

Szczerza samoocena

Łatwo jest przełączyć się na tryb automatyczny. Chwila przerwy i refleksja mogą pomóc Ci ponownie skoncentrować się na tym, co dla Ciebie najważniejsze. Skorzystaj z poniższych wskazówek, aby sprawdzić, co Ci pomaga, a co może wymagać zmiany. Wracaj do tych ćwiczeń regularnie, aby zachować równowagę wewnętrzną i pozostać na właściwej drodze.

W tej chwili czuję

skonfliktowany

PRZYKŁAD

ponieważ *Mój kolega z pracy został zwolniony. Jest mi go żal, ale jednocześnie czuję ulgę, że nadal mam pracę.*

W tej chwili czuję

ponieważ

Najbardziej potrzebuję

Jedną z rzeczy, które mogę zrobić, aby zaspokoić tę potrzebę, jest

Wyzwaniem, przed którym obecnie stoję, jest

i mogę sobie z tym poradzić poprzez

Niektóre rzeczy, które mnie niepokoją, to:

i mogę złagodzić swój niepokój poprzez

Coś, z czym muszę się pogodzić, to

i pierwszym krokiem, który mogę podjąć, aby to osiągnąć, jest

Ostatnio dowiedziałem(-am) się czegoś interesującego.

Coś, czego unikam, ale z czym muszę się zmierzyć, to

i mogę zacząć od

Kiedy myślę o minionym miesiącu, odczuwam głównie

ponieważ

Coś, z czego jestem dumny(-a) lub co ostatnio osiągnąłem/łam, to

Kiedy potrzebuję wsparcia, wiem, że mogę zwrócić się do

Najważniejsze osoby w moim życiu to

Coś, co sprawia mi radość, to

Jestem wdzięczny(-a) za

ponieważ

Z niecierpliwością czekam na

ponieważ

Źródła:

Calm, [10 mindfulness questions to help you check in with yourself](#), 16 stycznia 2025 r.

The University of Edinburgh, [Self-reflection for wellbeing](#).

Walden University, [Why self-reflection is key in great leadership](#).

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF18068660 347067-082025 OHC

Optum