WARSZTATY

PSYCHODIETETYCZNE

10 sposobów
na motywację i samodyscyplinę
na drodze do zdrowia

Od czego zacząć, aby działać skutecznie?



cel zdrowie ula nec

mgr farm. Urszula Nec
specjalista psychodietetyki

Ćw. 1. Wizja - jak chcesz żeby było?

Wyobraź sobie dzień, w którym cel masz już osiągnięty -
co jest inaczej niż teraz?

Jak wyglądasz? Jak się czujesz?

Co mówią Twoi bliscy,
gdy Cię widzą?

Jak wygląda Twój idealny dzień?

Ćw. 2. Dlaczego chcesz zmiany?

Co Ci to da?

Dlaczego to dla Ciebie ważne?

Ćw. 3. Sposób na ambiwalencję

Jak będzie, jeśli niczego nie zmienisz?

Jak będzie, jeśli dokonasz zmiany?

Ćw. 4. Na obawy - zasoby

Wypisz swoje mocne strony, które mogą się przydać

Jakie Twoje mocne strony widzą bliscy?

A teraz wypisz wszystko co może się przydać do realizacji tego celu
- co już masz? co już umiesz? co już wiesz?

Co już robisz w tym kierunku?

Co robiłeś wcześniej i może się teraz przydać?

Na czyje wsparcie możesz liczyć? W jaki sposób?

Bliscy:

Grupa:

Specjalista:

Inne przydatne pomysły:

Ćw. 5. Potrzeby

Czego jeszcze Ci brakuje żeby osiągnąć cel?
Czego potrzebujesz się dowiedzieć, nauczyć? - wymień max 5

W jaki sposób możesz to zrobić/zdobyć?

Termin

Kiedy chcesz zacząć realizować cel?

Miejsce na dodatkowe wnioski:

Ćw. 6. Sprecyzuj cel

Cel ogólny:

S → Sprecyzowany

Co konkretnie zamierzasz?

M → Mierzalny

Po czym poznasz, że się udało?

A → Atrakcyjny

Co będzie fajnego w drodze do celu?

Co będzie fajnego w tym, że go osiągniesz?

R → Realny

Czy jest możliwy do wykonania?

T → Terminowy

Do kiedy chcesz go osiągnąć?

Jak często będziesz kontrolować postępy?

Ćw. 7. Plan - części składowe

Ćw. 8. Plany awaryjne

A teraz zastanówmy się co może pójść nie tak?
Jakie przeciwności mogą stanąć na Twojej drodze do realizacji celu? Jak sobie z nimi poradzisz?

Gdy wydarzy się:	Zrobię:

Powodzenia!

pamiętaj o zniżce 10% w moim sklepie na hasło
INTERAKTYWNA PACZKA