

Myszę pozytywnie

Afirmacje to krótkie zdania, które wyrażają Twoją postawę wobec siebie lub Twojego życia. To Twoje wewnętrzne przekonania, w które wierzysz. Dobrze, gdy są pozytywne.

Przeczytaj podane poniżej przykłady pozytywnych afirmacji. Podkreśl te, które najbardziej do Ciebie przemawiają.

1. Jestem silny/silna i pełny/pełna energii.
2. Wszystko, czego potrzebuję, żeby osiągnąć cele, znajduje się w moim wnętrzu.
3. Jestem pełen/pełna wiary we własne możliwości.
4. Jestem wdzięczny/wdzięczna za wszystko, co mam w życiu.
5. Moje ciało jest silne i zdrowe.
6. Jestem w stanie radzić sobie z każdym wyzwaniem, które przede mną stoi.
7. Jestem pełen/pełna radości i szczęścia.
8. Jestem zdeterminowany/zdeterminowana, aby osiągnąć swoje cele.
9. Każdego dnia robię krok w kierunku realizacji swoich marzeń.
10. Wierzę w swoje możliwości i jestem gotów/gotowa na sukces.
11. Każdego dnia robię coś, aby zbliżyć się do osiągnięcia swoich celów.
12. Moje ciało jest wdzięczne za to, jak się odżywiam.
13. Jestem wdzięczny/wdzięczna za każdą okazję, która pozwala mi rozwijać się i osiągać sukces.

Spróbuj wymyślić trzy do pięciu przykładów własnych pozytywnych afirmacji związanych z dobrym odżywianiem i zdrowym stylem życia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

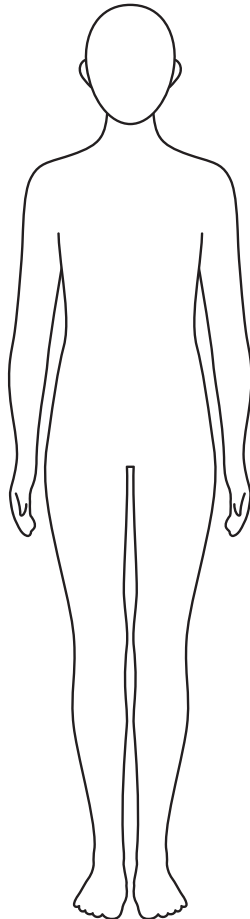
.....



Moje ciało

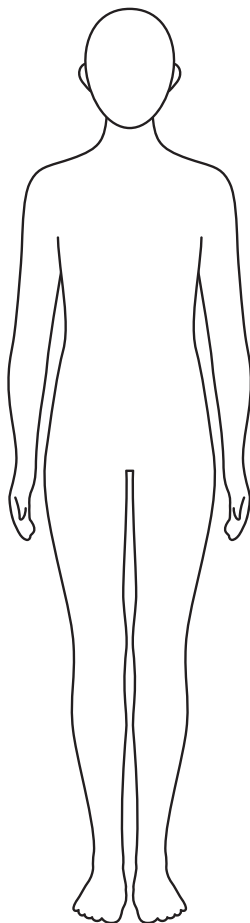
Zaznacz na zielono części swojego ciała, które najbardziej lubisz. Napisz, dlaczego są one dla Ciebie ważne.

(np.: dzięki moim nogom mogę chodzić na długie spacery. Dzięki moim dłoniom mogę przygotowywać smaczne i zdrowe posiłki dla mnie i dla całej rodziny)



Zaznacz na czerwono części swojego ciała, których nie lubisz lub które są Twoim kompleksem. Spójrz na nie z łagodnością - napisz, co dzięki nim możesz osiągnąć. Spróbuj je docenić.

(np.: mój nos pozwala mi czuć piękny zapach pieczonego ciasta)



Zdrowe nawyki

Zapoznaj się z naszą listą zdrowych nawyków, związanych z dobrym odżywianiem, aktywnością fizyczną i nie tylko. Podkreśl te nawyki, które najbardziej chcesz wprowadzić do swojego życia.

Do zdrowych nawyków zaliczyć można:

- picie odpowiedniej ilości wody,
- włączanie do każdego posiłku owoców i warzyw,
- regularne spożywanie posiłków,
- jedzenie zgodnie z rytmem dnia,
- odżywianie się zgodnie z potrzebami organizmu,
- stawianie na sezonowe produkty,
- aktywność fizyczną – co najmniej 20 minut dziennie,
- dbanie o higienę snu,
- spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Dopisz swoje propozycje zdrowych nawyków:

-
-
-
-
-
-
-
-

Spróbuj wprowadzić do swojego życia zdrowe nawyki. Wybierz trzy z listy z poprzedniej strony i przez cały tydzień prowadź dzienniczek - zanotuj, których nawyków udało Ci się trzymać.

nawyk/dzień tygodnia	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela



Ja w przyszłości

Wyobraź sobie siebie w przyszłości – nieco inną wersję siebie. Jaką osobą będziesz za tydzień, za miesiąc, za pół roku, za rok, za pięć lat, za dziesięć lat? Pomyśl o mniejszych i większych zmianach, które zajdą w Twoim życiu.

Za tydzień będę osobą, która:

.....

Za miesiąc będę osobą, która:

.....

Za pół roku będę osobą, która:

.....

Za rok będę osobą, która:

.....

Za pięć lat będę osobą, która:

.....

Za dziesięć lat będę osobą, która:

.....

Podkreśl wszystkie cechy i elementy, które będą Ci towarzyszyć w przyszłości. Zapisz swoje propozycje.

W przyszłości:

będę się zdrowo odżywiać

będę regularnie uprawiać sport

będę się wysypiać

będę się regularnie badać

będę nawiązywać zdrowe relacje z innymi

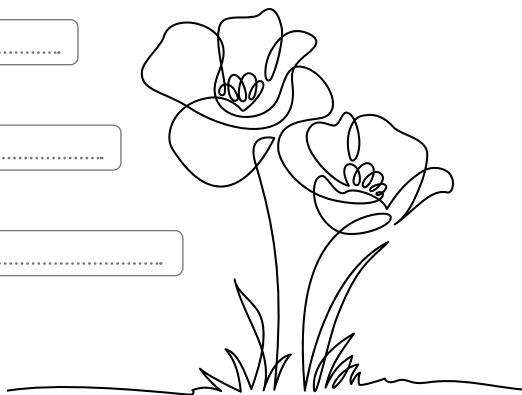
będę dbać o swoje zdrowie psychiczne

będę wdzięczny/wdzięczna za każdy dzień

będę

będę

będę



Jak się czujesz, gdy myślisz o swojej przyszłości?

Boję się przyszłości:	TAK/NIE
Przyszłość mnie ekscytuje:	TAK/NIE
Przyszłość mnie motywuje:	TAK/NIE
Nie mogę doczekać się przyszłości:	TAK/NIE
Czuję stres na myśl o przyszłości:	TAK/NIE
Czuję radość na myśl o przyszłości:	TAK/NIE

Pozostałe przemyślenia zapisz poniżej. Dlaczego myślenie o przyszłości wywołuje w Tobie takie odczucia? Co możesz zmienić w swoim myśleniu o przyszłości?

.....

.....

.....

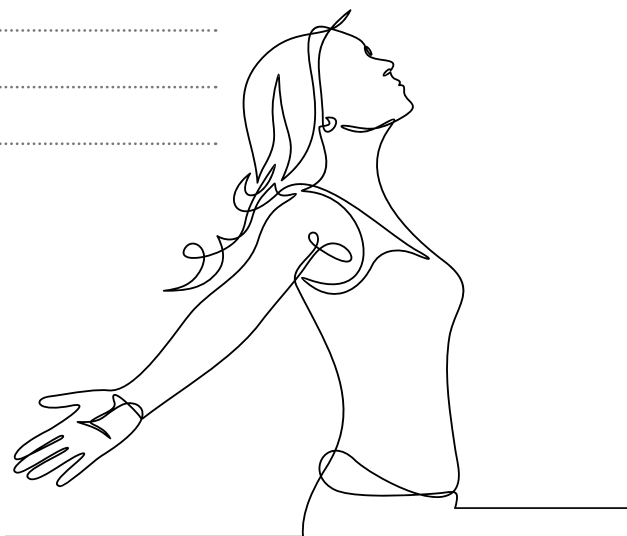
.....

.....

.....

.....

.....



Tydzień ósmy:

Nie chce mi się

Czasem możesz pomyśleć: „nie chce mi się” – „Nie chce mi się ćwiczyć, nie chce mi się gotować, nie chce mi się wychodzić z domu.” Zastanów się, dlaczego nie masz ochoty czegoś zrobić.

*Podkreśl powody, które najczęściej zauważasz.
Możesz dopisać własne propozycje.*

Nie chce mi się, bo...

nie mam motywacji

odczuwam zmęczenie

czuję niepokój

czuję stres

boję się porażki

.....

nie mam odpowiednich warunków działania

.....

.....

Spójrz na powody, dla których „nie chce Ci się”. Jak możesz sobie poradzić z tymi trudnościami? Wymyśl po jednym prostym sposobie, który może Ci pomóc.

Jak mogę sobie poradzić z brakiem motywacji?

.....

Jak mogę sobie poradzić z?

.....

Jak mogę sobie poradzić z?

.....

Jak mogę sobie poradzić z?

.....

