

AVTODIAGNOZA POČUTJA

- 1. Ali si dovolj pil?**
 - Če nisi, takoj popij kozarec ali dva vode.
- 2. Si karkoli zaužil v preteklih treh urah?**
 - Če nisi, poišči nekaj kakovostnega, ne samo ogljikovih hidratov (morda kakšne oreščke).
- 3. Kdaj si se zadnjič stuširal?**
 - Če je minilo že več kot 2 dni, se pojdi takoj sedaj.
- 4. Ali si se v preteklih dneh kaj razgibal?**
 - Če se nisi, se daj takoj sedaj. Če nimaš energije za pravi tek ali trening, pojdi vsaj na sprehod.
- 5. Si v zadnjih dneh komu izrazil naklonjenost?**
 - Če nisi, lahko sedaj pokličeš ali poiščeš nekoga in mu na pristen način sporočiš, da ti je mar zanj.
- 6. Si v zadnjih dneh poslušal kakšno glasbo, ki dvigne duha?**
 - Če nisi, si zavrti pesem, za katero veš, da te spodbudi v pozitivno smer/v odnos k Bogu.
- 7. Ali si si v zadnjih dneh izmenjal objem ali dotik?**
 - Če nisi, vprašaj prijatelja za objem ali pojdi pocrkljat kakšnega hišnega ljubljence.
- 8. Si imel v zadnjem času globok, iskren pogovor o svojih težavah?**
 - Če nisi in čutiš, da bi to koristilo, poišči prijatelja/mentorja/spremljevalca/sidro/terapevta.
- 9. Kdaj si zadnjič naredil nekaj prostovoljnega za nekoga?**
 - Če nisi že precej časa, razmisli, komu bi lahko s svojo prisotnostjo pomagal ali naredil nekaj dobrega.
- 10. Ali si v zadnjem času začel jemati kakšna nova zdravila ali opustil prejšnja?**
 - Morda tudi to vpliva na tvoje počutje in boš moral nekaj časa počakati, da se telo navadi na nove odmerke.
- 11. Če je dan: ali si primerno oblečen?**
 - Če nisi, obleci se (ne v pižamo). Dovolj si obleči nekaj posebnega (lahko je odpiljena majica ali fensi obleka).

- 12. Če je noč: ali si zaspan in utrujen, pa nočeš oditi spat?**
- Obleci se v pižamo, pojdi v posteljo, zapri oči za 15 minut (lahko si tudi nastaviš tiho glasbo dežja ali meditativne zvoke). Če boš po tem času še vedno zbujen, vstani. Ne sili se preveč.
- 13. Ali se počutiš neproduktivno?**
- Ustavi se za trenutek in pojdi naredit nekaj malega (odgovori na mejl, pospravi pomivalni stroj, pometi kuhinjo ...).
- 14. Kdaj si se zadnjič podučil/poslušal/prebral kaj strokovnega o čistosti/pornografiji/osebni rasti?**
- Če nisi že več dni, poišči nekaj malega, kar ti bo v spodbudo (lahko kratek video, članek, pričevanje, knjigo ...).
- 15. Ali se počutiš neprivlačno?**
- Kaj je razlog temu? A veš, koliko jih je ustvarjenih takšnih, kot si ti? Saj veš, po čigavi podobi si ustvarjen, kajne?
- 16. Ali se počutiš paraliziranega zaradi neodločitve?**
- Vzemi si 10-minutni odmor in v miru razmisli o nadaljnjem načrtu za dan, ki je pred tabo.
 - Pojdi pred razpelo in izroči svojo nemoč Jezusu.
 - Vstani. Iztegni roke in v drži križa izreci: Jezus, Davidov sin, usmili se me.
 - Pojdi ven, globoko dihaj in poskusi ozavestiti, kako zrak priteka in polni tvoja pljuča ter vse naprej do vsake celice tvojega telesa.
- 17. Ali si v zadnjem času pretiraval (fizično, psihično, socialno ali mentalno)?**
- Da se ponovno vzpostavi ravnotežje, lahko traja precej časa. Vzemi si odmik na tem področju. Ne imej slabe vesti in dovoli si, da traja, kolikor je potrebno.

Spodbujamo te, da si vprašanja prilagodiš (čim bolj konkretno svoji situaciji in poznavanju lastnega urnika) – recimo v zadnjem času lahko zamenjaš z v zadnjih dveh dneh ...

Prišel si do sem in prišel boš tudi naprej. Močnejši si, kot si misliš!