

GỢI Ý TỰ ĐÁNH GIÁ VIỆC CHĂM SÓC BẢN THÂN

Chăm sóc bản thân là những hoạt động tiếp cho bạn năng lượng và giữ cho bạn có một tinh thần lành mạnh, vững vàng.

Trong bản gợi ý tự đánh giá này, bạn sẽ có cơ sở để xem lại mức độ thường xuyên cũng như chất lượng các hoạt động tự chăm sóc bản thân.

Bạn có thể sẽ bắt gặp trong danh sách dưới đây nhiều việc mình vẫn làm hằng ngày như một thói quen. Hoặc cũng có thể bạn sẽ thấy những việc mình không hứng thú, hoặc có những việc bạn hứng thú nhưng chưa được đưa vào. Việc đó hoàn toàn bình thường vì bản tự đánh giá này chỉ mang tính chất gợi ý, cũng như giúp bạn bắt đầu tập trung nhìn nhận nhu cầu tự chăm sóc của chính mình.

Ở đây không có câu trả lời đúng hay sai. Mục tiêu là để bạn hiểu hơn về cách bạn tự chăm sóc bản thân và tìm ra những mặt cần được chú ý nhiều hơn.

1	Việc này chưa được tốt lắm	Tôi ít khi làm việc này hoặc không hề làm
2	Việc này được thực hiện tạm ổn	Tôi thỉnh thoảng làm việc này
3	Việc này được thực hiện tốt	Tôi thường xuyên làm việc này
★	Tôi muốn cải thiện việc này	Tôi muốn làm việc này thường xuyên hơn

1	2	3	★	Thể chất
☐	☐	☐	☐	Ăn đồ ăn lành mạnh
☐	☐	☐	☐	Vệ sinh cá nhân
☐	☐	☐	☐	Tập thể dục
☐	☐	☐	☐	Mặc trang phục giúp tôi thấy thoải mái
☐	☐	☐	☐	Ăn uống điều độ
☐	☐	☐	☐	Tham gia vào các hoạt động thú vị (đi bộ, nhảy, chơi thể thao, leo núi,...)
☐	☐	☐	☐	Ngủ đủ giấc
☐	☐	☐	☐	Kiểm tra sức khỏe định kỳ
☐	☐	☐	☐	Nghỉ ngơi khi bị bệnh
☐	☐	☐	☐	Đánh giá chung về chăm sóc thể chất

1	2	3	★	Tinh thần và cảm xúc
☐	☐	☐	☐	Nghỉ ngơi sau khi đi làm/đi học hoặc các nhiệm vụ bắt buộc khác
☐	☐	☐	☐	Thực hiện sở thích của mình
☐	☐	☐	☐	Tách khỏi các nguồn gây xao nhãng (điện thoại, email, mạng xã hội,...)
☐	☐	☐	☐	Học những thứ mới, không liên quan tới công việc hoặc việc học trên trường lớp
☐	☐	☐	☐	Bộc lộ cảm xúc một cách lành mạnh (thông qua trò chuyện, sáng tạo nghệ thuật, viết lách,...)
☐	☐	☐	☐	Tự công nhận những điểm mạnh và thành tích của bản thân
☐	☐	☐	☐	Đi du lịch, nghỉ mát
☐	☐	☐	☐	Làm việc gì đó dễ chịu (xem lại một bộ phim yêu thích, tắm nước ấm,...)
☐	☐	☐	☐	Nghĩ đến điều gì đó khiến bạn cười
☐	☐	☐	☐	Chia sẻ những vấn đề của mình với người khác
☐	☐	☐	☐	Đánh giá chung về chăm sóc tinh thần và cảm xúc

1	2	3	★	Kết nối xã hội
☐	☐	☐	☐	Dành thời gian với những người mà tôi thích
☐	☐	☐	☐	Liên lạc với một người bạn hoặc người thân ở xa
☐	☐	☐	☐	Gặp những người bạn mới
☐	☐	☐	☐	Dành thời gian cho “nửa kia”
☐	☐	☐	☐	Nhờ người khác giúp đỡ khi tôi cần
☐	☐	☐	☐	Làm những việc thú vị cùng mọi người
☐	☐	☐	☐	Giữ liên lạc với một người bạn cũ
☐	☐	☐	☐	Đánh giá chung về chăm sóc bản thân qua kết nối xã hội

1 2 3 ★ Tâm hồn

☐ ☐ ☐	☐	Dành thời gian ngoài thiên nhiên
☐ ☐ ☐	☐	Thiền
☐ ☐ ☐	☐	Cầu nguyện
☐ ☐ ☐	☐	Nhận ra những điều mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của tôi
☐ ☐ ☐	☐	Hành động dựa theo những giá trị quan trọng đối với tôi
☐ ☐ ☐	☐	Dành thời gian cho suy ngẫm và phản tư
☐ ☐ ☐	☐	Tận hưởng những tác phẩm nghệ thuật có ảnh hưởng tích cực tới tôi (âm nhạc, phim ảnh, văn học,...)
☐ ☐ ☐	☐	<i>Đánh giá chung về chăm sóc tâm hồn</i>

1 2 3 ★ Sự nghiệp

☐ ☐ ☐	☐	Cải thiện kỹ năng
☐ ☐ ☐	☐	Nói “không” với những trách nhiệm vượt ngoài khả năng của tôi
☐ ☐ ☐	☐	Làm những việc tôi thấy thú vị và bổ ích
☐ ☐ ☐	☐	Học những kỹ năng mới liên quan tới công việc
☐ ☐ ☐	☐	Dành thời gian để trò chuyện và xây dựng quan hệ với đồng nghiệp
☐ ☐ ☐	☐	Thật sự dành thời gian nghỉ ngơi trong giờ giải lao
☐ ☐ ☐	☐	Cân bằng giữa đời sống cá nhân và sự nghiệp
☐ ☐ ☐	☐	Có một góc làm việc thoải mái và tạp điều kiện giúp tôi đạt được thành công
☐ ☐ ☐	☐	<i>Đánh giá chung về chăm sóc bản thân trong lĩnh vực sự nghiệp</i>