

Tvé osobní preference a rozhodnutí určují, kdo jsi.

Co znamená „to jsi celá ty“?
Uvědom si, kdo jsi a v jakých situacích se cítíš dobře.
Odpověz na otázky na následující straně.

Jaká je Tvoje nejoblíbenější barva?

.....

Jaký hudební styl Ti je blízký?

.....

Který je Tvůj oblíbený parfém?

.....

Který je Tvůj oblíbený kousek oblečení?

.....

Jaká je Tvá oblíbená část dne?

.....

Který je Tvůj oblíbený (on-line) obchod?

.....

Vybarvi kroužky
do té míry,
která odpovídá tomu,
jak ses dnes cítila.

Plný kroužek znamená
například hrozně moc šťastná
a čtvrtka kroužku jen trošku šťastná.

Vystresovaná

Šťastná

Rozzlobená

Znuděná

Smutná

Zoufalá

Týden 1: čtvrtek

Vším, co jíš, „plníš“ nebo „živíš“ své tělo.

Plnit znamená, že Ti nějaký produkt dočasně zaplní žaludek, ale jinak neobsahuje skoro žádné dobré výživné látky.

Živit znamená, že produkt je výživný, bohatý na živiny.

Tvému tělu skutečně prospěje!

Poznamenej si na protější stránku, co jsi dnes snědla.

Potom si zkus uvědomit, zda to bylo proto, aby ses nasytila, nebo zaplnila.

U každého produktu si udělej křížek.

Na závěr si poznamenej, jak spokojená jsi s tím, co jsi dnes snědla, a to tak, že uděláš křížek na ose dole na odpovídajícím místě mezi dvěma extrémy.