



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: IDENTIFICARE DEINE BEDÜRFNISSE E VALUTA IL TUO STATO ATTUALE

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

Passaggio 3: 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 4: 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 5: CONTROLLA REGOLARMENTE

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

Passaggio 1: STATO ATTUALE DELL'ORARIO SETTIMANALE

[illegible]

Passaggio 2: IDENTIFICA I TUOI BISOGNI E VALUTA IL TUO STATO ATTUALE

Lista dei bisogni soddisfatti			Lista dei bisogni non soddisfatti		

Passaggio 3: CREA UNO STATO DESIDERATO

[illegible]

Passaggio 4: METTI IN PRATICA LE MODIFICHE

Lista delle strategie per soddisfare i bisogni (min. 3 per ogni bisogno)

Bisogno	Strategie		