



## BODYMIND THERAPY

### ESERCIZIO

## Dallo stato attuale allo stato desiderato: Il tuo piano settimanale basato sui bisogni

### *Passaggio 1:* DOCUMENTA LA TUA SETTIMANA TIPO

Inizia scrivendo la tua settimana tipica nella tabella. Annota come trascorri attualmente le tue giornate e settimane.

### *Passaggio 2:* IDENTIFIZIERE DEINE BEDÜRFNISSE

Guarda la lista dei bisogni di eguide e annota tutti i bisogni che sono rilevanti per te. La guida elettronica può essere scaricata dal nostro sito web alla voce "Gratuito".

### *Passaggio 3:* VALUTA IL TUO STATO ATTUALE

Controlla lo stato attuale del tuo programma settimanale e identifica quali bisogni sono già soddisfatti e quali no.

### *Passaggio 4:* CREA UNO STATO DESIDERATO

Tenendo conto dei bisogni che non sono stati soddisfatti nello stato attuale, crea un nuovo programma settimanale. Pensa a come puoi affrontare i bisogni non soddisfatti nel tuo nuovo piano.

### *Passaggio 5:* METTI IN PRATICA LE MODIFICHE

Inizia gradualmente ad attuare le modifiche nel tuo stato desiderato. Forse vorresti pianificare più tempo per le interazioni sociali o le attività fisiche se scopri che questi bisogni non sono soddisfatti nello stato attuale.

### *Passaggio 6:* CONTROLLA REGOLARMENTE

Dopo alcune settimane, vedi come le modifiche influiscono sul tuo benessere. Se necessario, apporta ulteriori modifiche.





