

Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi personali

Strategie, pratiche, applicazioni: scelte fisiche

Da 0-5

0 = non devo migliorare/cambiare in quest'area perché sono contento così

1 = scelgo di fare pochissimo di più (0-10%) perché so che facendo così posso mantenere quest'area come l'ho avuta finora e mi basta per farlo

2 = scelgo di migliorare ma in modo leggero (10-25%) perché anche se ne ho bisogno o lo desidero sarò a un buon punto facendo così

3 = scelgo di migliorare in modo moderato (25-50%) perché mi serve maggiore attenzione in quest'area e desidero raggiungere questo obiettivo

4 = scelgo di migliorare in modo importante (50-75%) perché sono lontano da ciò che vorrei che quest'area della mia vita mi desse/fosse

5 = scelgo e devo dare molto di più (75-100%). Voglio che succeda, ne ho bisogno per me e per coloro che mi stanno attorno. Questo deve diventare una mia priorità assoluta

NS = non so cosa fare o non conosco quest'area/fattore/punto/pratica

1. Mangiare meno

0 1 2 3 4 5 NS

Specifica come

2. Mangiare di più

0 1 2 3 4 5 NS

Specifica come

3. Mangiare meglio

0 1 2 3 4 5 NS

Specifica come

4. Bere acqua

0 1 2 3 4 5 NS

Specifica quanta

Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi personali

5. Fare esercizio fisico aerobico

- 0 1 2 3 4 5 NS

Specifica come e cosa

6. Fare esercizio fisico anaerobico

- 0 1 2 3 4 5 NS

Specifica come e cosa

7. Farmi controllare la colonna vertebrale dal mio chiropratico

- 0 1 2 3 4 5 NS

8. Farmi controllare dal mio chiropratico con il Metodo Hort™

- 0 1 2 3 4 5 NS

9. Farmi controllare kinesiologicamente dal mio chiropratico

- 0 1 2 3 4 5 NS

10. Fare trattamenti per la salute delle pelle

- 0 1 2 3 4 5 NS

11. Fare un programma di disintossicazione

- 0 1 2 3 4 5 NS

12. Fare pratiche per rinforzare la mia struttura

- 0 1 2 3 4 5 NS

Specifica quali

13. Fare pratiche per migliorare la mia capacità polmonare e di respirare meglio

- 0 1 2 3 4 5 NS

Specifica quali

14. Fare pratiche per meglio coordinare il mio corpo

- 0 1 2 3 4 5 NS

Specifica come

Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi personali

15. Connettermi meglio con il mio corpo

- 0 1 2 3 4 5 NS

Specifica come

16. Prendere supplementi nutritivi

- 0 1 2 3 4 5 NS

17. Altro, specifica

Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi personali

Strategie, pratiche, applicazioni: scelte emotive

Da 0-5

0 = non devo migliorare/cambiare in quest'area perché sono contento così

1 = scelgo di fare pochissimo di più (0-10%) perché so che facendo così posso mantenere quest'area come l'ho avuta finora e mi basta per farlo

2 = scelgo di migliorare ma in modo leggero (10-25%) perché anche se ne ho bisogno o lo desidero sarò a un buon punto facendo così

3 = scelgo di migliorare in modo moderato (25-50%) perché mi serve maggiore attenzione in quest'area e desidero raggiungere questo obiettivo

4 = scelgo di migliorare in modo importante (50-75%) perché sono lontano da ciò che vorrei che quest'area della mia vita mi desse/fosse

5 = scelgo e devo dare molto di più(75-100%). Voglio che succeda, ne ho bisogno per me e per coloro che mi stanno attorno. Questo deve diventare una mia priorità assoluta

NS = non so cosa fare o non conosco quest'area/fattore/punto/pratica

18. Fare regolarmente gli esercizi di integrazione somato respiratoria del Metodo Network

0 1 2 3 4 5 NS

19. Fare regolarmente Analisi Spinale di Network per rilasciare la mia fisiologia di stress emotiva

0 1 2 3 4 5 NS

20. Fare con il mio chiropratico il Metodo Hort™ per aiutarmi con le mie emozioni

0 1 2 3 4 5 NS

21. Fare pratiche di aiuto emotivo

0 1 2 3 4 5 NS

Specifica cosa

22. Avere un coach o educatore al benessere per migliorare la qualità delle mie emozioni

0 1 2 3 4 5 NS

23. Leggere e fare seminari per migliorare la qualità delle mie emozioni

0 1 2 3 4 5 NS

Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi personali

24. Altro, specifica

Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi personali

Strategie, pratiche, applicazioni: scelte mentali

Da 0-5

0 = non devo migliorare/cambiare in quest'area perché sono contento così

1 = scelgo di fare pochissimo di più (0-10%) perché so che facendo così posso mantenere quest'area come l'ho avuta finora e mi basta per farlo

2 = scelgo di migliorare ma in modo leggero (10-25%) perché anche se ne ho bisogno o lo desidero sarò a un buon punto facendo così

3 = scelgo di migliorare in modo moderato (25-50%) perché mi serve maggiore attenzione in quest'area e desidero raggiungere questo obiettivo

4 = scelgo di migliorare in modo importante (50-75%) perché sono lontano da ciò che vorrei che quest'area della mia vita mi desse/fosse

5 = scelgo e devo dare molto di più (75-100%). Voglio che succeda, ne ho bisogno per me e per coloro che mi stanno attorno. Questo deve diventare una mia priorità assoluta

NS = non so cosa fare o non conosco quest'area/fattore/punto/pratica

25. Fare coaching con il mio chiropratico e il Metodo Hort™

0 1 2 3 4 5 NS

26. Fare coaching con altri coach

0 1 2 3 4 5 NS

Altro (specificare)

27. Leggere e fare seminari per migliorare il potere della mia mente

0 1 2 3 4 5 NS

Specifica

28. Fare pratiche di meditazioni e concentrazione della mente

0 1 2 3 4 5 NS

Specifica

29. Altro, specifica

Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi personali

Strategie, pratiche, applicazioni: scelte spirituali

Da 0-5

0 = non devo migliorare/cambiare in quest'area perché sono contento così

1 = scelgo di fare pochissimo di più (0-10%) perché so che facendo così posso mantenere quest'area come l'ho avuta finora e mi basta per farlo

2 = scelgo di migliorare ma in modo leggero (10-25%) perché anche se ne ho bisogno o lo desidero sarò a un buon punto facendo così

3 = scelgo di migliorare in modo moderato (25-50%) perché mi serve maggiore attenzione in quest'area e desidero raggiungere questo obiettivo

4 = scelgo di migliorare in modo importante (50-75%) perché sono lontano da ciò che vorrei che quest'area della mia vita mi desse/fosse

5 = scelgo e devo dare molto di più (75-100%). Voglio che succeda, ne ho bisogno per me e per coloro che mi stanno attorno. Questo deve diventare una mia priorità assoluta

NS = non so cosa fare o non conosco quest'area/fattore/punto/pratica

30. Andare a Messa/Tempio/...

0 1 2 3 4 5 NS

31. Fare le mie pratiche spirituali quotidiane

0 1 2 3 4 5 NS

32. Andare a seminari/incontri/ritrovi

0 1 2 3 4 5 NS

33. Leggere libri/materiale spirituale

0 1 2 3 4 5 NS

34. Mangiare per elevarmi spiritualmente

0 1 2 3 4 5 NS

35. Altro, specifica