

CHECKLIST

СТВОРИ СВІЙ ВЛАСНИЙ
ШЛЯХ ДО СПОКОЮ



АКТИВНОЩІ Щоденна практика

- ☐ Виконую дихальні вправи (5-10 хвилин).
- ☐ Практикую медитацію чи релаксаційні техніки ("Зірка", візуалізація безпечного місця).
- ☐ Веду щоденник подяки (записую 3-5 речей, за які вдячний/вдячна, звертаючи увагу на тілесні відчуття).
- ☐ Приділяю увагу тілесним відчуттям (тепла ванна, масаж, ароматерапія, розслаблюючі вправи, приємна музика).



Щотижнева практика

- ☐ Проводжу час на природі або здійснюю прогулянки.
- ☐ Спілкуюсь із друзями або беру участь у соціальних зустрічах.
- ☐ Аналізую тригери за допомогою техніки "пошук тригерів" після тривоги чи панічної атаки.
- ☐ Обмежую вплив стресових чинників (конфліктні люди, важкі новини, токсичне середовище).



СОН І ВІДПОЧИНОК

- ☐ Встановив/ла режим сну (однаковий час для відходу до сну та пробудження).
- ☐ Відмовив/ла гаджети за 1-2 години до сну.
- ☐ Забезпечив/ла комфортні умови для відпочинку (темна, тиха кімната, зручне ліжко).



ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

- ☐ Збалансовано харчуюсь, включаючи овочі, фрукти, цільнозернові продукти, білки та корисні жири, уникаючи оброблених продуктів і цукру.
- ☐ Додав/ла до раціону продукти, багаті на магній, омега-3, вітаміни D і B (горіхи, риба, шпинат, яйця).
- ☐ Харчуюсь регулярно, уникаючи тривалих перерв між прийомами їжі.
- ☐ П'ю достатньо води (1.5-2 літри на день).



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

- ☐ Займаюсь помірним видом спорту (йога, ходьба, плавання, танці).
- ☐ Уникаю надмірних фізичних навантажень.
- ☐ Регулярно прогулююсь на свіжому повітрі.



ЕМОЦІЙНА ППЄНА

- ☐ Уникаю токсичних людей та стресових ситуацій.
- ☐ Обмежую споживання негативної інформації (новини, фільми жахів, драми).
- ☐ Практикую позитивне мислення та читаю надихаючі матеріали.



РЕЛАКСАЦІЯ ТА МАЙНДФУЛНЕС

- ☐ Виділяю час для улюблених хобі.
- ☐ Регулярно практикую медитацію, техніки заземлення чи розслаблення.
- ☐ Приділяю увагу тілесним практикам (тепла ванна, масаж тощо).



СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ

- ☐ Спілкуюсь із людьми, які підтримують мене.
- ☐ Планую зустрічі з друзями або беру участь у групових заходах.
- ☐ Розвиваю нові надихаючі знайомства.



ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОГИ

- ☐ Використовую дихальні вправи для зниження тривожності.
- ☐ Практикую візуалізацію безпечного місця.
- ☐ Веду щоденник для спостереження за своїм емоційним станом.



САМОРОЗВИТОК

- ☐ Вивчаю нові техніки релаксації та інтегрую їх у своє життя.
- ☐ Практикую усвідомленість, фокусуючись на теперішньому моменті.
- ☐ Читаю книги або проходжу курси для покращення емоційного інтелекту.



ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ

- ☐ Уникаю або значно обмежую споживання алкоголю.
- ☐ Обмежую вживання кофеїну (чай, кава, енергетичні напої) або поступово переходжу на безкофеїнові напої.
- ☐ Виключаю куріння та шукаю альтернативи для підтримки здоров'я (жувальні гумки, замісна терапія тощо).



ДОДАТКОВІ КРОКИ

- ☐ Пройшов/ла медичне обстеження для виключення фізичних причин тривоги.
- ☐ Відвідую терапію у разі потреби (особливо після травматичних подій або наявності симптомів травми).
- ☐ Використовую алгоритми з додаткових матеріалів курсу для профілактики та подолання панічних атак.

💡 Порада: Виконуйте ці кроки поступово, впроваджуючи здорові звички у своє життя. Стійка практика допоможе вам відчувати спокій та впевненість. 🌿

