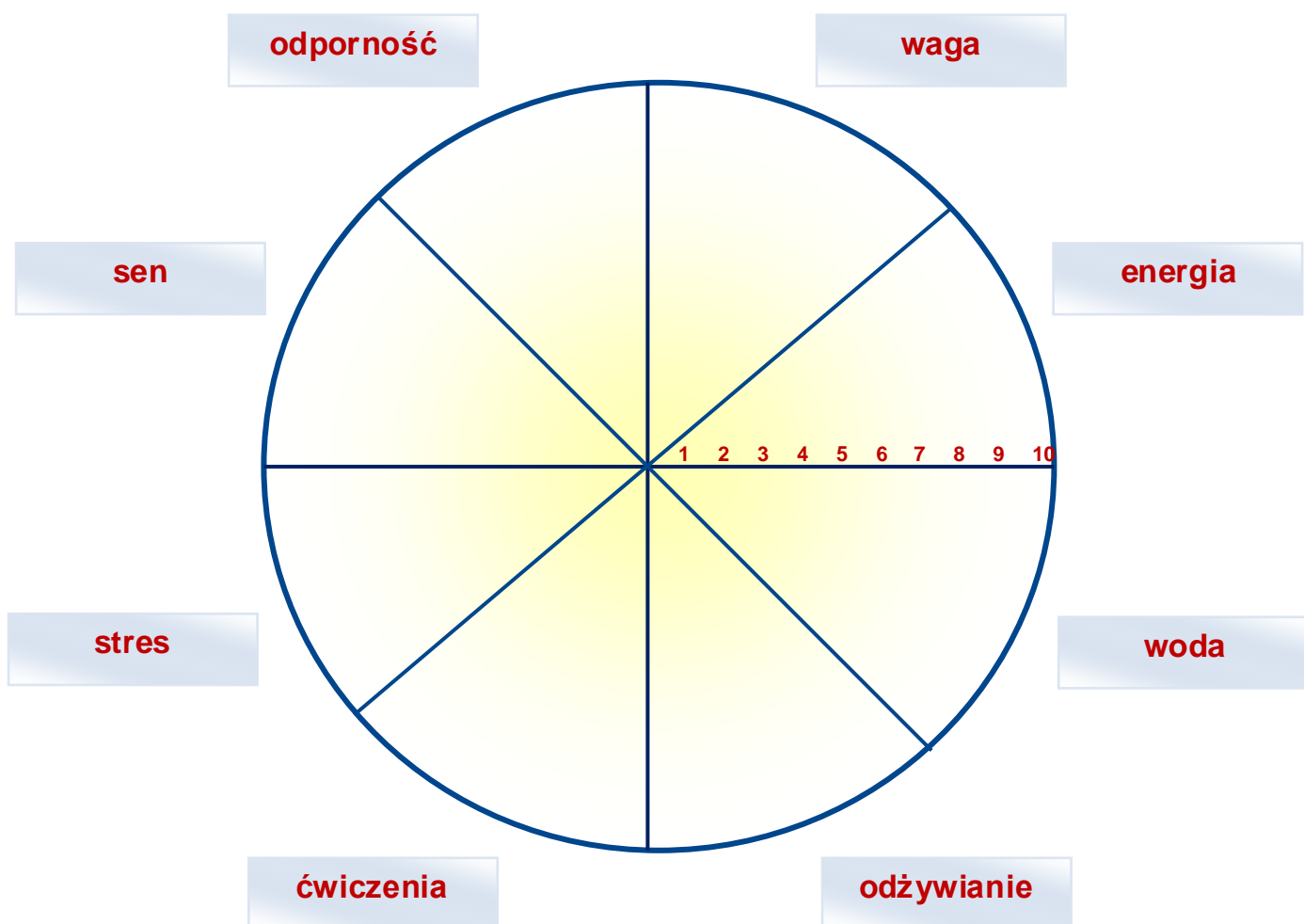


# Koło zdrowego stylu życia

\* \* \*



Imię: ..... Data: .....

\* Przeczytaj uważnie wskazówki zamieszczone na następnej stronie i postępuj zgodnie z nimi.

Zdrowie, dobre samopoczucie oraz idealna waga są ze sobą ściśle związane. To, jak się czujesz w dużej mierze zależy od twojego trybu życia. Koło zdrowego stylu życia zawiera osiem obszarów, które wzajemnie na siebie oddziałują i wpływają na to, jak się czujesz. Wykonanie tego ćwiczenia pomoże ci spojrzeć z nieco innej perspektywy na całe zagadnienie.

Zastanów się, czy jesteś zadowolona ze swojej wagi i rozmiaru ubrań? Czy na co dzień masz wystarczającą ilość energii? Ile płynów codziennie wypijasz? Ile jest w tym dobrej wody? Czy to jest wystarczająca ilość? Jak się odżywasz? Jak wygląda twoja aktywność fizyczna? Czy w twoim życiu jest dużo stresu? I czy potrafisz sobie z nim radzić w konstruktywny sposób? Czy wysypiasz się? Jaka jest twoja kondycja zdrowotna? Czy często chorujesz lub „łapiasz” jakieś infekcje?

W skali od 0 do 10 oceń, na ile jesteś zadowolona w wymienionych obszarach. Cyfra „0” oznacza całkowity brak satysfakcji, natomiast „10” – zadowolenie w stu procentach. Zaznacz w poniższej tabeli cyfrę, która odzwierciedla twoje myśli i emocje z tym związane. Wykonaj ćwiczenie szybko, ponieważ zazwyczaj pierwsze skojarzenie jest najbardziej trafne.

## Osiem obszarów zdrowego stylu życia

<b>waga</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>energia</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>woda</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>odżywianie</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ćwiczenia</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>stres</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>sen</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>odporność</b>										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

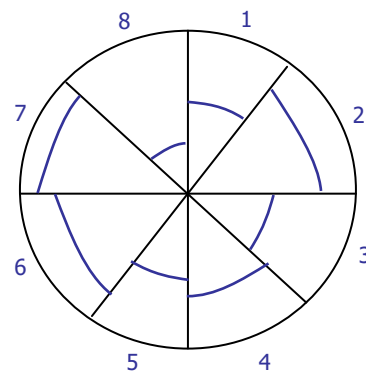
Gdy skończysz, zaznacz swoje odpowiedzi na diagramie w kształcie koła.

Odpowiedzi możesz zaznaczyć poprzez zakreślenie pola. Możesz również zamalować poszczególne obszary kolorowymi kredkami.

Zwróć uwagę na to, by się pod nim podpisać oraz opatrzyć je dzisiejszą datą.

To ćwiczenie warto powtarzać co kilka tygodni. Gdy za pół roku porównasz dzisiejsze koło z kolejnymi, łatwo ocenisz, jak wiele zmieniło się w twoim życiu i co jeszcze chciałabyś poprawić.

Przykładowe koło życia



\* \* \*

Wykreśliłaś swoje koło zdrowego stylu życia. Co myślisz, gdy się mu przyglądasz? Gdyby zostawić tylko zaznaczone przez siebie obszary i usunąć całą resztę, to czy nadal byłoby to koło? Jeśli miałyby to być koło jakiegoś pojazdu, to czy jazda będzie komfortowa? Czy daleko da się „ujechać” na takim kole?

Jeśli nic nie zmienisz, to jak będzie wyglądało twoje życie za rok? Jaki będzie stan twojego zdrowia i samopoczucia za rok? Za 5 lat? Za 10 lat?

Teraz zastanów się spokojnie i odpowiedz na pytania:

Który obszar oceniłaś najwyżej i dlaczego?

*Twoja odpowiedź:* .....

Który obszar oceniłaś najniżej i dlaczego?

*Twoja odpowiedź:* .....

Co czujesz, gdy patrzysz na swoje koło?

*Twoja odpowiedź:* .....

Gdybyś już dzisiaj mogła zmienić jeden obszar, to który byś wybrała?

*Twoja odpowiedź:* .....

Dlaczego? .....

Jak myślisz, w którym obszarze mogłabyś odnieść szybkie zwycięstwo? Gdzie możesz wprowadzić największe zmiany lub uzyskać najlepsze rezultaty przy najmniejszym wysiłku?

*Twoja odpowiedź:* .....

Którym obszarem zajmiesz się w pierwszej kolejności? Nad czym chcesz pracować?

*Twoja odpowiedź:* .....

Dlaczego? .....

Co musi się stać, żeby poziom twojego zadowolenia w tym obszarze wzrósł o dwa punkty?

*Twoja odpowiedź:* .....

Jak w tej dziedzinie wyglądałby poziom 10?

Co jest potrzebne, żeby wprowadzić zmiany w wybranym przez siebie obszarze?

*Twoja odpowiedź:* .....

Czy poradzisz sobie z tym samodzielnie, czy też będziesz potrzebowała pomocy?

Jakiego rodzaju pomocy potrzebujesz?

*Twoja odpowiedź:* .....

Gdzie ją znajdziesz? .....

Wypisz trzy konkretne działania, które zobowiązujesz się wprowadzić w życie, by osiągnąć satysfakcjonujące zmiany w wybranym przez siebie obszarze.

1. ....
2. ....
3. ....

*Imię:* ..... *Data:* .....