

## 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 aceeasi de-a lungul intregii luni. Imi propun ca luni, miercuri si vineri sa alerg incepand cu ora 21, iar pentru a fi sigura ca voi reusi sa fiu gata la timp o insarcinez pe amica mea/acum de fata sa ma sune in aceste zile cu 2 ore inainte pentru a-mi reaminti ce am de facut.

AM NEVOIE de: adidasi, trening si un cronometru. In cazul in care ploua in vreuna din aceste seri alese pentru miscare, voi face cateva exercitii pentru spate, abdomene si picioare acasa sau 3 serii a cate 30 de sarituri cu coarda.

3. Odata ajuns la acest pas, gandeste-te ce iti lipseste, ce obiecte ti-ai dori, ce ti-ar placea sa faci. Trece-le pe o foaie separata. Acum continua pe contract cu urmatoarea propozitie:

Daca trec cu bine peste prima saptamana si reusesc sa ma tin de program, la finalul saptamanii imi voi cumpara rolele pe care mi le doresc (aici se trece oricare din activitatile/obiectele la care te-ai gandit anterior; poate fi vorba de produse de ingrijire corporala, de make-up, iesiri in cluburi etc.).

Daca reusesc si in cea de-a doua saptamana sa-mi mentin vointa pentru alergat, in weekend voi pleca la iarba verde cu prietenii etc. Aceste intariri/recompense sunt specificate pentru fiecare final de saptamana, dar ele sunt flexibile. Daca iti doresti si altceva, poti sa schimbi pe parcurs lista.

4. Exista situatii de recadere. Daca prima saptamana a mers bine, in ce-a de-a doua sunt sanse sa nu-ti reuseasca programul. De aceea ar fi bine sa te gandesti la **sanctiunile pe care ti le poti aplica** **daca nu respecti programul**

. Spre exemplu, daca nu alerg in vreuna din seri si nici nu realizez cele 3 serii de exercitii acasa, nu imi mai cumpar produsul dorit/nu mai merg la cinema cu prietenii/sambata seara nu ies din casa. Da frau liber imaginatiei.

5. La final, reciteste contractul si incheie-l trecand data la care te-ai decis sa-l redactezi, semneaza-l atat tu, cat si martorul tau.

Rolul acestor contracte este foarte important, cu atat mai mult cu cat l-ai semnat de fata cu altcineva si astfel, onoarea, stima ta sunt si ele puse in joc. Specificand durata, locul, ora, recompensele si sanctiunile iti e mai usor sa te mobilizezi si sa pui in practica ceea ce deja te gandeai demult ca ar fi cazul.

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

Ai si alte propuneri sau vrei sa abordam si alta tema? Scrie-ne pe [diana@sighet-online.ro](mailto: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](http://www.suntparinte.ro)