

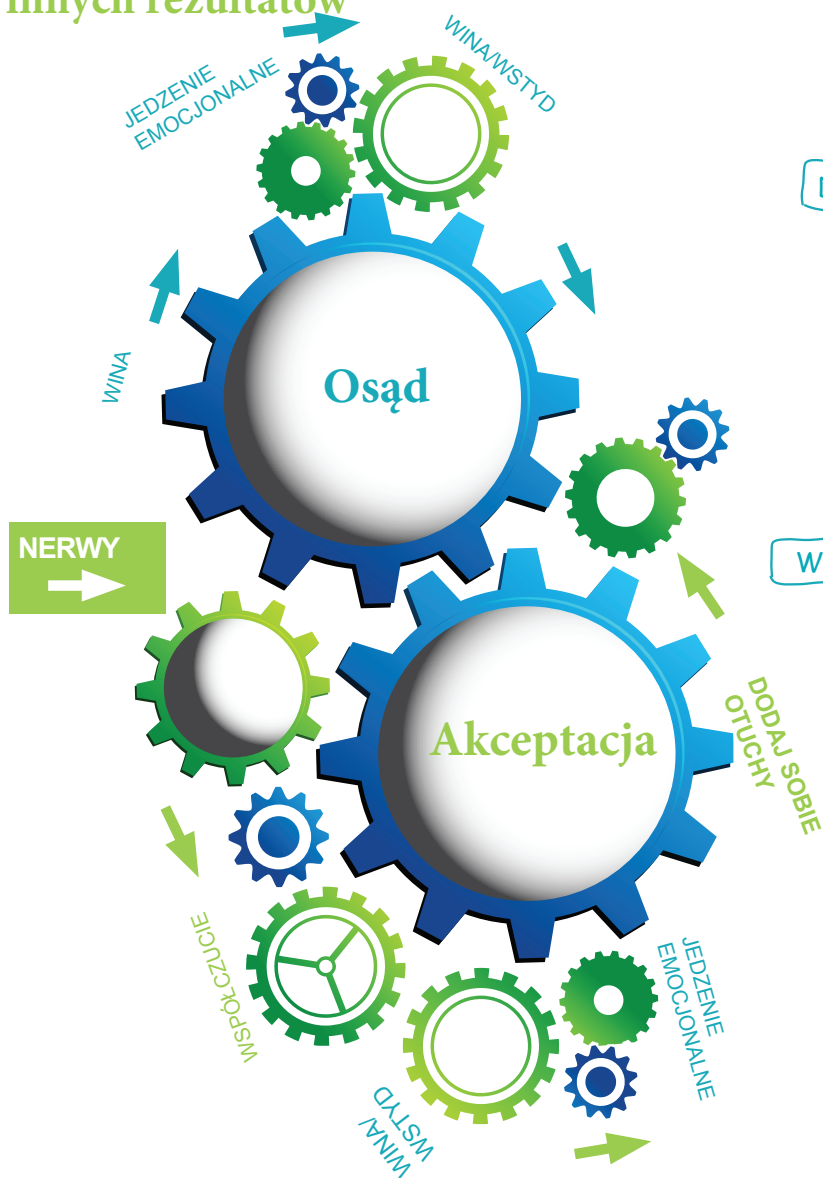
WellNow!

Lepsze zdrowie dla każdego

Sesja nr 3:

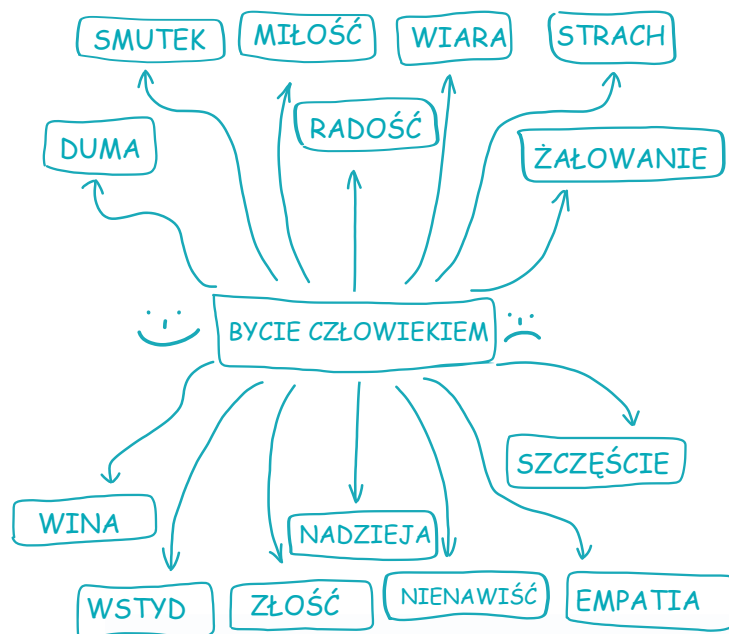
Nastrój i jedzenie – Część II

Rozumienie procesów myślowych daje nam wybór i umożliwia osiągnięcie innych rezultatów



Rozumienie energii emocjonalnej

Wiele naszych emocji determinuje nasza osobowość. Kiedy próbujemy nasze uczucia, emocje wracają często z podwojoną siłą i utrudniając nam przejście do kolejnego etapu.





8 czynników Well Now

- Świadomość
- Pogodzenie się
- Akceptacja
- Przyzwalanie
- Docenianie
- Siła
- Współczucie
- Podchodzenie z zaciekawieniem

Nowa ugoda – albo tak, albo nie

... wybór należy do Ciebie

Nie mogę marnować jedzenia

Zapłaciłem za to

Muszę skończyć to, co pozostało na talerzu

Pomyśli sobie, że jej nie kocham, jeśli nie skończę

To jest przepyszne

Piątek na curry

To dla mnie dobre

Co Cię gryzie?

Rozumienie swojego głodu oraz emocji...

umieram z głodu	jestem głodnawy	jestem zły	potrzebuję kogoś, kto mnie przytuli
potrzebuję świeżego powietrza / natury	jestem poirytowany	jestem zawiedziony	jestem wniebowzięty

Docenianie

- 1 Picia kawy ze znajomymi
- 2 Oglądania telewizji
- 3 Wyprowadzania psa Wschodu
- 4 słońca Wiatru we włosach
- 5
- 6
- 7