ZESZYT ĆWICZEŃ

Moduł 6

Co tak naprawdę chcesz zmienić?



ZAPANUJ NAD HORMONAMI I KILOGRAMAMI

Program odchudzania online

dla kobiet z problemami hormonalnymi

Aleksandra Rodziewicz
DIETETYK

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

W tym module dowiesz się, co warto wziąć pod uwagę przy wyznaczaniu celu swojej zmiany tak, aby ten cel jak najlepiej odpowiadał Twoim potrzebom i wartościom oraz był na miarę Twoich aktualnych możliwości.

CHECKLISTA ĆWICZEŃ
w ramach modułu

- [ ] Zadanie 1: Nawyki i działania naprawcze
- [ ] Zadanie 2: Twoje zasoby
- [ ] Zadanie 3: Sformułuj swój cel
- [ ] Zadanie 4: Czy Twoje cele poprawiają Twoje życie?
- [ ] Zadanie 5: Ważenie decyzji o zmianie

Sprawdź omówienie zadań na następnych stronach.

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 1: Nawyki i działania naprawcze

W poprzednim module analizowałaś swoje nawyki. To zadanie może pomóc Ci sformułować cele (skupione na działaniach!) na podstawie nawyków, które chcesz poprawić.

Wypisz poniżej nawyki (maksymalnie 3), które chciałabyś zmienić. Do każdego nawyku dopisz przynajmniej 3 działania naprawcze, które pomogą Ci wprowadzić zmiany. Działania naprawcze nie muszą jeszcze być bardzo konkretne - doprecyzujemy je za chwilę :)

Przykład
Nawyk: Źle się odżywiam, jem mało warzyw, a dużo przetworzonych produktów.
Działania naprawcze: Ograniczę kupowanie przetworzonych produktów. Będę jeść więcej warzyw. Będę jeść więcej posiłków w formie sałatek. Będę jeść regularne posiłki.

NAWYKI	DZIAŁANIA NAPRAWCZE

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 1: Nawyki i działania naprawcze

Teraz z działań naprawczych wybierz jedno (do każdego nawyku) i na jego podstawie sformułuj swój konkretny cel - tak, abyś dokładnie wiedziała, jaką czynność masz wykonywać. Częściowo wchodzimy tu już w planowanie działań. Możesz wrócić do tego zadania po obejrzeniu nagrania do kolejnego, 7 modułu, dotyczącego planowania.

Przykład
Działanie naprawcze: Będę jeść więcej warzyw.
Cel: W każdym moim posiłku pół talerza będą zajmować warzywa.

Działanie naprawcze: Będę jeść regularne posiłki.
Cel: W każdą niedzielę zaplanuję sobie posiłki na cały tydzień oraz pory ich spożywania.

DZIAŁANIA NAPRAWCZE	CELE

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 2: Twoje zasoby

Na podstawie tego ćwiczenia będzie Ci łatwiej podjąć ostateczną decyzję, z którym nawykiem chcesz zacząć pracować. Czym są zasoby? To wszystko, co możesz wykorzystać do realizacji swojego celu, co ułatwi Ci wprowadzenie zmiany.

Rozpisz zasoby, którymi dysponujesz, które mogą Ci pomóc w zmianie nawyków.

CZAS	RELACJE, LUDZIE
FINANSE, DOSTĘP DO SPECJALISTÓW	WIEDZA, UMIEJĘTNOŚCI
PRZEDMIOTY	DOŚWIADCZENIE I INNE

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 2: Twoje zasoby

Jakie dodatkowe zasoby by Ci się przydały? Skąd możesz je pozyskać?

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 3: Sformułuj swój cel

W tym zadaniu chodzi po prostu o zapisanie swojego celu :) Możesz zapisać go w innym miejscu, np. swoim kalendarzu, żeby częściej go widzieć. To, co zapisane, staje się dla nas bardziej istotne i namacalne, niż to, co mamy tylko w głowie.

Swój cel możesz oprzeć o metodę SMART, ale nie musisz. Zachęcam, żeby odnosił się bardziej do procesu, działań, niż do samego efektu końcowego. Może też odnosić się do tego, jaką chcesz być osobą. Potem, w kolejnym module, do tego celu możesz rozpisać konkretny plan.

Zapisz swój cel lub cele. Jeśli jest ich więcej, pamiętaj by uszeregować, w jakiej kolejności chcesz je realizować. Nie wszystko naraz! :)

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 4: Czy Twoje cele poprawiają Twoje życie?

Warto wyznaczać sobie takie cele, których realizacja daje nam poczucie spełnienia i satysfakcję, a nie staje się źródłem frustracji. Dlatego przeanalizuj swoje obecne cele i działania oraz te planowane pod kątem realizacji podstawowych życiowych potrzeb.

W lewej kolumnie wpisz swoje główne cele życiowe (prozdrowotne i inne). Oceń je w skali od 0 (w ogóle nie zaspokaja tej potrzeby) do 10 (w dużej mierze zaspokaja tę potrzebę).

	POTRZEBY			
ŻYCIOWE CELE LUB DZIAŁANIA Co robię teraz? Co chcę zacząć robić?	BEZPIECZEŃ-STWO LUB POŻYWIENIE	DOBRE RELACJE	WYZWANIE	RADOŚĆ, AUTONOMIA

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 4: Czy Twoje cele poprawiają Twoje życie?

Spójrz na wypełnioną tabelę i zastanów się nad odpowiedziami na poniższe pytania.

Czy te działania zaspokajają wszystkie Twoje potrzeby?
Czy wszystkie Twoje działania skupiają się na jednej potrzebie (np. bezpieczeństwie)?
Czy nie poświęcasz zbyt dużo czasu jednej czynności/ potrzebie, a zbyt mało innym?
Jakie działania prozdrowotne możesz podejmować częściej, aby zaspokoić swoje potrzeby?

Możesz zanotować swoje przemyślenia poniżej.

MODUŁ 6
Co tak naprawdę chcesz zmienić?

Zadanie 5: Ważenie decyzji o zmianie

Każdy nawyk, nawet ten obiektywnie niekorzystny, ma swoje plusy, coś nam daje. Inaczej byśmy go nie utrzymywały. I odwrotnie - każda zmiana, nawet ta pozytywna, niesie za sobą pewne koszty. Warto przeanalizować te plusy i minusy, aby bardziej świadomie rozpocząć proces zmiany.

Rozpisz plusy i minusy obecnej sytuacji, utrzymania obecnego nawyku oraz wprowadzenia zmiany (tej, którą planujesz, do której sformułowałaś konkretny cel). Zachęcam, by wypisać jak najwięcej korzyści zmiany ;)

BRAK ZMIANY		WPROWADZENIE ZMIANY	
NEGATYWY	POZYTYWY	KOSZTY	KORZYŚCI