

Semneaza pentru tine!

Scris de Apopi Mariana Diana
Miercuri, 26 Mai 2010 16:10 -



Stilul de viata sanatos implica pe langa o alimentatie echilibrata si exercitii fizice. Daca te afli in categoria celor care incearca de cateva saptamani/luni bune sa-si schimbe putin stilul de viata prin adaugarea unor stropi de miscare in viata lor, atunci ar fi bine sa tii cont de urmatorul exercitiu pe care ti-l propunem. El se refera la a incheia o **intelegere** intre tine si altcineva. Cauta o persoana apropiata care stii ca te poate ajuta si sustine din punct de vedere moral. Poate fi un prieten foarte bun, partenerul de viata, sora/fratele, unul din parinti etc. Ce anume trebuie sa faci? Gandeste-te

ce vrei sa schimbi in viata ta

pentru a avea un stil de viata mai sanatos. Vrei sa mananci sanatos? Atunci gandeste-te sa introduci de exemplu fructele sau legumele in alimentatia ta. Vrei sa faci mai multa miscare? Atunci

propune-ti obiective simple si directe

de genul: sa alerg in fiecare seara in jurul casei, sa fac doua serii de abdomene, una dimineata si alta seara, sa merg la inot o data pe saptamana, sa practic tenisul cu prietenii, o seara pe saptamana etc. Dupa ce ai stabilit clar ce anume vrei sa schimbi in viata ta (stilul alimentar, miscarea etc.) e momentul sa te asezi la o masa, cu o foaie de hartie in fata si un pix. Alege o persoana care stii ca-ti poate fi aproape in acest proces si realizati urmatorii pasi impreuna:

1. Foaia pe care o vei completa se numeste **contract comportamental**. Poti sa scrii mare, sub forma de titlu, pe foaie, acest lucru.
2. Vei formula un plan de actiune cu scopuri si obiective enuntate, castiguri si pierderi, sanctiuni si recompense, comportamente pe care sa le implementezi, plan semnat la final de tine si persoana care ti-e martor. Iata un exemplu:

Subsemnata.....imi propun ca timp de o luna de zile sa introduc in stilul meu de viata, alergatul ca si sport.

DURATA va fi de **o luna de zile**, iar frecventa, **de trei ori pe saptamana**. In prima saptamana voi alerga cate o jumatate de ora urmand ca din cea de-a doua saptamana sa cresc cu cate o jumatate de ora timpul. Astfel, in saptamana IV imi propun sa alerg 2 ore, de trei ori pe saptamana.

Semneaza pentru tine!

Scris de Apopi Mariana Diana
Miercuri, 26 Mai 2010 16:10 -

LOCUL in care voi alerga este in curtea liceului din apropierea locuintei mele.

ORA pe care o aleg va ramane aceeași de-a lungul întregii luni. Imi propun ca luni, miercuri și vineri să alerg începând cu ora 21, iar pentru a fi sigură că voi reuși să fiu gata la timp o însărcinez pe amica mea/acum de față să mă sune în aceste zile cu 2 ore înainte pentru a-mi reaminti ce am de făcut.

AM NEVOIE de: adidasi, trening și un cronometru. În cazul în care plouă în vreuna din aceste seri alese pentru mișcare, voi face câteva exerciții pentru spate, abdomene și picioare acasă sau 3 serii a câte 30 de sărituri cu coarda.

3. Odată ajuns la acest pas, gândește-te ce îți lipsește, ce obiecte ți-ai dori, ce ți-ar placea să faci. Trece-le pe o foaie separată. Acum continuă pe contract cu următoarea propoziție:

Dacă trec cu bine peste prima săptămână și reușesc să mă țin de program, la finalul săptămânii imi voi cumpăra rolele pe care mi le doresc (aici se trece oricare din activitățile/obiectele la care te-ai gândit anterior; poate fi vorba de produse de îngrijire corporală, de make-up, ieșiri în cluburi etc.).

Dacă reușesc și în cea de-a doua săptămână să-mi țin voința pentru alergat, în weekend voi pleca la iarbă verde cu prietenii etc. Aceste întăriri/recompense sunt specificate pentru fiecare final de săptămână, dar ele sunt flexibile. Dacă îți dorești și altceva, poți să schimbi pe parcurs lista.

4. Există situații de recădere. Dacă prima săptămână a mers bine, în cea de-a doua sunt șanse să nu-ți reușească programul. De aceea ar fi bine să te gândești la **sanctiunile pe care ti le poti aplica** **daca nu respecti programul**

. Spre exemplu, dacă nu alerg în vreuna din seri și nici nu realizez cele 3 serii de exerciții acasă, nu imi mai cumpăr produsul dorit/nu mai merg la cinema cu prietenii/sambata seara nu ies din casa. Da frau liber imaginației.

5. La final, recitești contractul și încheie-l trecând data la care te-ai decis să-l redactezi, semnează-l atât tu, cât și martorul tau.

Rolul acestor contracte este foarte important, cu atât mai mult cu cât l-ai semnat de față cu altcineva și astfel, onoarea, stima ta sunt și ele puse în joc. Specificând durata, locul, ora, recompensele și sancțiunile îți e mai ușor să te mobilizezi și să pui în practică ceea ce deja te gândeai demult că ar fi cazul.

Gata, nu mai e vreme de citit. **Fa mișcare !**

Ai și alte propuneri sau vrei să abordăm și altă temă? Scrie-ne pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Semneaza pentru tine!

Scris de Apopi Mariana Diana
Miercuri, 26 Mai 2010 16:10 -

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro