



Checklist – Echilibru emoțional zilnic

✓ **Obiectiv:** să menții zilnic un minim de activități care reduc stresul și cresc reziliența.

Dimineața

- ☐ Am dormit minimum **7 ore**.
 - ☐ Am băut un pahar de apă și am făcut 5 minute de **respirație conștientă** (ex. 4-7-8).
 - ☐ Am notat în jurnal **3 lucruri pentru care sunt recunoscător**.
-

Ziua

- ☐ Am făcut minimum **20 minute de mișcare ușoară** (mers, stretching, yoga).
 - ☐ Am limitat timpul pe rețele sociale / știri negative la **maxim 30 de minute**.
 - ☐ Am mâncat măcar o masă sănătoasă (fructe, legume, proteine de calitate).
-

Seara

- ☐ Am avut o **conversație pozitivă** cu cineva apropiat sau într-un grup de suport.
 - ☐ Am făcut o activitate plăcută pentru mine (muzică, lectură, hobby, timp cu familia).
 - ☐ Am notat 1 progres mic făcut azi (ex.: „am trimis un CV”, „m-am plimbat 15 minute”).
-

Săptămânal (bifează la final de săptămână)

- ☐ Am participat la o activitate nouă sau creativă.
 - ☐ Am reluat o **meditație ghidată** sau un exercițiu de mindfulness.
 - ☐ Am făcut un **bilanț emoțional**: ce m-a stresat, ce m-a ajutat, ce schimb săptămâna viitoare.
-

👉 **Tip:** Printează acest checklist și bifează zilnic, sau folosește aplicații precum **Notion**, **Google Keep** ori **Habitica** pentru a ține evidența.