

PRACOVNÍ SEŠIT – RESET zdraví - DEN 1

DEN 1: JÍDLO LÉČÍ NEBO ZABÍJÍ

(VIP materiál – vyplňte si v klidu po vysílání, abyste to hned využili ve vlastním životě, pocítli opravdové zlepšení)

Podle Sokrata: „Nezkoumaný (nereflektovaný) život nestojí za to žít.“

1 JSTE TU SPRÁVNĚ?

Zaškrtněte, co na Vás sedí:

- Řešíte dlouhodobé zdravotní potíže
 - Už jste zkoušeli diety, doplňky nebo očisty
 - Vždy to pomohlo jen na chvíli
 - Často nemáte energii
 - Máte pocit, že děláte maximum, ale výsledky nejsou
-

2 KDE SE TO ZAČALO LÁMAT

Odpovězte si stručně, klidně jednou větou.

Kdy se Vaše zdraví začalo zhoršovat?

.....

Co se tehdy dělo ve Vašem životě? (stres, vztahy, práce, peníze)

.....

3 CO JSTE DOTEĎ ZKOUŠELI

Doplňte jen to hlavní.

- Jaké alternativní cesty jste doteď zkoušeli:

.....

- Jak dlouho to vždy vydrželo?

.....

- Co vám nejvíce pomohlo?

.....

Upřímně: pomohlo to dlouhodobě?

ANO / NE

4 UVĚDOMĚNÍ

Doplňte větu:

„Teď mi dochází, že můj problém nebyl _____,
ale spíš _____.“

5 METAFORA AUTO – JAK JSTE NA TOM DNES

V jakém stavu je dnes Vaše „auto“ (Vaše tělo)?

Popište ho krátkými větami nebo hesly.

Např.:

- „Jede, ale bez energie“
- „Svíí kontrolky“
- „Potřebuje servis, ale odkládám to“

.....

.....

.....

RESET

6 KROK #1 – REÁLNÉ JÍDLO

Odpovězte si upřímně:

Jíte tak, aby Vaše tělo mělo dost paliva?

ANO / NE

Čeho se v jídle bojíte nebo se tomu zbytečně vyhýbáte?

.....

Po jídle většinou cítíte:

- více energie
- únavu
- nepohodu (křeče, tlak)
- strach z toho, co jídlo způsobí

7 JEDNA MALÁ ZMĚNA

Zítří si jen všimněte jedné věci a napište si jí:

A) Jak se cítíte před jídlem

.....

B) Jak se cítíte po jídle

.....

 (Tohle samo o sobě spustí změnu.)

8 PROČ TO DĚLÁTE

Tohle je důležité. Odpovězte si upřímně.

Co by se ve Vašem životě změnilo, kdybyste měli více energie?

.....

Pro koho to chcete udělat? (Vy, rodina, děti, práce, život)

.....
