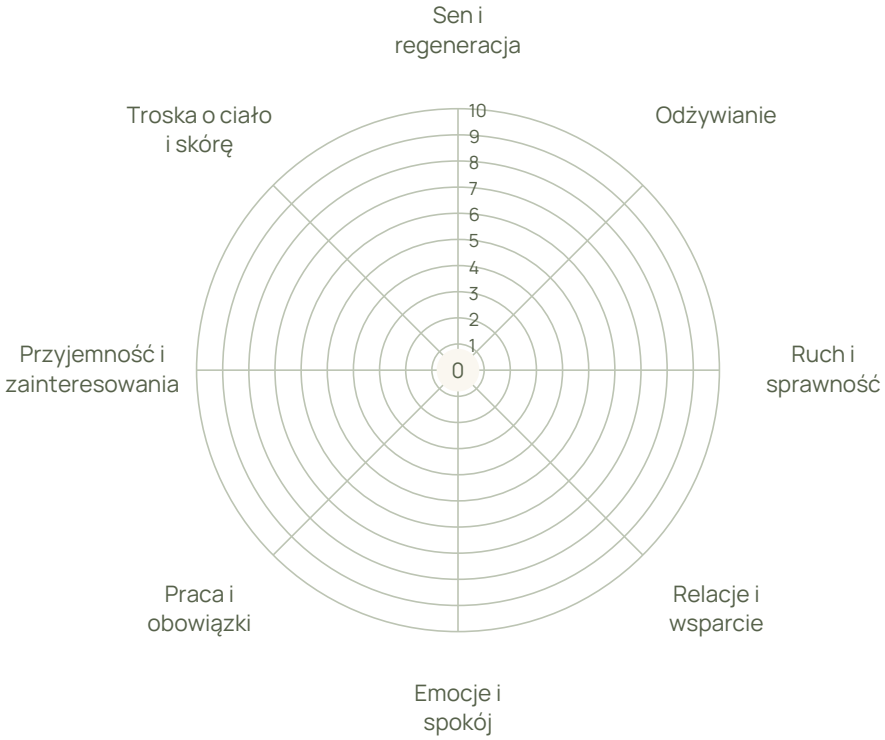
Karta 1. Moje Koło Życia

Data:

Przyjrzyj się ostatnim tygodniom. Oceń, na ile każdy obszar daje Ci obecnie wsparcie i satysfakcję. 0 oznacza dużą potrzebę uwagi, 10 - że obszar dobrze odpowiada na Twoje potrzeby. To Twoje odczucie, nie wynik medyczny. Nie sumuj punktów i nie porównuj ich z innymi osobami.



Zaznacz punkty i połącz je. W wersji elektronicznej możesz wybrać wartości w polach 0-10.

Sen i regeneracja		Odżywianie	
Ruch i sprawność		Relacje i wsparcie	
Emocje i spokój		Praca i obowiązki	
Przyjemność i zainteresowania		Troska o ciało i skórę	

Co najbardziej zwróciło moją uwagę?

Karta 2. Jedna potrzeba, jeden krok

Data:

Nie wybieraj zadania, które ma udowodnić, że robisz wystarczająco dużo. Wybierz mały krok odpowiadający na prawdziwą potrzebę.

Obszar, któremu chcę poświęcić uwagę

Potrzeba, którą zauważam

Mój mały krok - co konkretnie zrobię

Kiedy i jak często

Kto lub co może mi pomóc

Co może przeszkodzić i jak uproszczę plan

Data spokojnego powrotu do planu, np. za dwa tygodnie

Przykład: „W środę poproszę o przejęcie zakupów, żeby mieć pół godziny na spacer". Wybierz działanie właściwe dla swojej sytuacji i możliwości.

Karta 3. Po dwóch tygodniach

Data:

Wracam do wybranego działania i sprawdzam, czego teraz potrzebuję.

Wracam do działania

Co udało mi się wykonać?

Co było trudne?

Co mi służyło lub przyniosło ulgę?

Czy potrzebuję mniejszego kroku albo wsparcia?

Co zostawiam, a co zmieniam?

Kiedy wrócę do tej decyzji?

Niepowodzenie jednego planu nie jest oceną Ciebie. Możesz zmienić działanie, porę lub sposób uzyskania pomocy. Jeśli utrzymują się dolegliwości zdrowotne, omów je z odpowiednim specjalistą.

Karta 4. Zanim kupię kolejny kosmetyk

Data:

Przyjrzyj się potrzebie, zanim wybierzesz nowy produkt. Ta karta porządkuje pytania, nie diagnozuje skóry.

Jaką potrzebę skóry chcę zaspokoić?

Co już stosuję i do czego ma służyć?

Czy nowy produkt powiela zadanie innego?

Co wiem o jego przeznaczeniu i sposobie używania?

Po czym poznam komfort i dobrą tolerancję?

O co chcę zapytać podczas konsultacji?

Samodzielnie nie odstawiaj leczenia. Nie traktuj pieczenia ani nasilającego się podrażnienia jako dowodu, że kosmetyk działa.