

MOJE TELO

Ali sem kdaj naredil kaj kar je bilo slabo za moje telo, dobro pa za moj videz?

Kaj lahko spremenim v odnosu do svojega telesa že v prihajajočem tednu?

Kako ocenjuješ ta sklep – kot zadolžitev, obveznost ali kot obljubo?

Kako se sicer počutiš ob lastni nedoslednosti oz. neizpoljenih dogovorih?

Za svoje telo lahko poskrbim:

- preko zavedanja kako sedim, hodim, ležim, kako se moje telo počuti v določenih situacijah, pri tem vključim pozornost na vsa čutila
- vzamem si dovolj časa za spanje, za prijetno vstajanje
- jem zdravo hrano, uživam svež zrak, se dovolj gibljam
- posvečam mu pozornost z masažo, prijetnimi oblačili, mazanjem
- pazim tudi na svoje zdravje – redni preventivni samopregledi in pregledi pri zdravniku