

# OSAM DIMENZIJA BLAGOSTANJA

## FIZIČKO BLAGOSTAJNE

Zdravo tijelo održavano dobrom prehranom, redovnim vježbanjem, izbjegavanjem štetnih navika, donošenjem informisanih i odgovornih odluka o zdravlju i traženjem medicinske pomoći kada je ona potrebna.

Fizičko blagostanje zahtijeva poduzimanje koraka za zaštitu vašeg fizičkog zdravlja: uravnotežena prehrana, dosta fizičke aktivnosti i vježbanja, održavanje odgovarajuće težine, dovoljno spavanja, ograničavanje izloženosti zagađivačima okoliša i ograničavanjem unosa štetnih supstanci, uključujući alkohol, droge, prekomjerni šećer i kofein.

## INTELEKTUALNO BLAGOSTANJE

Intelektualno blagostanje uključuje znatiželju i cjeloživotno učenje. Ova dimenzija blagostanja podrazumijeva da možete primijeniti naučeno, stvoriti mogućnosti da naučite više i uključite svoj um u živahnu interakciju sa svijetom oko sebe.

## DUHOVNO BLAGOSTANJE

Osjećaj da je život smislen i da ima svrhu; etika, vrijednosti i moral koji nas vode i daju smisao i smjer životu.

Duhovno blagostanje je potraga za smislom i svrhom ljudskog postojanja koja dovodi do toga da se teži stanju harmonije sa sobom i drugima radeći na uravnoteženju unutarnjih potreba sa ostatkom svijeta.

## DRUŠTVENO BLAGOSTANJE

Sposobnost dobrog odnosa s drugima, kako unutar, tako i izvan porodice.

Društveno blagostanje nas obdaruje lakoćom i samopouzdanjem da budemo otvoreni, ljubazni i naklonjeni drugima. Uključuje ne samo brigu za pojedinca, već i interes za čovječanstvo i okoliš u cjelini.

## EMOCIONALNO BLAGOSTANJE

Sposobnost da razumijete vlastita osjećanja, prihvatite svoja ograničenja, postignete emocionalnu stabilnost i postanete udobni sa svojim osjećajima.

Emocionalno blagostanje podrazumijeva sposobnost odgovarajućeg izražavanja emocija, prilagođavanja promjenama, nošenja sa stresom na zdrav način i uživanja u životu uprkos povremenim razočaranjima i frustracijama.

## FINANCIJSKO BLAGOSTANJE

Pribavljanje i održavanje resursa za pozitivan uticaj na nečiji život i osiguravanje drugih oblika dobrobiti.

Financijsko blagostanje je „stanje“ bogatstva za pojedince ili porodice, bez obzira na nivo prihoda. Uključuje vaše objektivno stanje bogatstva, vaše ponašanje koje se odnosi na vaše stanje bogatstva, vašu subjektivnu percepciju vaše budućnosti.

## PROFESIONALNO BLAGOSTANJE

Sposobnost davanja doprinosa drugima i smatranje da je vaš rad koristan, iako je on stovremeno stimulativan i izazovan.

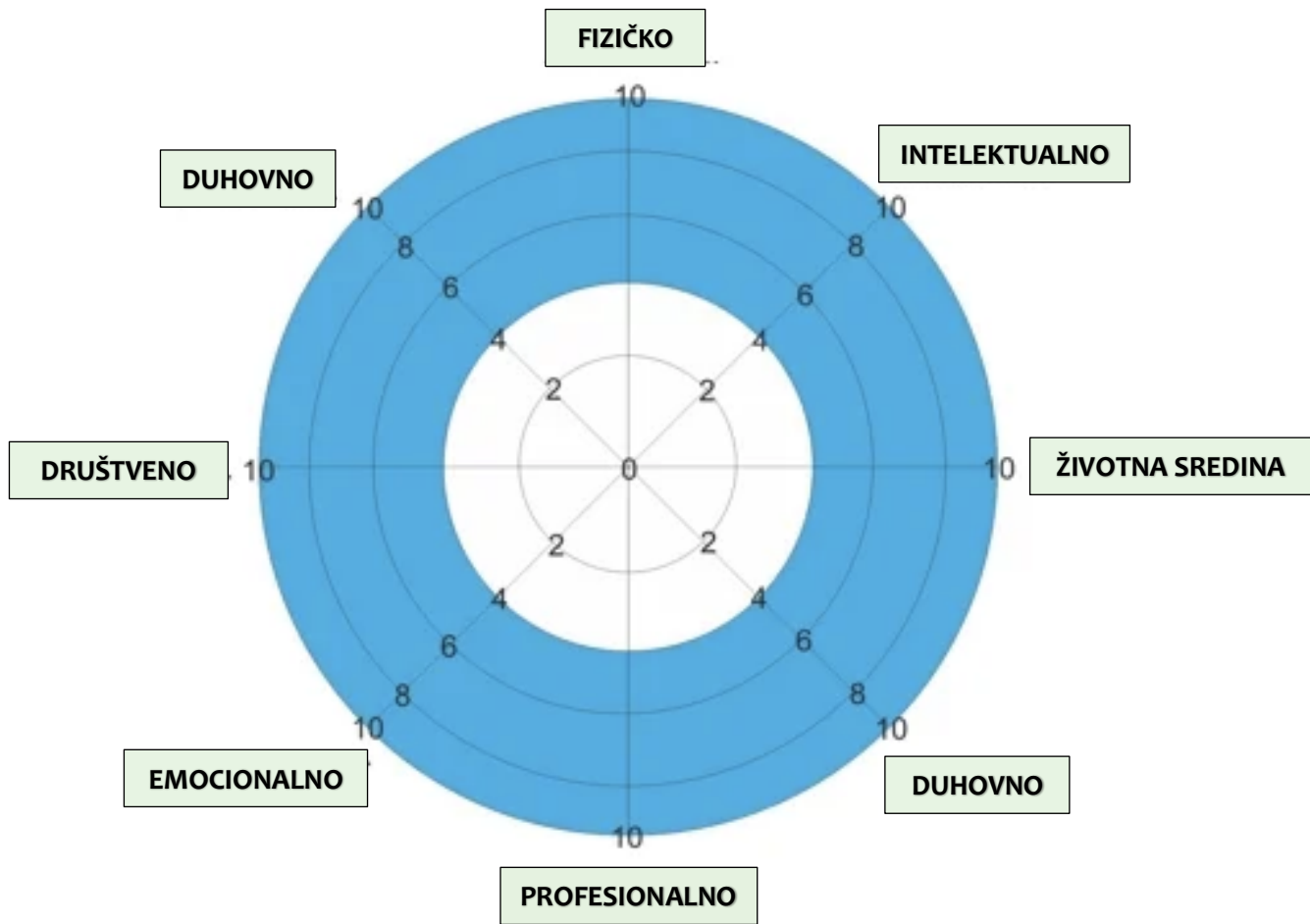
Profesionalno blagostanje predstavlja kako koristimo vrijeme tokom radne sedmice. Iako je financijska dobit faktor, takođe moramo uzeti u obzir razinu zadovoljstva postignutog poslom, izazovnu prirodu posla i osjećaj pripadnosti kolegama kao i društvu.

## BLAGOSTANJE ŽIVOTNE SREDINE

Osnovni princip dobrobiti životne sredine je poštovanje: poštovanje naše okoline, prirode i svih živih bića. Ovo područje ohrabruje nas da živimo u skladu sa Zemljom poduzimajući mjere da je zaštitimo. Blagostanje životne sredine promoviše interakciju s prirodom i vašim ličnim okruženjem.

## MOJ TOČAK BLAGOSTANJA

- Za svaku kategoriju okružite broj koji mislite da najbolje predstavlja vaše stanje u sferi tog elementa (gdje je 0 najgore a 10 najbolje)
- Spojite ove tačke da biste vizuelno predstavili vaše trenutno stanje



- Vratite svoju ravnotežu: kako postići stabilan točak.

Stvari koje ću <u>prestati</u> da radim da bih postigla svoj cilj	Stvari koje ću <u>početi</u> da radim da bih postigla svoj cilj

## IZGRADNJA LIČNE OTPORNOSTI

Sljedeća lista sadrži brojne karakteristike koje čine otpornost. Označite sve stavke koje vas sada opisuju.

Imam dobar koncept sebe.	Sposobna sam riješiti probleme i imam strategiju koju koristim.
Imam samopoštovanja.	Imam osećaj za duhovnost.
Osjetljiv/a sam na potrebe drugih.	Redovno slavim sebe.
Uglavnom saradujem s drugima.	Redovno slavim druge.
Društveno sam odgovoran/na.	Vjerujem da imam određeni nivo kontrole nad sobom i drugima.
Imam dobar smisao za humor.	Radije bih krenuo u akciju nego da čekam da mi se nešto dogodi.
Mogu odgoditi zadovoljenje svojih potreba.	U stanju sam pronaći smisao čak i u lošim stvarima.
Generalno sam fleksibilna.	Ostalima se sviđam i ostali me vole.
Mogu kontrolisati svoje impulse kad moram.	U stanju sam da nađem nekoga ko će mi pomoći kad mi zatreba.
Vjerujem u budućnost i planiram je.	Mogu postavljati pitanja na kreativan način.
Imam dobar sistem podrške.	Imam savjest koja mi omogućava da vidim svoju dobrotu.
Razumijem da imam mnogo mogućnosti koje su mi na raspolaganju.	Svijestan/na sam o stvarima koje se dešavaju meni i oko mene.
Poštujem pojedinačna ljudska bića.	Mogu se distancirati i odvojiti od drugih ako oni nisu dobri za mene.
Poštujem odgovarajuće ovlasti.	Mogu se vezati za druge.
Mogu naći više od jednog rješenja istom problemu.	
Mogu planirati unaprijed.	
Imam hobije i interese izvan svojih trauma.	
Imam pozitivan pogled na život i vidim životne radosti (kao i tuge).	

Source: Williams and Pojula. (2002). The PTSD Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms.

**Refleksija:** U kojim od ovih aspekata namjeravate da se fokusirate kako biste izgradili više otpornosti?