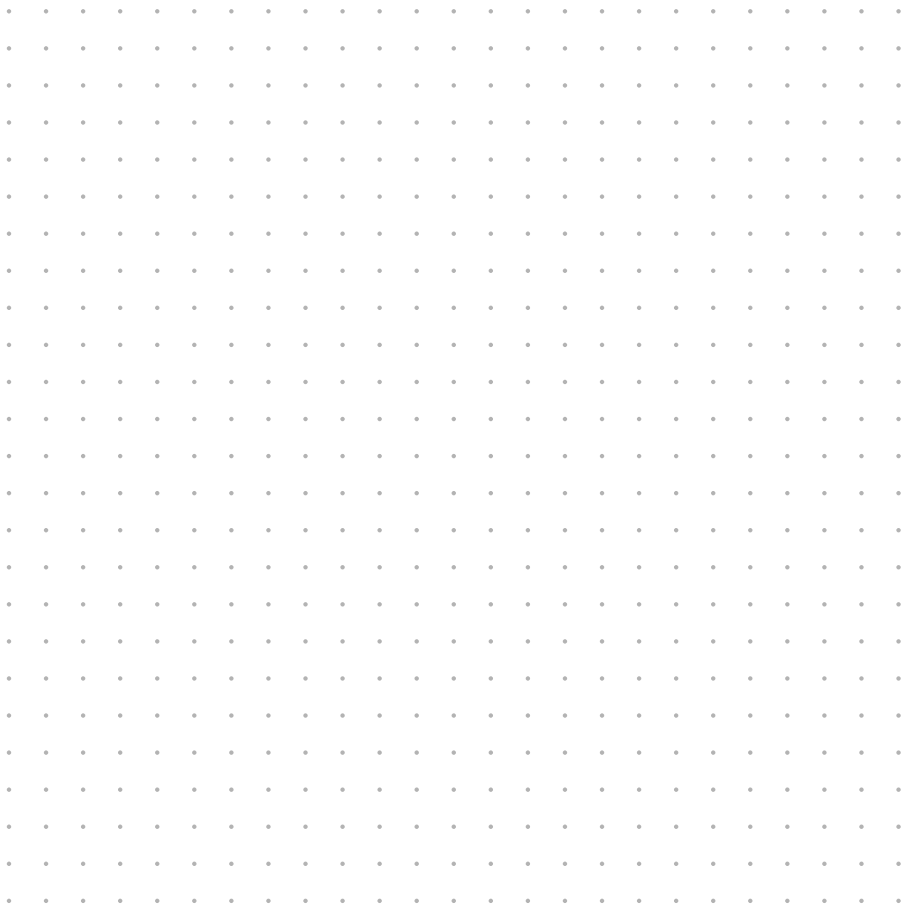












EVALUEAZĂ ALTERNATIVELE

Acum, având în vedere potențialul lor și impactul pe care îl pot avea asupra ta, fă o evaluare a alternativelor, plasându-le într-o ordine de prioritate (în funcție de preferința și valorile tale).

După ce ai luat în considerare multe aspecte ale alternativelor tale, este timpul să le pui într-o diagramă.

1	
2	
3	
4	
5	

Scrie toate avantajele și dezavantajele fiecărei alternative (pro și contra):

1	Pro	Contra
		
		
		
		
		

2	Pro	Contra
		
		

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

Pro

Contra

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4

Pro

Contra

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5

Pro

Contra

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALEGE DINTRE ALTERNATIVE ȘI EVALUEAZĂ-ȚI DECIZIA

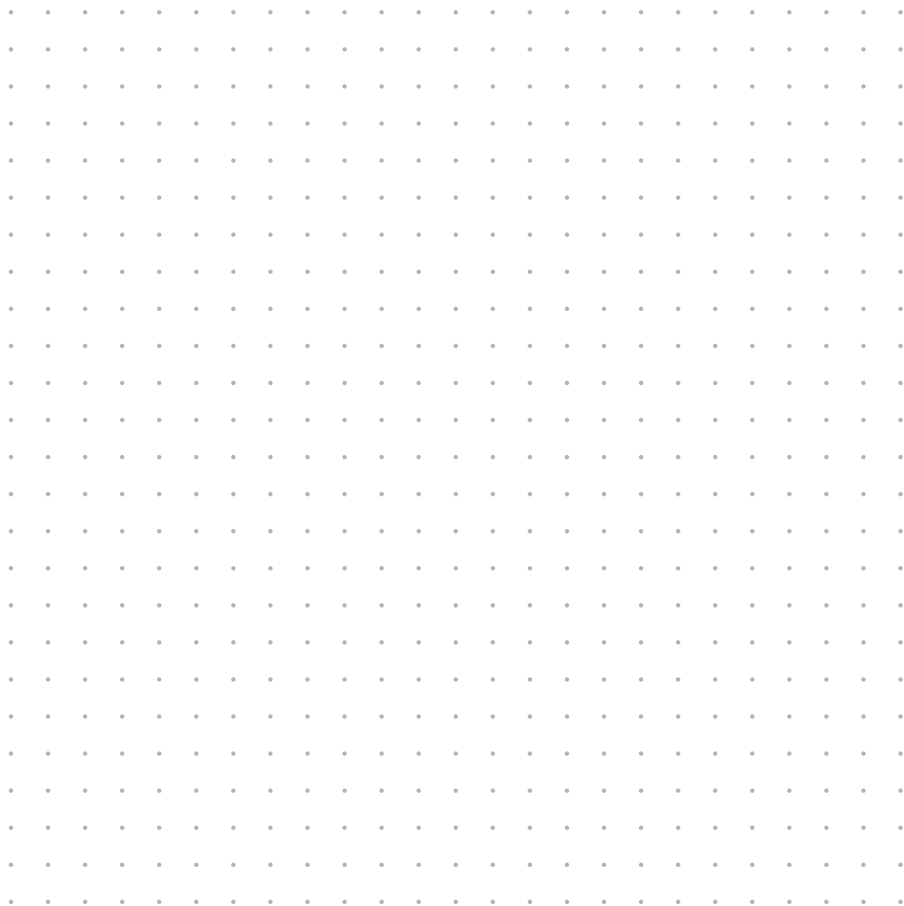
Selectează alternativa care pare a fi cea mai bună pentru tine. Te rugăm să iei în considerare rezultatele deciziei tale și să evaluezi dacă aceasta a rezolvat sau nu nevoia pe care ai identificat-o în Fișa de lucru 1. Dacă decizia nu a îndeplinit nevoia identificată, este posibil să dorești să repeți anumiți pași ai procesului pentru a lua o nouă decizie.

Alegerea ta finală ți-a rezolvat nevoia (te rugăm să privești Fișa de lucru 1)?

Dorești să repeți pașii?

Dacă ai putea să-i repeți, ai dori să schimbi ceva?

Trei lucruri pe care le vei aduce cu tine din acest exercițiu:



TIPS & TRICKS

Ieși la o plimbare pe
plajă sau în parc

Participă la o clasă de
yoga sau meditație

Cântărește
avantajele și
dezavantajele

Stabilește
termene limită

Acordă-ți puțin
timp ție

Ieși pe afară cu toți
prietenii

Evaluează-ți alegerile
și învață din acest proces
(pentru viitorul tău)

Analizează urgența și
importanța fiecărei
decizii

Ia în considerare
întotdeauna obiectivele
și valorile tale

Redu stresul

Nu te gândi prea
mult

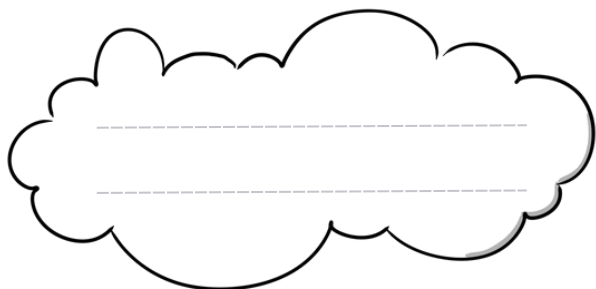
Ai grijă de tine

Ia în calcul toate
posibilitățile

Continuă să încerci și să
experimentezi

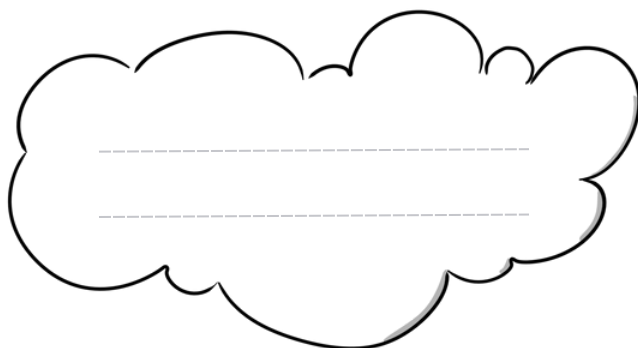
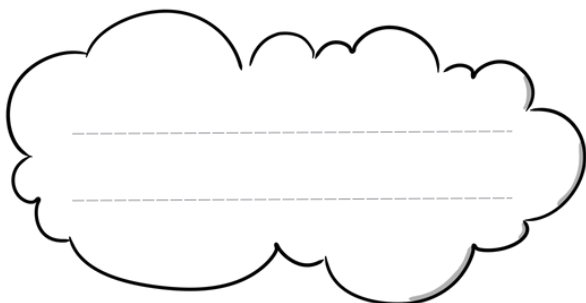


AUTO EVALUARE



Obținerea unui loc de
muncă permanent te
stresează sau te
entuziasmează?

Ai obiceiul să-ți iei
timp pentru a-ți
planifica viitoarea
carieră și a face pași
către împlinirea ei?



Care este trăsătura
de caracter pe care
cei din jur o
observă cel mai
repede sau cel mai
des la tine?

IDENTIFICĂ LOCUL DE MUNCĂ DE VIS

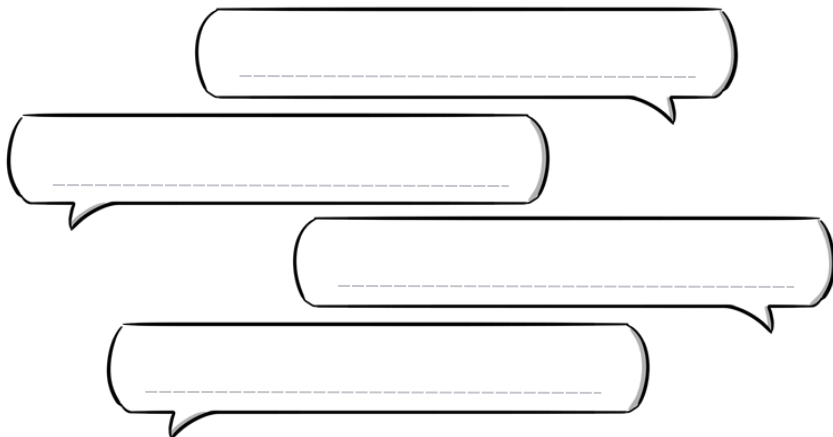
Primul pas pentru a obține jobul de vis este să recunoști ceea ce te face să te simți cu adevărat fericit și împlinit. Vei lucra zi de zi, ținând cont de toate provocările și obstacolele, așa că ar trebui să iubești cu adevărat poziția în care vei lucra, iar abilitățile pe care le vei folosi ar trebui să-ți aducă bucurie.

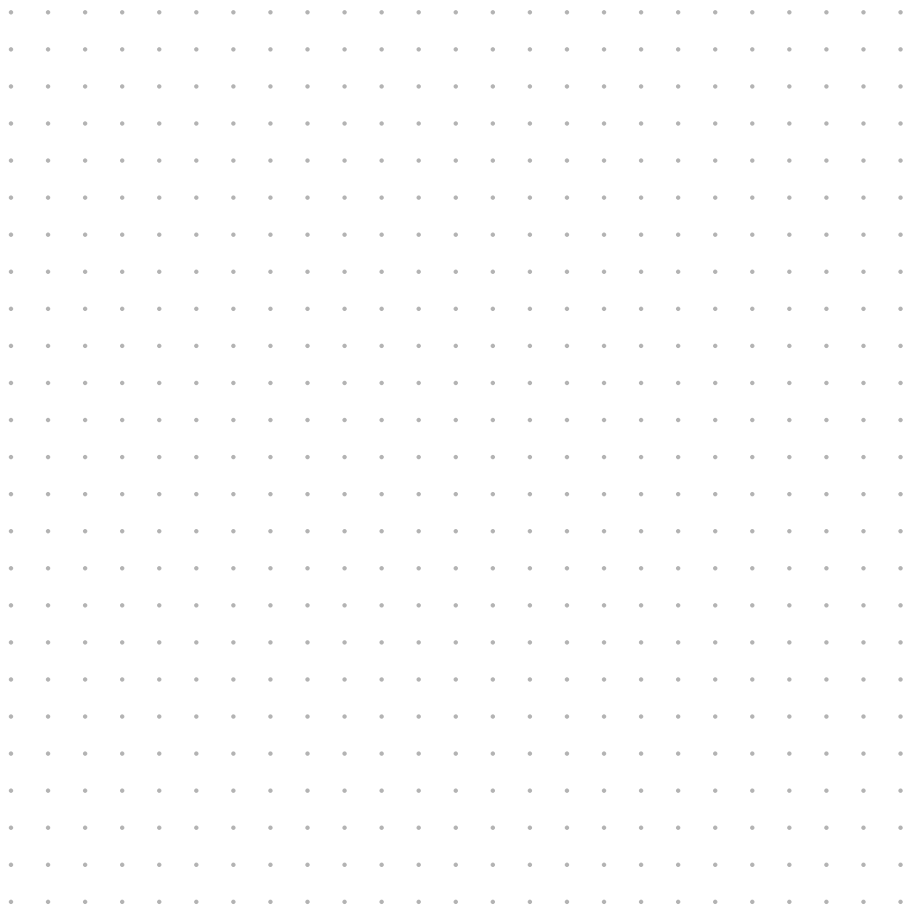
Gândește-te la ceea ce te face să te simți fericit și împlinit:



Valorile tale personale sunt convingerile sau ideile de bază care sunt cele mai importante pentru tine. Identificarea valorilor tale personale îți poate permite să te concentrezi cu adevărat pe ceea ce ești pasionat în cariera ta.

Identifică-ți valorile și idealurile personale:

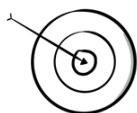


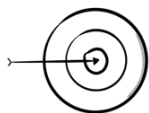


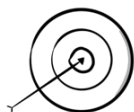
OBIECTIVE PERSONALE

Obiectivele personale te pot motiva să alegi o anumită opțiune de carieră sau o opțiune educațională care ar putea deveni jobul tău visat. Scrierea obiectivelor personale te obligă să te auto-reflectezi și să te gândești la ce activități sau momente sunt semnificative pentru tine.

Notează-ți obiectivele personale:

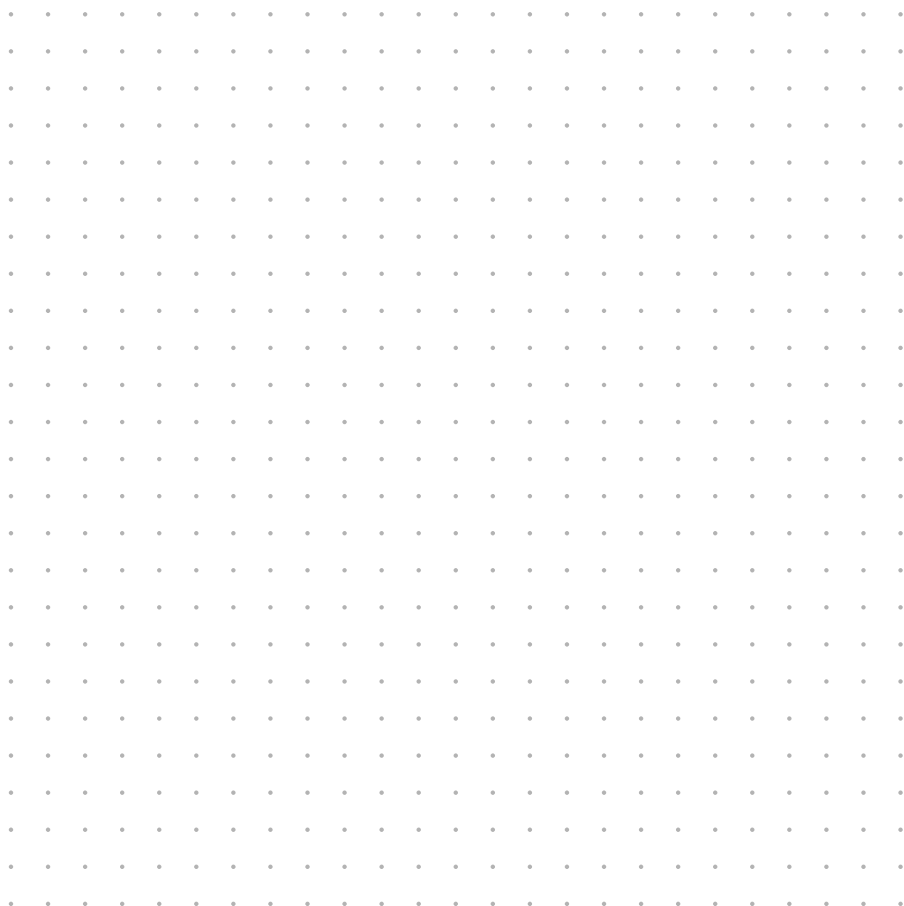






Notează-ți jobul de vis:





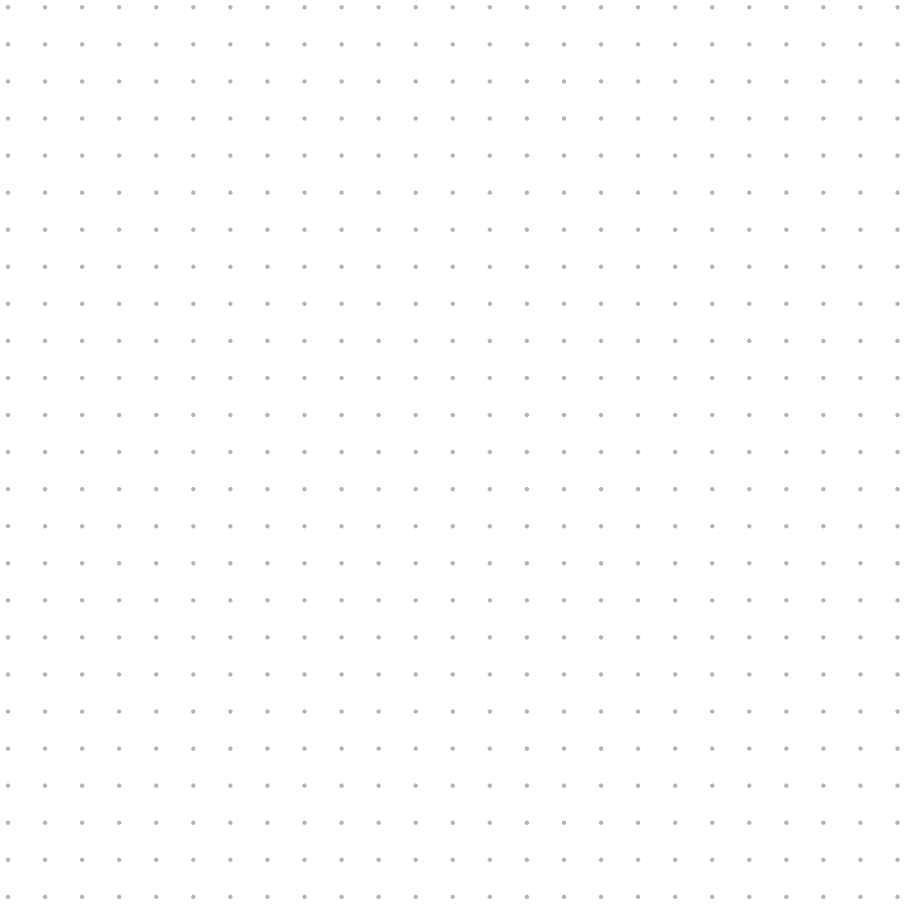
ANALIZA SWOT

Notează-ți punctele forte, punctele slabe, oportunitățile și amenințările.

Încearcă să te uiți la tine cât mai obiectiv posibil.



PUNCTE FORTE	PUNCTE SLABE
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
OPORTUNITĂȚI	AMENINȚĂRI
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



planificarea carierei

APTITUDINI

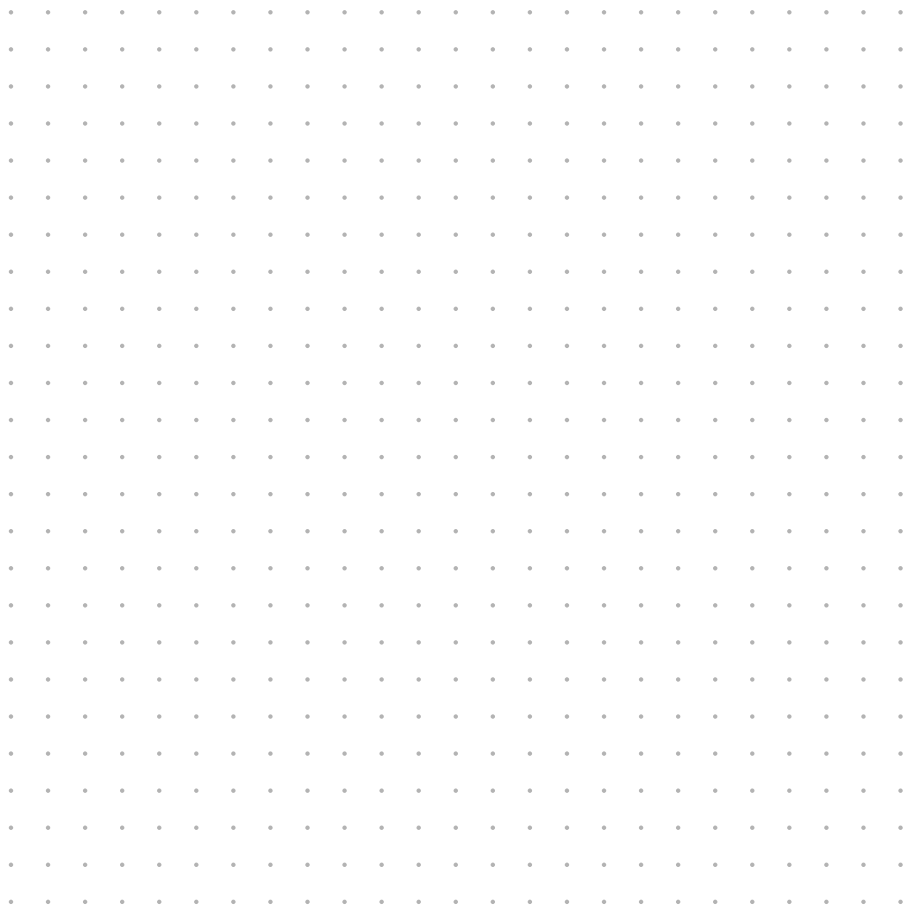
Acum că ești conștient de abilitățile pe care le poți și trebuie să le îmbunătățești, identifică abilitățile necesare pentru jobul tău de vis - completează coloana din stânga.



	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

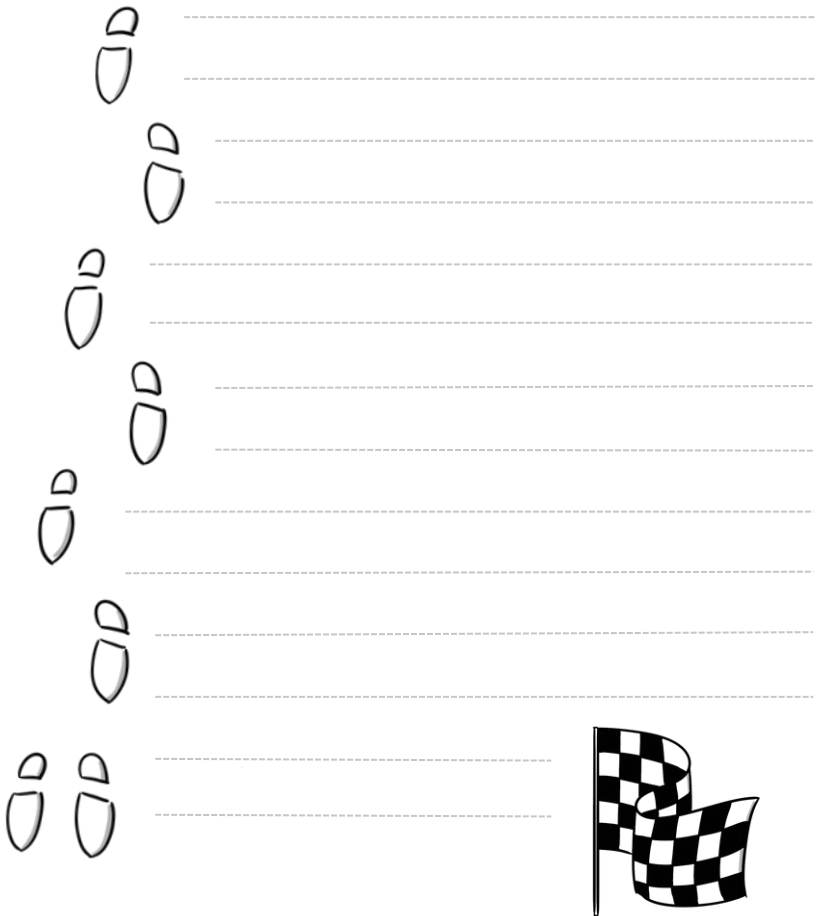


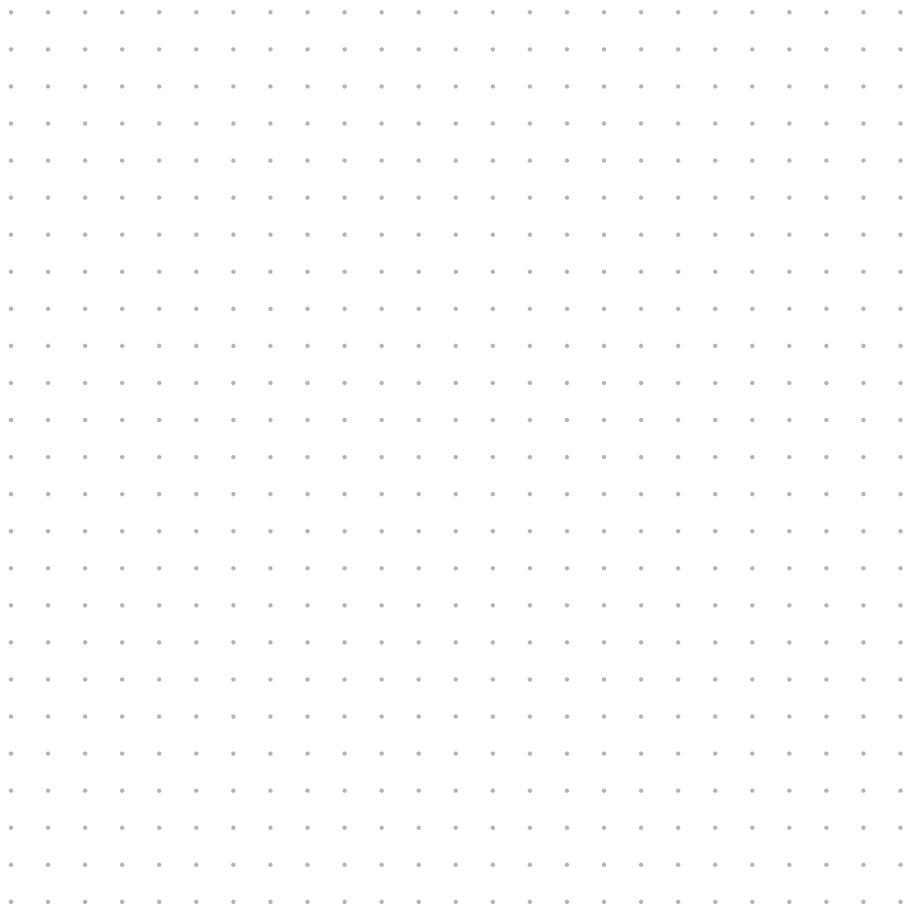
Acum gândește-te și găsește o modalitate de a dobândi aceste abilități. Poate fi un curs online, training, studii, stagiu, schimb de tineri - completează coloana din dreapta.



PAȘI MICI

Fiecare pas mic te poate duce la ceva mare. Acum poți avea o perspectivă holistică a ceea ce ai făcut deja și poți face un plan de pas pentru cariera ta de vis. Nu uita să îți setezi la timp.





TIPS & TRICKS

Asumă-ți responsabilitatea
pentru deciziile și acțiunile
tale

Stabilește-ți obiectivele și
sarcinile care te vor ajuta să
le atingi

Cunoaște-te pe tine,
interesele și visele
tale

Cunoaște
profesiile și piața
muncii

Învăță singur și bucură-te
de învățare - pregătește-te
pentru dezvoltare

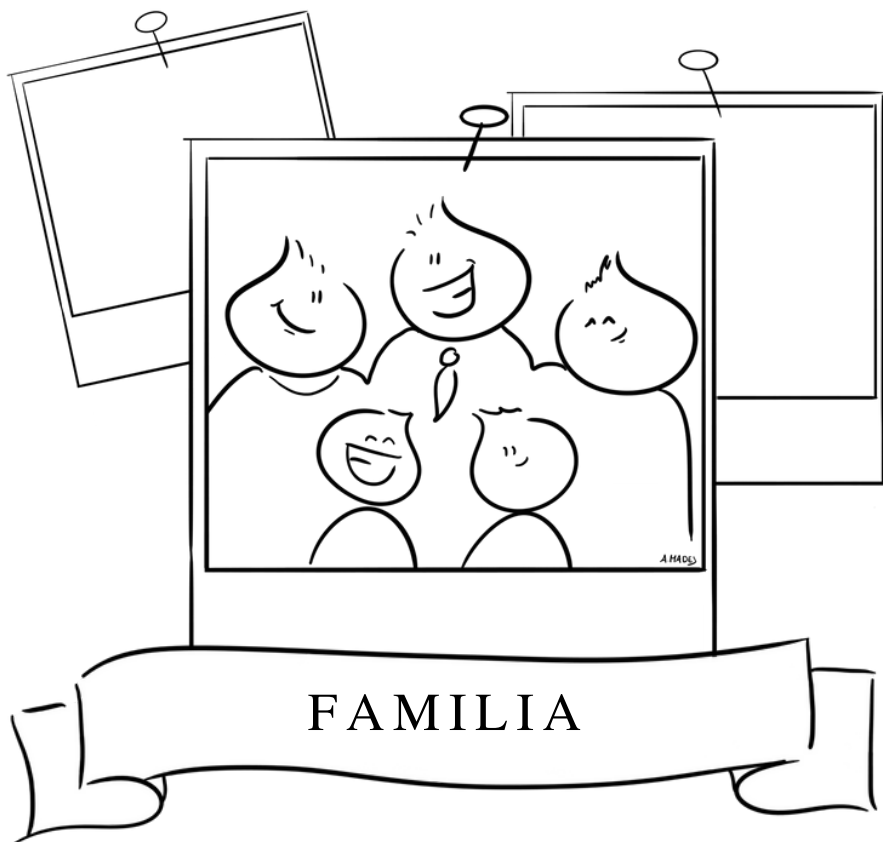
Testează-te în diverse domenii și
alege profesia care ți se potrivește
cel mai bine

Evaluează-ți cu sinceritate
punctele forte și punctele slabe
folosind analiza SWOT

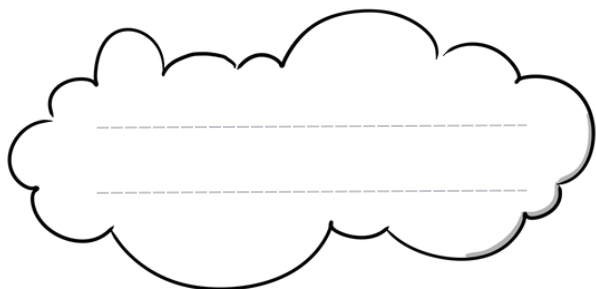
Confruntă-ți preferințele și
posibilitățile cu domeniile
profesionale și cu oferta
pieței muncii

Discută deschis cu tutorele adult:
ascultă ce are de spus, dar
amintește-ți și să îți exprimi
propria opinie

Alege în mod
conștient

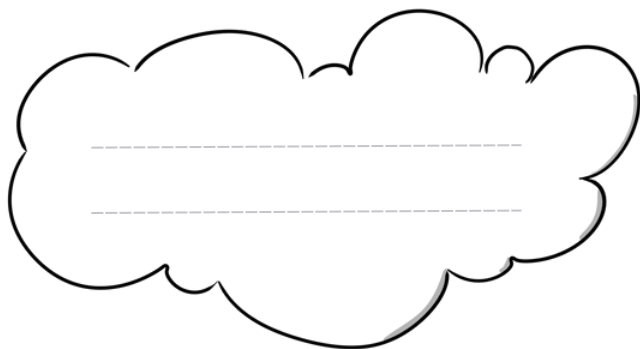
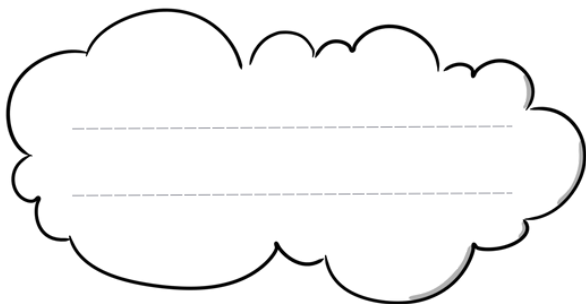


AUTO EVALUARE



Consideri familia un
domeniu important în
viața ta?

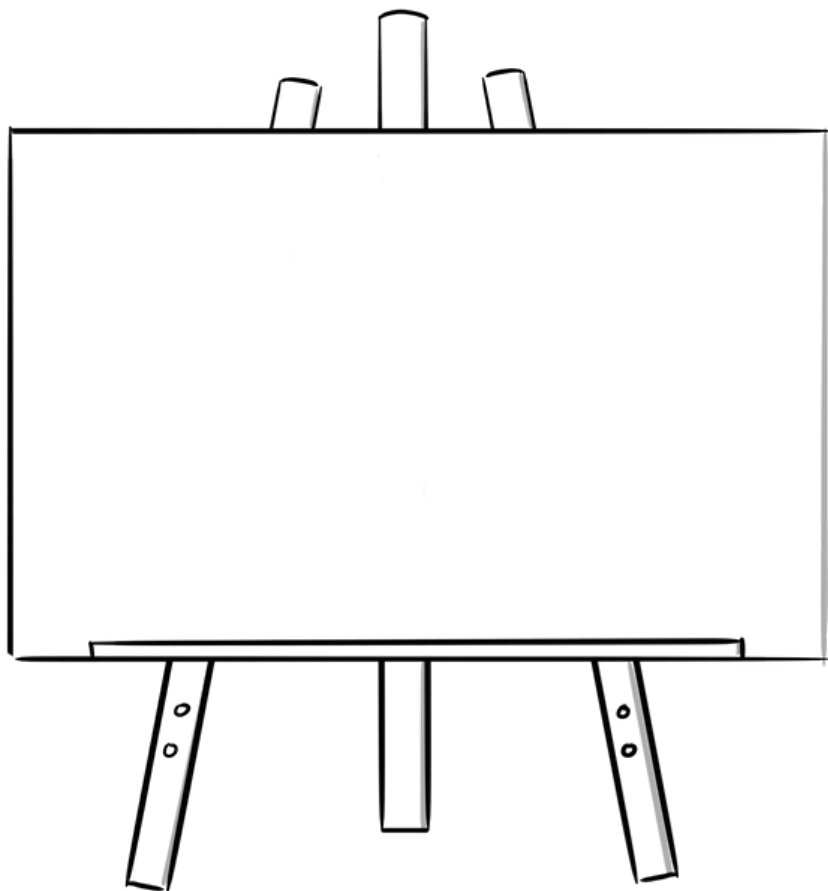
Cât timp dedici pe
săptămână unui
membru sau familiei
în ansamblu?

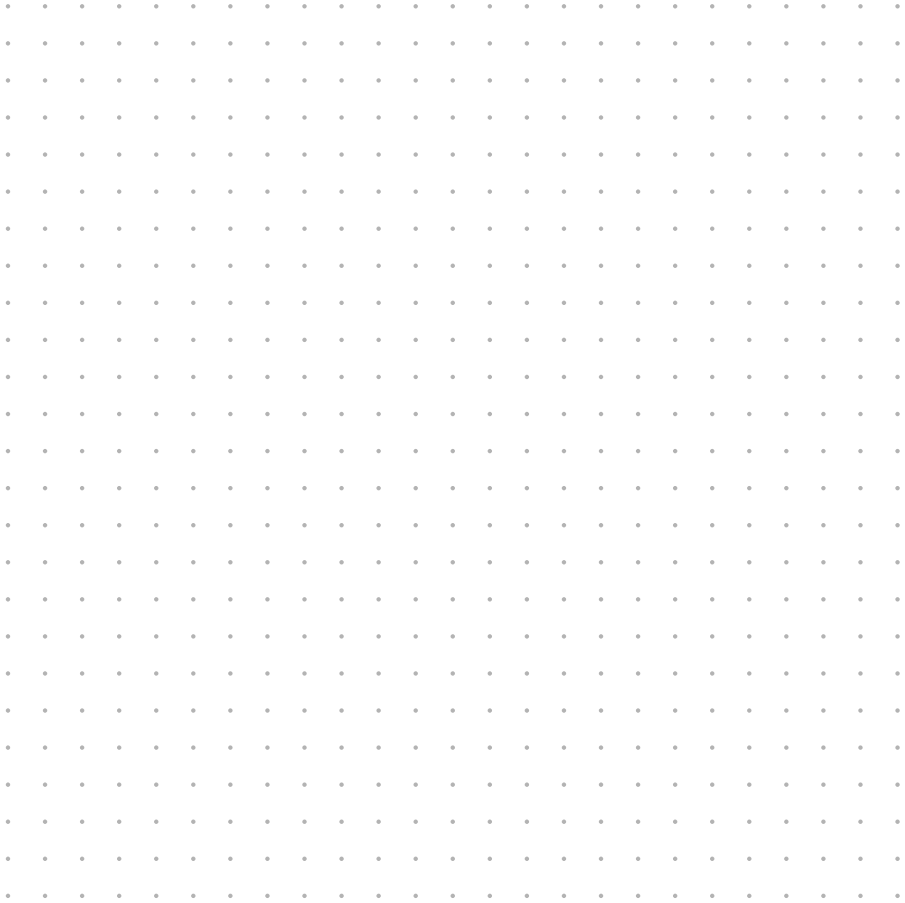


Ce fel de activități
împărtășești, de obicei,
cu familia ta sau cu cei
pe care îi consideri
familia ta?

FAMILIA MEA

Imaginează-ți că ești abordat de un artist care dorește să creeze o capodopera despre familia ta. Pentru a face acest lucru, gândește-te la ideea pe care o ai despre cum crezi că este familia ta și realizează o primă schiță pe pânză a tuturor acelor caracteristici pe care le consideri semnificative pentru ca artistul să le reflecte în opera sa cât mai realist posibil.





CE VĂD LA TINE

Acum că avem o imagine mai amplă a familiei în ansamblu, să aruncăm o privire mai atentă asupra fiecărui membru al familiei. Pentru a face acest lucru, pune numele fiecărui membru al familiei în rama foto din stânga și scrie câteva dintre calitățile și punctele sale forte în cadrul din dreapta.



Gândește-te pe care dintre aceste puncte forte și calități crezi că le-ai învățat deja de la ei și pe care ți-ar plăcea să le înveți în viitor?

[illegible]

A PRIMI

Uneori, ritmul vieții noastre ne împiedică să petrecem atât de mult timp de calitate pe cât ne-am dori cu diferiții membri ai familiei noastre. O idee bună de a petrece mai mult timp de calitate este să fii deschis să înveți ceva nou din ceea ce te poate învăța unul dintre ei. Pentru a face acest lucru, fă o listă cu toate activitățile pe care le-ai putea învăța sau le-ai putea împărtăși cu un membru al familiei sau cu întreaga familie.

Acum, încearcă să faci o activitate din listă măcar o dată pe săptămână. Ar putea fi orice, de la a face o rețetă simplă la a învăța cum să repari un radio. Ideea este să construiești pe baza cunoștințelor pe care le au și care te pot îmbogăți pe mai multe niveluri.



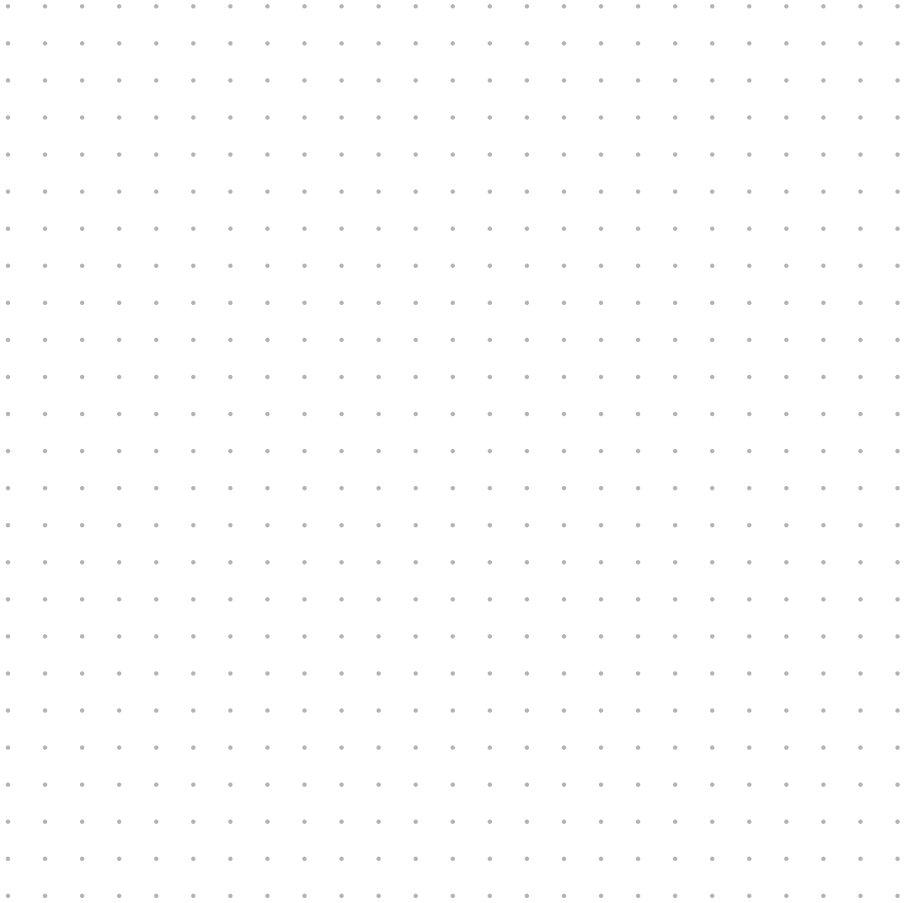












A DĂRUI

Acum începe de la propriile calități, da, cele pe care știi că le ai și fă o listă cu lucrurile care îți plac cel mai mult sau pe care crezi că le poți transmite unui membru al familiei sau familiei în ansamblu. Aceasta poate fi orice, de la o ieșire la un loc care îți place ,la activități de făcut acasă, cum ar fi vizionarea unui film, sport, arte și meșteșuguri, jocuri etc.

Amintește-ți că petrecerea timpului de calitate și distracția sunt foarte importante pentru o familie sănătoasă.



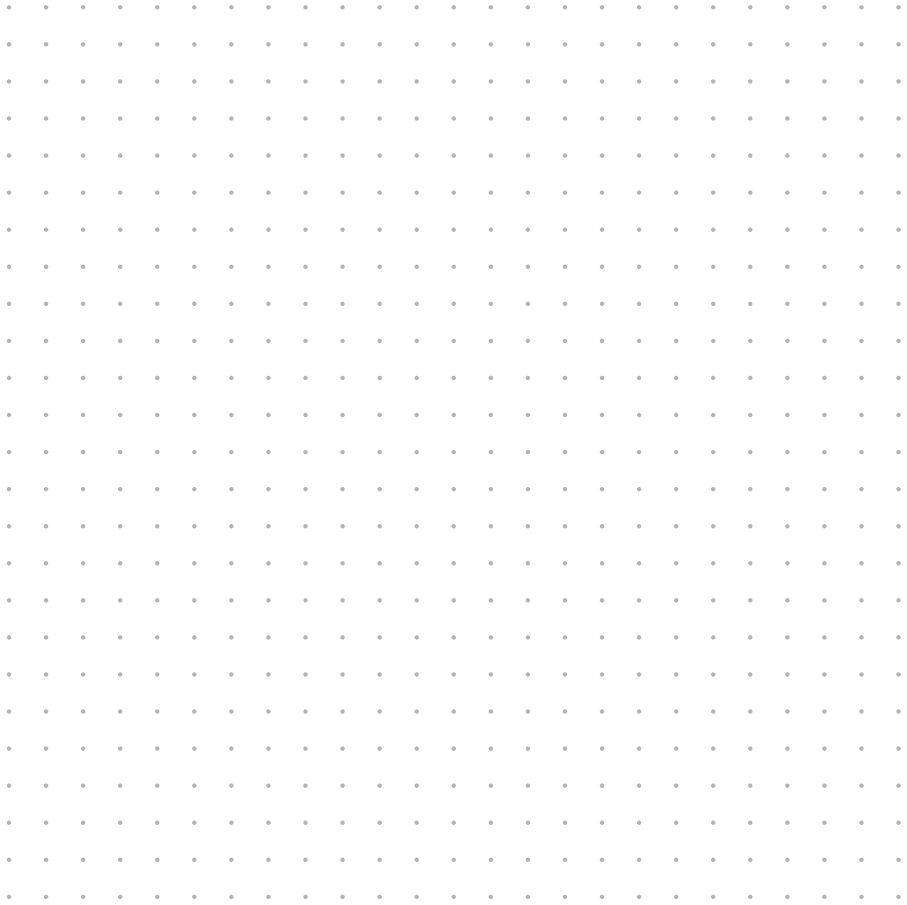












CONȘTIENTIZARE ȘI RECUNOȘȚINȚĂ

După ce împărtășești diverse activități cu familia ta, reflectă asupra lor:

- Ce ai învățat de la ei?

-
- Ce crezi că i-ai învățat?

-
- Cum te-ai simțit când ai împărțit acest timp de calitate?

-
- Crezi că aceste activități au îmbunătățit climatul/relația familială cu fiecare dintre membrii săi?
-

În sfârșit, dedică puțin spațiu recunoștinței, ținând cont de toate oportunitățile pe care viața ni le oferă zi de zi. Pentru a face acest lucru:

- Găsește o poziție relaxantă și respiră profund.
- Adu-ți în minte acele momente pe care le-ai împărtășit cu membrii familiei tale.
- Fii recunoscător mental pentru acele momente și permite acelui sentiment să se miște în fiecare parte a corpului tău.
- Adu recunoștința în inima ta, respiră și deschide ochii încet.



familia

TIPS & TRICKS

Recunoaște și apreciază toate lucrurile pe care le-au făcut pentru tine

Petrece timp de calitate cu membrii familiei

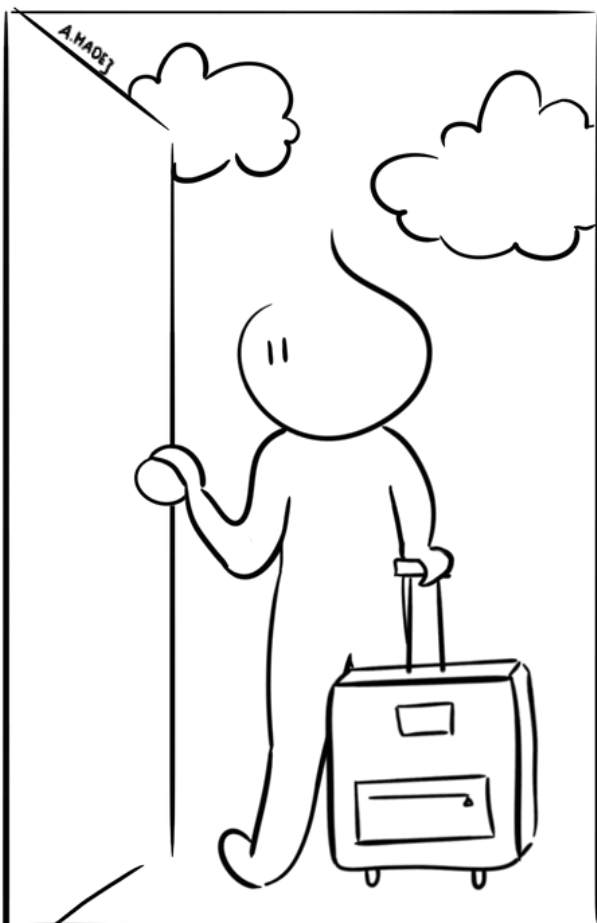
Fii conștient de valoarea ta pentru alți membri ai familiei

Fii deschis pentru a învăța și a împărtăși lucruri noi cu ei

Distrează-te cu ei și rupe monotonia din când în când

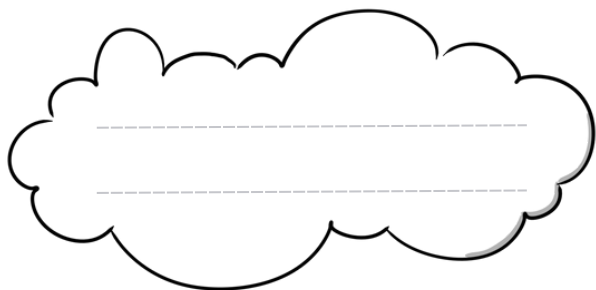
Mulțumește-le pentru toate calitățile și punctele forte pe care te-au învățat

Amintește-ți că există multe modele de familie și modalități de înțelegere a acesteia



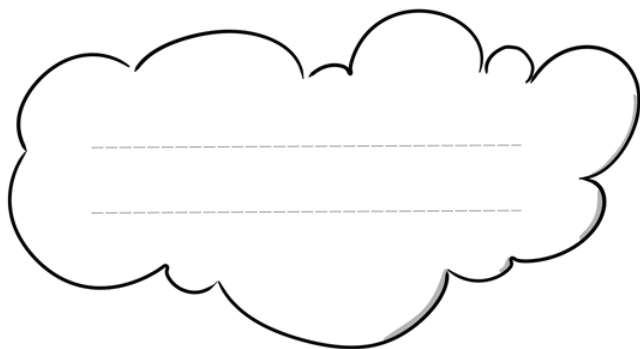
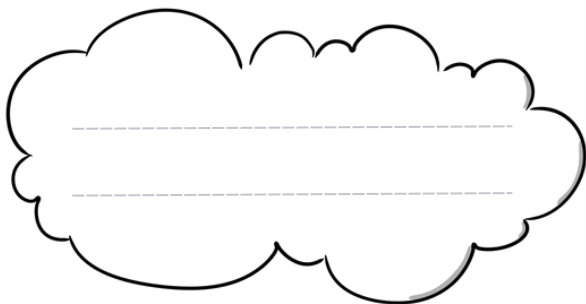
LANSAREA ÎN VIAȚA
INDEPENDENTĂ

AUTO EVALUARE



De obicei ceri ajutor
sau preferi să faci totul
singur?

Poți să-ți echilibrezi
timpul între viața de zi
cu zi, viața socială și
viața academică?



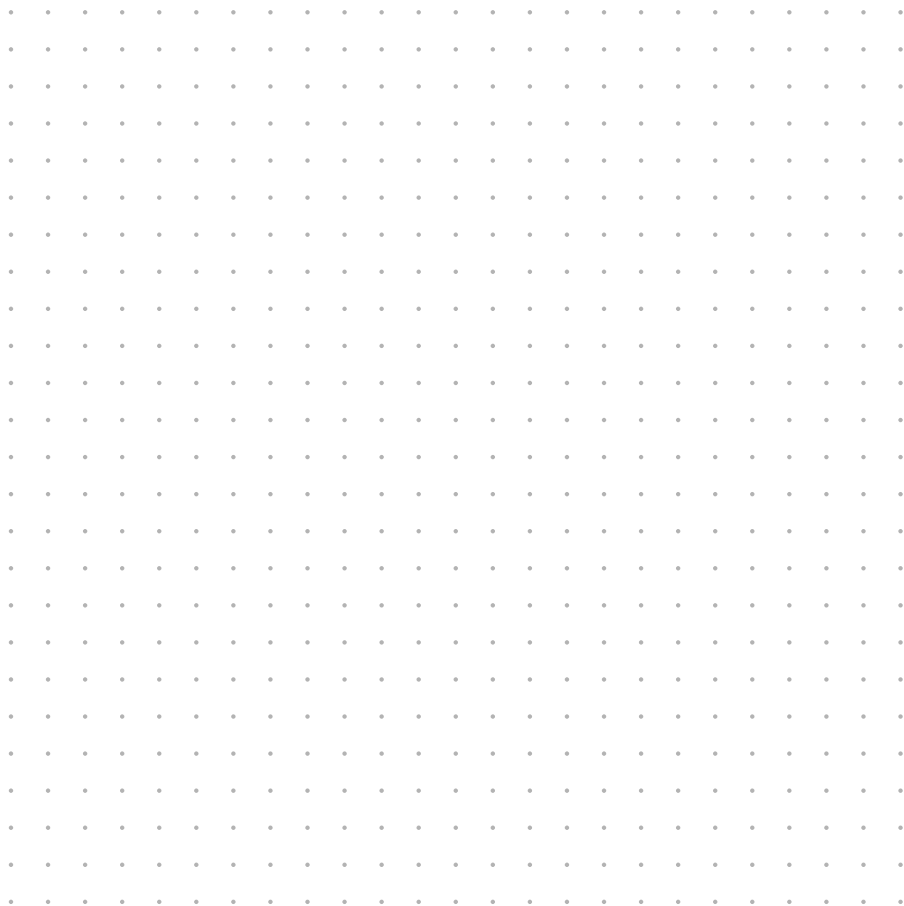
Câți bani
economisești de
obicei pentru
situațiile
neprevăzute?

NOUA MEA RUTINĂ

A planifica o rutină zilnică sănătoasă este o modalitate eficientă de a crea coerență în viața ta independentă și o bună practică de a-ți gestiona timpul.

Tăie pictogramele de mai jos sau desenează altele noi și organizează-ți rutina zilnică sănătoasă, lipindu-le pe masă. Ia în considerare să lași timp liber pentru a te relaxa. Poți pune maximum două activități pe fiecare moment al zilei și reamintește-ți să îți păstrezi timp pentru a avea grijă de noua ta casă!

	Dimineața		După-amiaza		Seara	
Luni						
Marți						
Miercuri						
Joi						
Vineri						
Sâmbătă						
Duminică						

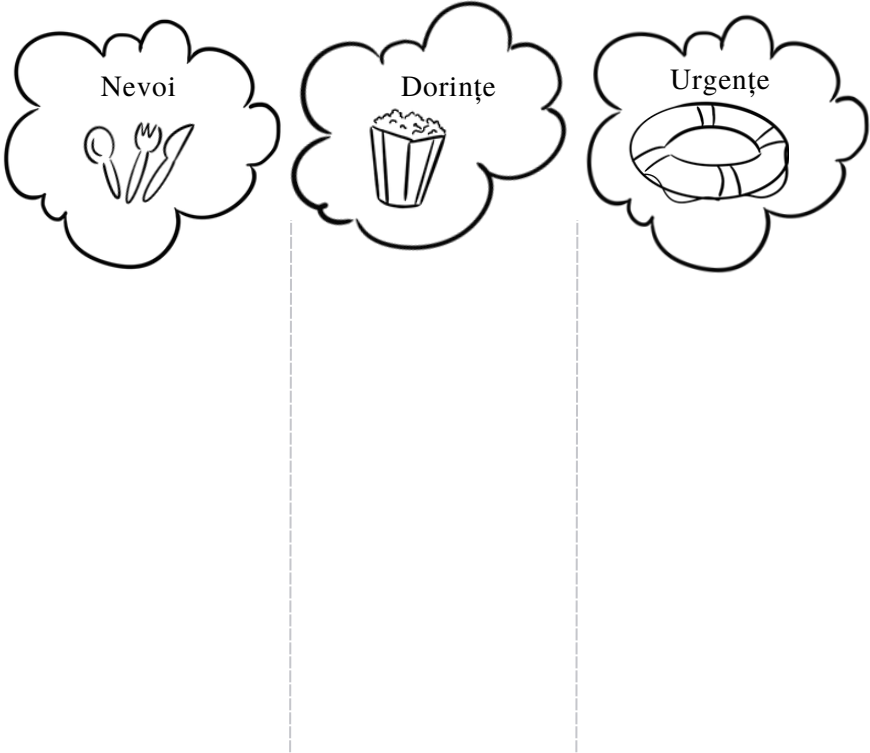


Lansarea în viața independentă

BUGETUL VIETII INDEPENDENTE

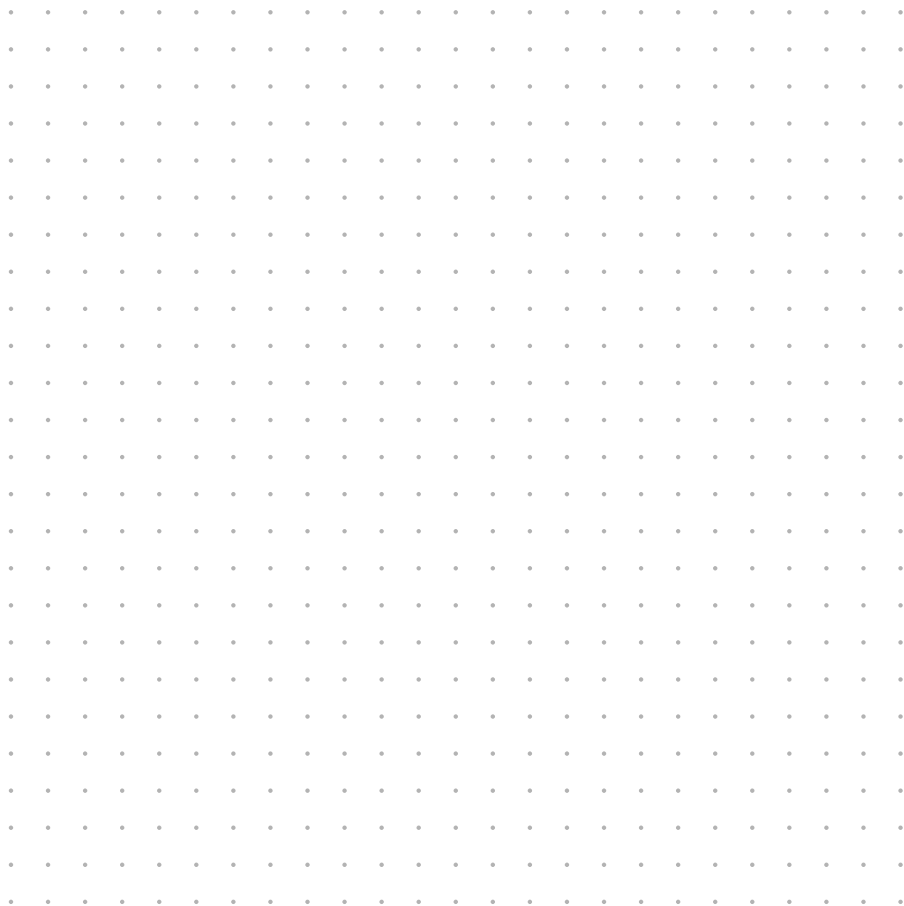
Planifică-ți bugetul pentru procesul de mutare în sine și pentru diferitele articole de care vei avea nevoie după ce te muți.

Începe prin gruparea cheltuielilor planificate:



Scrive mai jos punctele slabe și cele forte ale planului tău, o lună mai târziu:

lansarea în viața independentă



lansarea în viața independentă

GRĂDINĂRIT EMOȚIONAL

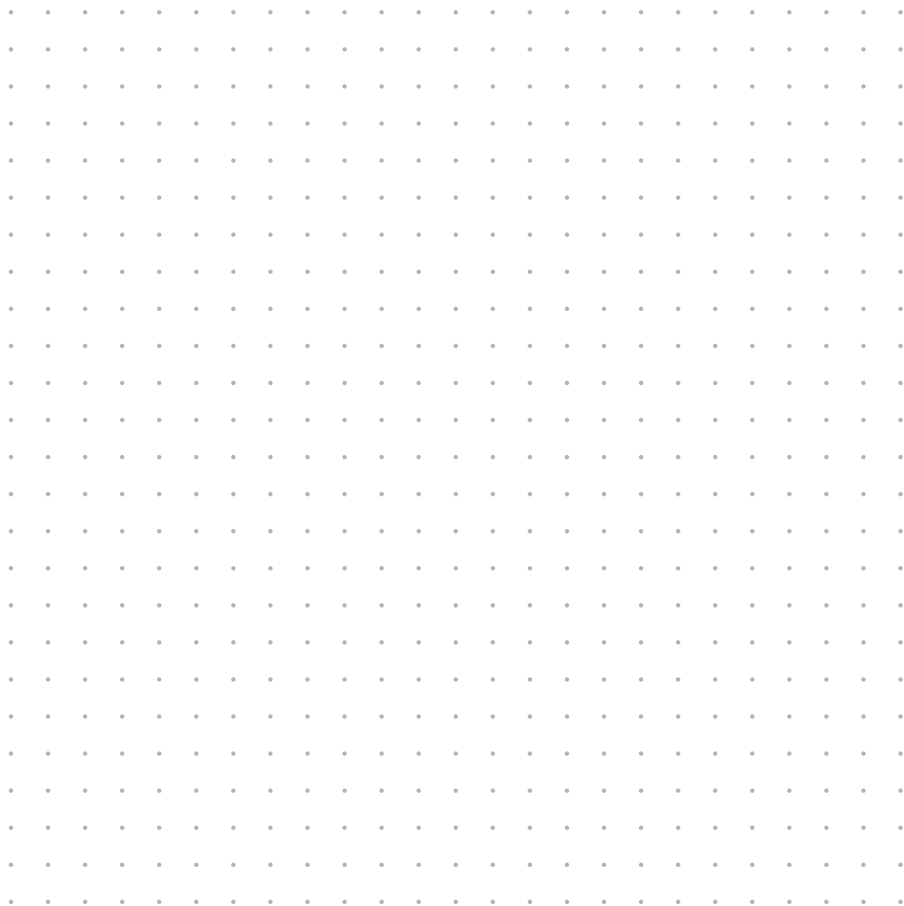
Plecarea de acasă este, de asemenea, un proces emoțional și a experimenta stresul face parte din acesta. Un anumit nivel de anxietate este normal și poate fi chiar un motivator productiv. Încearcă să folosești această anxietate în avantajul tău, concentrându-te pe ceea ce te privește în special și gândindu-te la cum poți rezolva problema. Scrie în partea stângă a paginii acele gânduri inutile care te fac trist sau speriat, urmate de o activitate care te relaxează și te ține ocupat în partea dreaptă a paginii.



Uneori mă simt speriat
când sunt singur...

Îmi place să cânt la chitară
când sunt singur acasă...



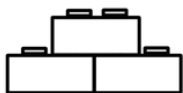


lansarea în viața independentă

CĂRĂMIDĂ CU CĂRĂMIDĂ

Zilele pline și sarcinile dificile s-ar putea întâmpla atunci când trăiești pe cont propriu, învață cum să gestionezi aceste situații și nu uita niciodată importanța de a cere ajutor și că ai familie și prieteni care te pot sprijini.

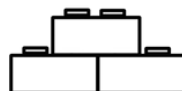
Scrie lângă construcția de cărămizi lucrul care te preocupă. Acum împarte-l în cărămizi simple gestionabile și scrie lângă fiecare cărămidă acțiunea unică pentru a le aborda individual. Dacă abordarea lor pare copleșitoare sau prea dificilă pentru tine de a le rezolva, cere ajutor unui membru al familiei sau unui prieten. Începe cu sarcini simple și atribuie-le unei persoane care te-ar putea ajuta. Scrie-i numele lângă acțiune.





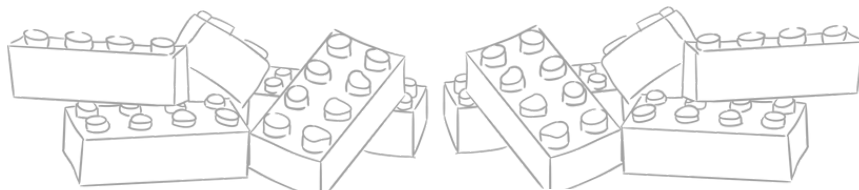


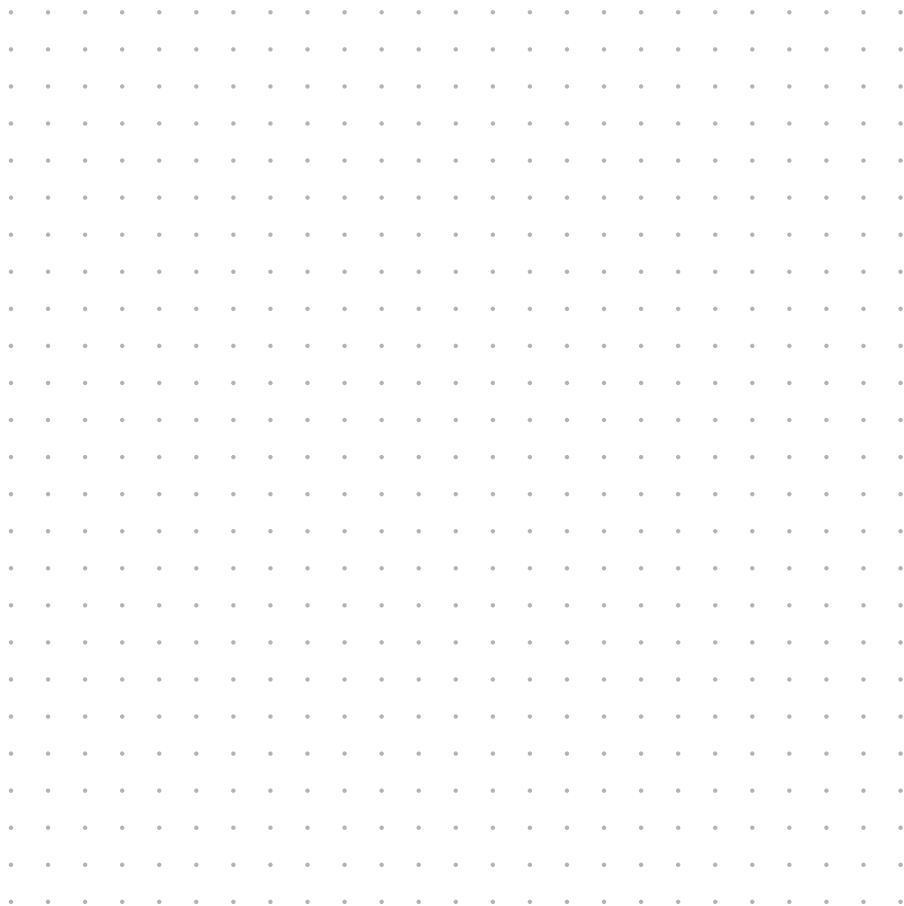












lansarea în viața independentă

REÎNCĂRCAREA RELAȚIILOR CU FAMILIA

Când pleci de acasă, comunicarea slabă cu familia sau prietenii ar putea genera neînțelegeri și frustrare. Vei fi surprins de cât de regenerant este să comunici mai bine cu ceilalți și să îți exprimi propriile sentimente și nevoi. Explorează și îmbunătățește relațiile cu ceilalți prin comunicare completând propozițiile asertive de mai jos:



Eu cred ...



Eu simt ...



Aș prefera...



În opinia mea...



Cel mai important pentru mine este...



Ce mi-ar plăcea...



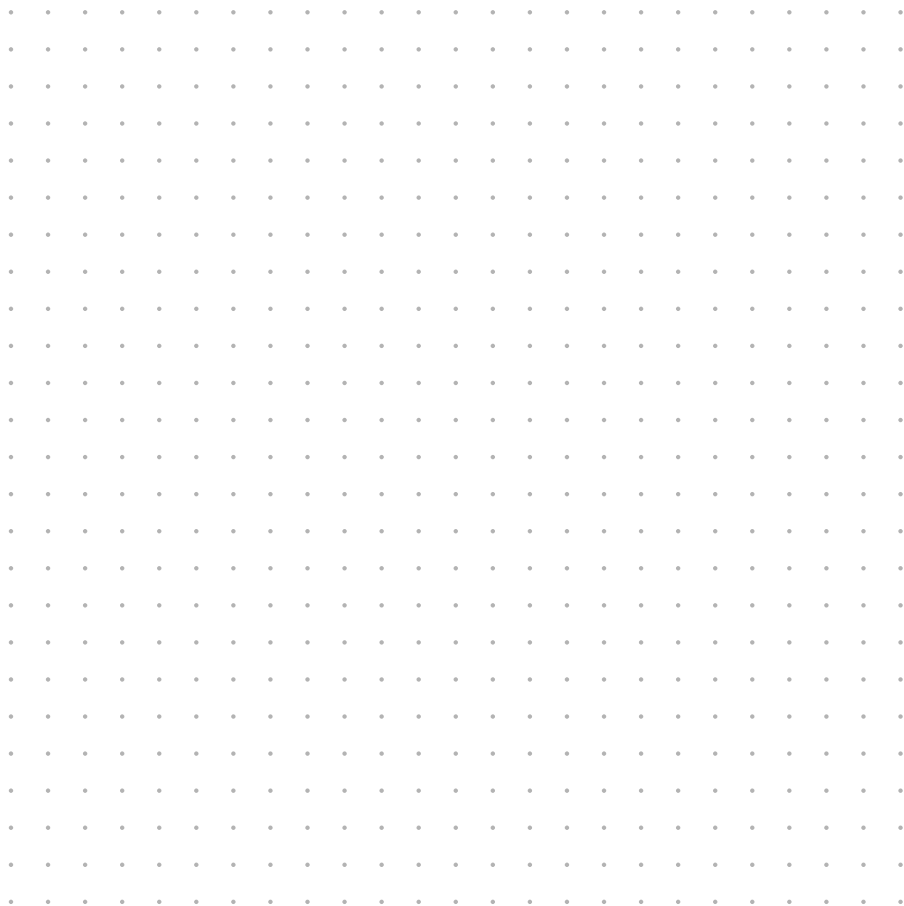
Deci, ceea ce vrei tu să spui este că...



Sentimentele mele...



Îți respect opinia și...



lansarea în viața independentă

TIPS & TRICKS

Fii deschis către experiențe
noi

Creează o rutină

Înfruntă-ți fricile

Stabilește-ți
obiective mici

Fă ceva pentru tine în
fiecare zi

Urmărește-ți realizarea

Economisește timp să te
întâlnești cu familia sau
prieteni

Îmbunătățește-ți curățenia și ordinea

Planifică-ți cheltuielile

Evită judecățile asupra
celorlalți

PLANURILE MELE DE VIITOR

Ai curaj să-ți scrii propriul bestseller pentru viitor.

Scrie aici planurile tale de viitor pentru fiecare dintre capitolele vieții tale.

Sănătatea Emoțională

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Stil de viață sănătos

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLANURILE MELE DE VIITOR

Ai curaj să-ți scrii propriul bestseller pentru viitor.

Scrie aici planurile tale de viitor pentru fiecare dintre capitolele vieții tale.

Sănătatea relațională

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Familia

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLANURILE MELE DE VIITOR

Ai curaj să-ți scrii propriul bestseller pentru viitor.

Scrie aici planurile tale de viitor pentru fiecare dintre capitolele vieții tale.

Grupul de prieteni

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Gestionarea resurselor

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLANURILE MELE DE VIITOR

Ai curaj să-ți scrii propriul bestseller pentru viitor.

Scrie aici planurile tale de viitor pentru fiecare dintre capitolele vieții tale.

Gestionarea timpului

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Luarea deciziilor

☐

☐

☐

☐

☐

☐

PLANURILE MELE DE VIITOR

Ai curaj să-ți scrii propriul bestseller pentru viitor.

Scrie aici planurile tale de viitor pentru fiecare dintre capitolele vieții tale.

Planificare carierei

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Lansarea în viața independentă

☐

☐

☐

☐

☐

☐

STICKERE



STICKERE



Citește manualul „Cartea vieții”!



Organizații implicate în realizarea
acestei publicații:



Adresă: Iași, Romania, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

Website: www.gammainstitute.ro

Email: projects@gammainstitute.ro

Telefon: +40 0741 093 131

Contacte:

Diana Laura Ciubotaru - Președinte

Email: diana.ciubotaru@gammainstitute.ro

Raluca Ferchiu - Coordonator Gamma Projects&Research

Email: raluca.ferchiu@gammainstitute.ro

Adresă: Probostwo 34 Street, 20-089 Lublin, Poland

Website: www.iairs.pl

Email: biuro@iairs.pl

Telefon: +48 570900881

Contacte:

Michał Olszowy - Președinte

Email: m.olszowy@iairs.pl

Adrianna Madej - Manager proiecte

Email: a.madej@iairs.pl



INSTYTUT
AKTYWIZACJI
I ROZWOJU
SPOŁECZNEGO

Adresă: Calle Treviño, 74. Valladolid (Spain)

Website: www.aspaymcyl.org

Email: proyectos@aspaymcyl.org

Telefon +34 983 14 00 88

Contacte:

Natalia Neira - Manager proiecte

Email: natalianeira@aspaymcyl.org

Judit Nunez - Tehnician proiecte

Email: juditnunez@aspaymcyl.org



Adresă: Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

Website: www.ceipes.org

Email: info@ceipes.org

Telefon: +39 0917848236

Contact:

Alessia Di Francesca - Vice președinte și coordonator proiect

Email: alessia.difrancesca@ceipes.org



Adresă: Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

Website: checkin.org.pt

Email: projects@checkin.org.pt

Telefon: +351 963 224 049

Contacte:

Antonio Gomes - Președinte

Email: antonio.gomes@checkin.org.pt

Nicola Ferretti - Manager proiecte

Email: nicola.ferretti@checkin.org.pt



