

PRACA NAD RACJONALNYM NASTAWIENIEM DO „DIETY”

Przygotuj plik kartek A4, długopis, (ewent. podkreślacie, flamastry).

1. Wskaż powody, dla których chcesz zmienić dietę/ wprowadzić ruch (bez względu na to, jak błahe Ci się wydają). Jeśli jest ich więcej niż jeden postaraj się wskazać najważniejszy. Poszukaj prawdziwej motywacji!
2. Wypisz wszystkie błędy, których u siebie nie akceptujesz. Zastanów się w jaki sposób oddziałują one na Twoje samopoczucie i motywację. Pomyśl, czy masz na nie wpływ i jak mógłbyś im zapobiec.



PRZYKŁAD PRACY NAD DOBRymi NAWYKAMI

RZECZY, NA KTÓRE NIE MASZ WPŁYWU

- Na to, że koleżanka przyniesie ciasto do pracy
- Na to, że babcia będzie Cię namawiać na dokładkę
- Na to, że mama/teściowa będzie chciała Ci dać jedzenie na wynos

NA KTÓRE MASZ WPŁYW

- Na to, czy zjesz ciasto koleżanki (czy może spróbujesz tylko mały jego paseczek? ;))
- Na to, czy zjesz dokładkę, kiedy babcia będzie Cię namawiać
- Na to, czy weźmiesz jedzenie na wynos, gdy mama/teściowa będzie chciała Ci go dać

CZY MAM WPŁYW NA DANĄ SYTUACJĘ? TAK, MAM

NIE, NIE MAM Zaakceptuj ze spokojem. Nie irytuj się, nie obciążaj się wyrzutami. ☺

Szukaj rozwiązań z sytuacji na którą wpływ masz. ☺

Co mogę zrobić, aby zły nawyk przekształcić w dobry?

Trudność dla mnie	Jaki błąd popełniałam?	Czy mogę to zmienić i mam na to wpływ?	Jaki nawyk chciałabym wypracować w przyszłości?
np. sięganie po słodycze w pracy, gdy koleżanki mi je proponują	Sięgam każdego dnia w pracy po słodycze	Tak, mam. 1. Mogę poprosić koleżanki, aby nie proponowały mi słodyczy 2. Mogę nie brać od nich słodyczy 3. Mogę przynosić do pracy owoce i jeść kiedy koleżanki częstują słodyczami. Mogę ich również częstować swoimi, pokrojonymi owocami	

PRACA NAD MOTYWACJĄ

1. Wypisz wszystkie sukcesy, jakie osiągnąłeś do tej pory. Spójrz na listę i pomyśl, czy zmiana podejścia do diety i aktywności jest dla Ciebie rzeczywiście taka trudna?

... Popatrz na ile Cię stać i ile sukcesów już za Tobą!

2. Powieś w widocznym miejscu cytaty, który będzie Ci przypominać o tym, że warto skupić się na sobie i na swojej drodze.

Przykładowe cytaty!

„aby zerwać z nawykiem wyrób sobie inny, który go wymarzę.

Mark Twain

„Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego, że osiągnięcie go wymaga czasu.

Czas i tak upłynie”

H. Jackson Brown Jr.

„Za parę miesięcy podziękujesz sobie za to, że się dzisiaj nie poddałaś!”

nieznany

„Zrób to zanim będziesz gotów, gdyż nigdy nie będziesz gotów, jeśli będziesz czekać.”

Les Brown

„Idę wolno, ale nie cofam się nigdy.”

Abraham Lincoln

