Egy hét, egy vállalható szokás

Életmód, egészség · 10 perc tervezés · 7 nap megfigyelés



Válassz önként egy számodra megfelelő, kis lépést. Nem kell egészségügyi adatot leírnod. A napló a lehetőségeket mutatja: a kimaradt nap is tapasztalat, nem kudarc.

> Kitalált példa: „A megengedett szünetben néhány percre félreteszem a munkát. Előre egyeztetem, hogy a feladatellátás közben is legyen rá lehetőség.”

Nap	Mi történt? Egy rövid megfigyelés
Hétfő	
Kedd	
Szerda	
Csütörtök	
Péntek	
Szombat	
Vasárnap	

01 · A vállalható lépésem

Mit próbálok ki, mikor és milyen feltételekkel? Például egy megszervezhető pihenő vagy a helyi támogatási lehetőség megismerése.

02 · A hét tapasztalata

Mi segített, mi akadályozott? Min tudok én változtatni, és mihez kell munkaszervezési segítség?

Ezt folytatom vagy módosítom a következő héten:

Általános jólléti tervezés, nem egészségügyi vagy edzésprogram. A lehetőségeket az egyéni állapothoz és körülményekhez igazítsd.