



KARTA PRACY nr 1

Poszukaj swojego dlaczego w oparciu o model motywacji błyskawicznej

- ✦ Dlaczego mogłabym chcieć zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć?

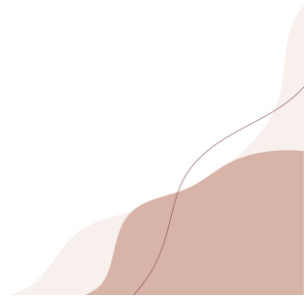
- ✦ W jakim stopniu jestem gotowa na zmianę? Oceń w skali 1-10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 pełną gotowość.

- ✦ Dlaczego nie wybrałam mniejszej liczby? (a jeśli wskazałaś 1 zapytaj co musiałoby się wydarzyć, aby 1 zmieniło się w 2)

- ✦ Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana. Jakie byłyby jej pozytywne skutki?

- ✦ Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne? (5 x WHY)

- ✦ Jaki jest pierwszy krok, jeśli takowy istnieje?

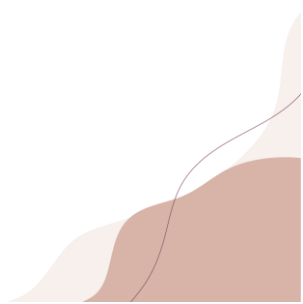




KARTA PRACY nr 2

Zrób swój bilans strat i korzyści

Boję się (straty) Co zyskuję z faktu, że nie dbam o zdrowe odżywianie i nie odchudzam się?	Chciałabym (korzyści) Co zyskuję dzięki temu, że zdrowo się odżywiam i chudnę?

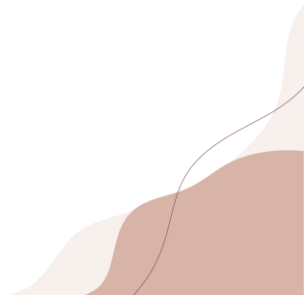




KARTA PRACY nr 3

Zrób swoją listę działań wzmacniających silną wolę

Co wzmacnia moją silną wolę?	Co osłabia moją silną wolę?





KARTA PRACY nr 4

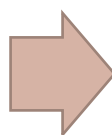
Dialog wewnętrzny.

Zidentyfikuj myśli sabotujące i zamień je na myśli wspierające

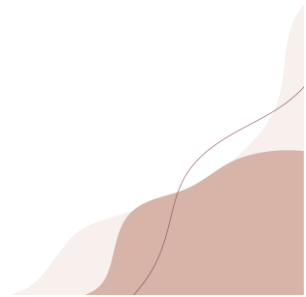
Myśl sabotująca (oddala mnie od mojego celu)	Myśl wspierająca (przybliża mnie do mojego celu)

Przykład

Jestem taka zmęczona. Miałam ciężki dzień, a wczoraj poćwiczyłam. Zasluguję na ciastko w nagrodę.



Znam siebie. Na ciastku się nie skończy. Potem będę się czuła źle. Będę miała wyrzuty sumienia. Tak, dzień był ciężki, dlatego w nagrodę zrobię sobie pyszną kolację, a potem wezmę ciepłą kąpiel z solą mineralną, przy świecach i ulubionej muzyce.

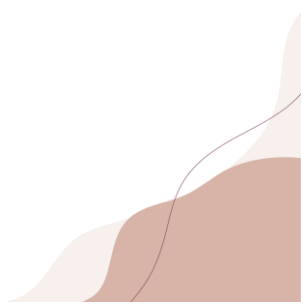




KARTA PRACY nr 5
Dziennik wdzięczności

Tydzień

Data	Trzy rzeczy, za które jestem wdzięczna:





KARTA PRACY nr 6

Moje wnioski

- ✦ Jak to się stało, że mam dodatkowe kilogramy?
- ✦ Jakie negatywne przekonania identyfikuję w obszarze odżywiania i zdrowego stylu życia?
- ✦ Jakie przekonania wyniosłam z domu rodzinnego? Jakie komunikaty słyszałam w kontekście jedzenia? Czy byłam zmuszana do jedzenia? Czy słodczyce były formą nagrody? Wyrazem miłości?
- ✦ Jeśli już się odchudzałaś, to z jakim skutkiem?
- ✦ Każde doświadczenie nas czegoś uczy. Jeśli wcześniejsze doświadczenia były nieskuteczne, to jakie lekcje z nich wyciągam? Co zrobiłabym dziś inaczej, mając dzisiejszą wiedzę?
- ✦ Jaki jest mój największy „grzech” w kontekście zdrowego odżywiania i stylu życia? Co mi podpowiada intuicja? Od czego powinnam zacząć? To jest MÓJ priorytetowy nawyk do zmiany.





KARTA PRACY nr 7
Moje cele na najbliższy tydzień

Jakie konkretnie zmiany
chcę wdrożyć?

Co zyskam dzięki temu?

Po czym poznam, że zmiana
została wdrożona?

Kto mi może pomóc?

Co może mi przeszkodzić?

Jak mogę zapobiec? Co zrobię
jak pojawią się przeszkody?

