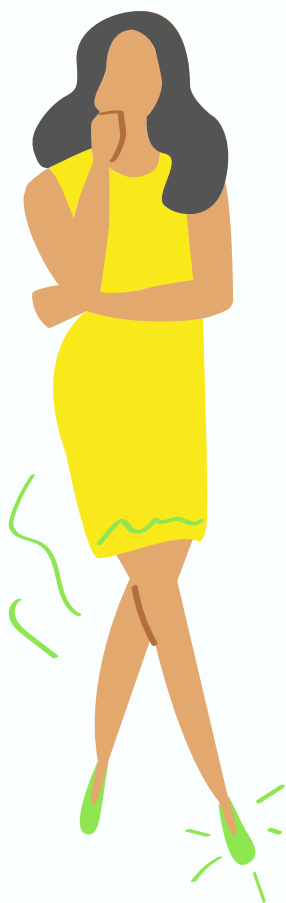


Obierz kierunek:

Twój cel
- zdrowie?



*"Jeśli ktoś chce się
zmienić potrzebuje
dwóch rzeczy: musi
naprawdę chcieć się
zmienić i musi
kochać się dokładnie
takim, jakim jest"*
- Barbara Hannah



Jak chciałabyś żeby wyglądał Twój dzień,
Twój styl życia?



Które Twoje zwyczaje sprawiają Ci największą
radość i satysfakcję?



Jakich zdrowych nawyków starasz się nie
zaniedbywać?



Co uważasz za swoje najmocniejsze strony?



Co myślą o Tobie bliscy? Co uważają za
Twoje mocne strony?



Jak chciałabyś się czuć i wyglądać za pół roku?

Świetnie! Znasz już swój punkt wyjścia!
Przejdź do kolejnej karty i zaplanuj drogę.



Zaplanuj drogę:

Twój cel
- zdrowie



*"Zdrowie to nie
dar niebios dany
raz na zawsze.
Nad zdrowiem
trzeba pracować"*
- Maciej Demel

Jesteś tu gdzie jesteś - i to jest ok!
Każdy punkt wyjścia jest dobry, aby zacząć.
Opisz dokładnie jaki styl życia sobie wymarzyłaś?

Co już dziś umiesz, wiesz, aby móc iść w tym kierunku? Może umiesz gotować, dobrze planujesz, potrafisz czytać składy produktów - zapisz wszystko co może się przydać

Czego jeszcze Ci brakuje? Czego chciałabyś się dowiedzieć, nauczyć?

Które 3 z wymienionych w pkt.3 rzeczy uważasz za najważniejsze do realizacji celu?

Aby osiągać cele każdy potrzebuje wsparcia
- na kogo Ty możesz liczyć?

A teraz wyobraź sobie, że jest pół roku później - zdobyłaś umiejętności, korzystałaś ze wsparcia, nie traciłaś z oczu celu - jaką jesteś kobietą? Jak ta kobieta się czuje i jak działa? W jaki sposób podejmuje decyzje?

Masz już dużo! Pozostałe elementy układanki połączymy na konsultacji, na którą Cię serdecznie zapraszam :)

