

РАБОТЕН ЛИСТ

ДА СИ ВЪРНЕМ АВТОНОМНОСТТА

Автономността (по-просто казано: свободата да вземаме решенията в живота си) е един от най-важните фактори за щастието, по-важен от парите например.

Този работен лист предлага бързи решения за това как да си върнем контрола върху ежедневните си дейности, като повече информация можете да намерите в статията ["Да си върнем автономността"](#) от блога на Хепинес Академи.

ЕЖЕДНЕВНИ ДЕЙНОСТИ

- Помислете върху кои аспекти на ежедневиия живот все още имате контрол (какво ядете, как прекарвате свободното си време, колко време прекарвате, гледайки новини или в социалните мрежи, как се обличате, колко спортувате и други).
- Може да се изненадате, че списъкът няма да е толкова кратък.



ПОСТАВЕТЕ СИ ЦЕЛИ

Вземете решение, кои от ежедневните си дейности искате да промените към по-добро. Например, да намалите времето за новини или във фейсбук; да спортувате поне 20 минути всеки ден и т.н. Когато постигнете някоя цел, маркирайте я като постигната и бъдете горди от себе си.

S

Specific – специфични

M

Measurable – измерими

A

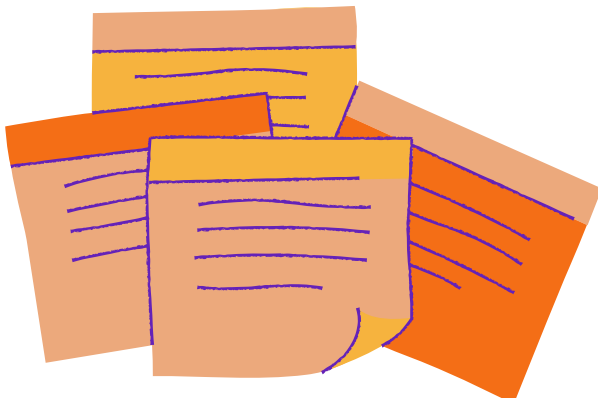
Achievable – постижими

R

Relevant – уместни

T

Time-related – с краен срок



ЗАПИШЕТЕ ЦЕЛИТЕ СИ:

ЦЕЛИ:

1.....

2.....

3.....

ПОСТИГНАТО:

☐☐☐

СЕДМИЧЕН ЧЕКЛИСТ

БЪРЗИ РЕШЕНИЯ ЗА АВТОНОМНОСТ

	ПОН.	ВТ.	СР.	ЧЕТВ.	ПЕТ.	СЪБ.	НЕД.
Направихте ли си план за деня?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Издокарахте ли се?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Прекарахте ли свободното си време така, както бяхте планирали?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Организирахте ли си забавно събитие поне веднъж тази седмица?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Успяхте ли да разграничите времето за работа от времето за почивка?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Бележки:

Какво мога да подобря?