

## Wellness inventura

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

<b>I.</b>	<b>Zodpovědnost a láska</b>	<b>0 - - - - 4</b>
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.		
<b>II.</b>	<b>Dýchání</b>	<b>0 - - - - 4</b>
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.		
<b>III.</b>	<b>Smyslové vnímání</b>	<b>0 - - - - 4</b>
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.		
<b>IV.</b>	<b>Výživa</b>	<b>0 - - - - 4</b>
1.	Využívám výživnou a vyváženou stravu	
2.	Jím pomalu a v příjemném prostředí	
3.	Vnímám jedinečnost organismu, naplňuji své požadavky na správnou výživu	
4.		
<b>V.</b>	<b>Pohyb</b>	<b>0 - - - - 4</b>
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.		
<b>VI.</b>	<b>Pocity</b>	<b>0 - - - - 4</b>
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.		
<b>VII.</b>	<b>Myšlenky</b>	<b>0 - - - - 4</b>
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.		
<b>VIII.</b>	<b>Hra a práce</b>	<b>0 - - - - 4</b>
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.		

<b>IX.</b>	<b>Komunikace</b>	<b>0 - - - - - 4</b>
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.		
<b>X.</b>	<b>Intimita</b>	<b>0 - - - - - 4</b>
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.		
<b>XI.</b>	<b>Hledání smyslu</b>	<b>0 - - - - - 4</b>
1.	Prozkoumávám své osobní hodnoty a priority a přemýšlím nad jejich smyslem	
2.	Hledám způsoby, jak ostatním projevít laskavost a službu	
3.	Jsem schopen/á s rodinou a přáteli hovořit o své smrti, včetně smrti blízkých	
4.		
<b>XII.</b>	<b>Transendence</b>	<b>0 - - - - - 4</b>
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.		