

I FATTORI DELLA MIA SALUTE CHE POSSO CONTROLLARE

I fattori che posso controllare sono:

1. Cura del mio corpo
2. Cura della mia mente
3. Pensieri verso me stesso dialogo interno
4. La mia alimentazione
5. Il mio riposo
6. La mia idratazione
7. il tempo che trascorro con chi amo
8. Il tempo a contatto con la natura
9. Cura della mia spiritualità
10. I miei allenamenti
11. La mia sessualità
12. Luogo in cui lavoro
13. Luogo in cui abito - vivo
14. Amici e conoscenti che frequento
15.
16.
17.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*1 = non li controllo affatto

*10 = totale controllo

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

I fattori soggettivi che sono fuori dal mio controllo sono:

1. Cura del mio corpo
2. Cura della mia mente
3. Pensieri verso me stesso dialogo interno
4. La mia alimentazione
5. Il mio riposo
6. La mia idratazione
7. il tempo che trascorro con chi amo
8. Il tempo a contatto con la natura
9. Cura della mia spiritualità
10. I miei allenamenti
11. La mia sessualità
12. Luogo in cui lavoro
13. Luogo in cui abito - vivo
14. Amici e conoscenti che frequento
15.
16.
17.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*1 = li controllo bene e posso inserirli nella lista dei fattori che controllo

*10 = del tutto fuori controllo, agisco d'istinto e senza riflettere.

I fattori oggettivi che sono fuori dal mio controllo sono:

18. Politica mondiale
19. Meteorologia
20. Grande distribuzione organizzata degli alimentari
21. Accesso alle cure ospedaliere
22. ALTRO
23. ALTRO
24. ALTRO
25. ALTRO
26. ALTRO

NOTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

É importante che rifletti e scrivi tutte le tue risposte prima di andare avanti nella lettura e di iniziare la tua sfida vera e propria.

Quando hai la chiara consapevolezza di cosa puoi influenzare direttamente per essere in ottima salute, infatti, le scelte che prendi ogni giorno, anche le più semplici, assumono un significato nuovo e illuminano sempre di più la visione del tuo miglior benessere.