

Notes na trasę koncertową Arkusz roboczy



Brzmi Zdrowo

Materiały zostały stworzone dzięki wsparciu
firmy Backline – www.backline.care

Zaplanowanie powrotu z trasy koncertowej

Planując odpowiednio wcześniej, komunikując się z osobami, które cię wspierają w domu, i dbając o siebie, możesz ułatwić sobie przejście przez okres nieobecności i cieszyć się czasem spędzonym w domu.

1. **Pochyl się nad tym, czego doświadczyłeś:** Poświęć trochę czasu by się zastanowić nad swoim doświadczeniem z trasy koncertowej. Zastanów się, czego się nauczyłeś, co ci się podobało i co było wyzwaniem. Zapisz swoje myśli i uczucia.

2. **Określ swoje cele:** Pomyśl, co chcesz osiągnąć podczas powrotu. Może to obejmować spędzanie wartościowego czasu z rodziną, ponowne nawiązanie kontaktu z przyjaciółmi lub znalezienie czasu dla siebie. Zapisz swoje cele i ustal ich priorytety.

3. **Komunikuj się ze swoimi bliskimi:** Daj im znać kiedy wrócisz i co chciałbyś, byście robili razem. Zapytaj, jak się czują i czy czegoś od ciebie potrzebują.



Brzmi Zdrowo

znajdź więcej na www.brzmizdrowo.com

4. **Zaplanuj powrót:** Zastanów się, co musisz zrobić, aby wrócić do trybu domowego, np. nadrobić zaległości w spaniu lub przywrócić rutynę. Zaplanuj czas dla rodziny i przyjaciół, ale także dla siebie.

5. **Zarządzaj swoimi oczekiwaniami:** Pamiętaj, że powrót do codzienności może być wyzwaniem zarówno dla ciebie, jak i dla twoich bliskich. Bądź cierpliwy wobec siebie i najbliższych i pamiętaj, że ponowne przystosowanie się może zająć trochę czasu.

6. **Praktykuj samoopiekę:** Dbaj o siebie podczas powrotu do codzienności. Znajdź czas na zajęcia, które pomogą ci się zrelaksować i nabrać sił, takie jak czytanie książki, spacer lub słuchanie muzyki.

7. **Pozostań w kontakcie:** Pozostań w kontakcie ze znajomymi i osobami poznanymi podczas trasy. Podziel się z nimi swoimi doświadczeniami i utrzymuj kontakt za pośrednictwem mediów społecznościowych lub poczty e-mail.

8. **Zastanów się nad powrotem do codzienności:** Po powrocie zastanów się nad tym, czego doświadczyłeś. Pomyśl, co się udało i co możesz poprawić w przyszłości. Zapisz swoje myśli i uczucia.

9. **Pamiętaj, że powrót do codzienności to proces.** Nic się nie stanie, jeśli dostosowanie się zajmie trochę więcej czasu.