**Wellness inventura**

Na šále 0 (nikdy) - 4 (vždy) si odpovězte, na kolik jsou pro vás v tomto období daná tvrzení pravdivá.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Zodpovědnost a láska** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Uvědomuji si odpovědnost za své zdraví a kvalitu svého života |  |
| 2. | Chráním své zdraví a vyhýbám se rizikům |  |
| 3. | Jsem-li nemocný/á, vnímám to jako příležitost k přehodnocení životního stylu |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **II.** | **Dýchání** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Dávám si pozor, zda držení těla a oblečení podporuje plné a přirozené dýchání |  |
| 2. | Všímám si, zda prožívání stresu a silných emocí omezuje můj dech |  |
| 3. | Využívám svůj dech k uvolnění a soustředění (zlepšení aktuální výkonnosti) |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **III.** | **Smyslové vnímání** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Vnitřní pohodu podporuji příjemnou hudbou, zvuky, vůněmi, chutěmi, barvami |  |
| 2. | Užívám si radosti a každodenních prožitků ze života |  |
| 3. | Když je ticho, cítím se příjemně |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **IV.** | **Výživa** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Využívám výživnou a vyváženou stravu |  |
| 2. | Jím pomalu a v příjemném prostředí |  |
| 3. | Vnímám jedinečnost organismu, naplňuji své požadavky na správnou výživu |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **V.** | **Pohyb** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Baví mě pohyb, strečink a rozvoj těla |  |
| 2. | Krátké vzdálenosti chodím pěšky a jezdím na kole bez použití auta |  |
| 3. | Vím, kolik pohybu moje tělo potřebuje a potřebu naplňuji |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **VI.** | **Pocity** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Prožívám všechny emoce a hledám způsoby k jejich vyjádření |  |
| 2. | Dokážu říci „NE“ bez pocitu viny |  |
| 3. | Umím se smát a směji se často |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **VII.** | **Myšlenky** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Dokážu se plně soustředit bez rušivých myšlenek |  |
| 2. | Moje myšlenky a emoce ovlivňují můj zdravotní stav a ovlivňují imunitní systém |  |
| 3. | V každodenním životě udržuji respektující postoj k sobě sama a okolí |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **VIII.** | **Hra a práce** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Životní výzvy a stresy vyvažuji hravým a pečujícím postojem a aktivitami |  |
| 2. | Vážím si sebe sama za to, kdo jsem a co dělám |  |
| 3. | V práci a hře nesoupeřím, ale spolupracuji |  |
| 4. |  |  |
| **IX.** | **Komunikace** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Otevřeně a přímo říkám pravdu bez manipulativních psychologických her |  |
| 2. | V komunikaci s druhými jsem upřímný/á a empatický/á |  |
| 3. | Pomoc nabízím jen, když je žádaná a přínosná s výjimkou mimořádných situací |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **X.** | **Intimita** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Dokážu navazovat vztahy s lidmi, i když máme nevyřešené konflikty |  |
| 2. | Blízké vztahy s přáteli, rodinou a partnerem mají vliv na mé osobní zdraví |  |
| 3. | Respektuji své osobní hranice, stejně jako ostatních |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **XI.** | **Hledání smyslu** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Prozkoumávám své osobní hodnoty a priority a přemýšlím nad jejich smyslem |  |
| 2. | Hledám způsoby, jak ostatním projevit laskavost a službu |  |
| 3. | Jsem schopen/á s rodinou a přáteli hovořit o své smrti, včetně smrti blízkých |  |
| 4. |  |  |
|  |  |  |
| **XII.** | **Transendence** | **0 - - - - - 4** |
| 1. | Zaberu-li se do nějaké činnosti, ztrácím pojem o sobě sama a o čase |  |
| 2. | Ať každý věří, čemu chce, bez nucení přijmout přesvědčení jiného |  |
| 3. | Věřím ve změnu a další vývoj uprostřed chaosu a velkých ztrát |  |
| 4. |  |  |