



TAJEMSTVÍ ZDRAVÉHO TĚLA ZAČÁTEK KURZU

Datum:

Jak se dnes cítím? <i>Napište cokoliv Vás jako první napadne, pocity v těle, nálada, únava, množství energie, ztuhlost...</i>	
Jak jsem spokojený/á se svojí pohyblivostí? <i>Cítím ve svém těle zatuhlá místa, bolest?</i>	
Jak jsem celkově spokojený/á ve svém životě. <i>Volný čas, práce, vztahy, pohyb, strava...</i>	
Proč chci cvičit? <i>Co od cvičení očekávám? Co je mým záměrem? Pište cokoliv vás napadne (necenzurujte se).</i>	
Zažívám v životě stres? <i>Kdy? Co ho způsobuje? Co mi pomáhá, když jsem ve stresu?</i>	
Pozoruji nějakou spojitost se stresem a tělesným zdravím? <i>Ne, proč?</i> <i>Ano, jakou?</i>	
Vlastní myšlenky, poznámky ve vztahu ke zdraví. <i>Napište si cokoliv se Vám teď honí hlavou.</i>	



Lucie Pofesová