360° di Benessere

Weekend per la salute a Genova

15-16 giugno 2019

Piazza Matteotti

Nutri la tua Vita

ore 15.30-16.30

Sara Massone

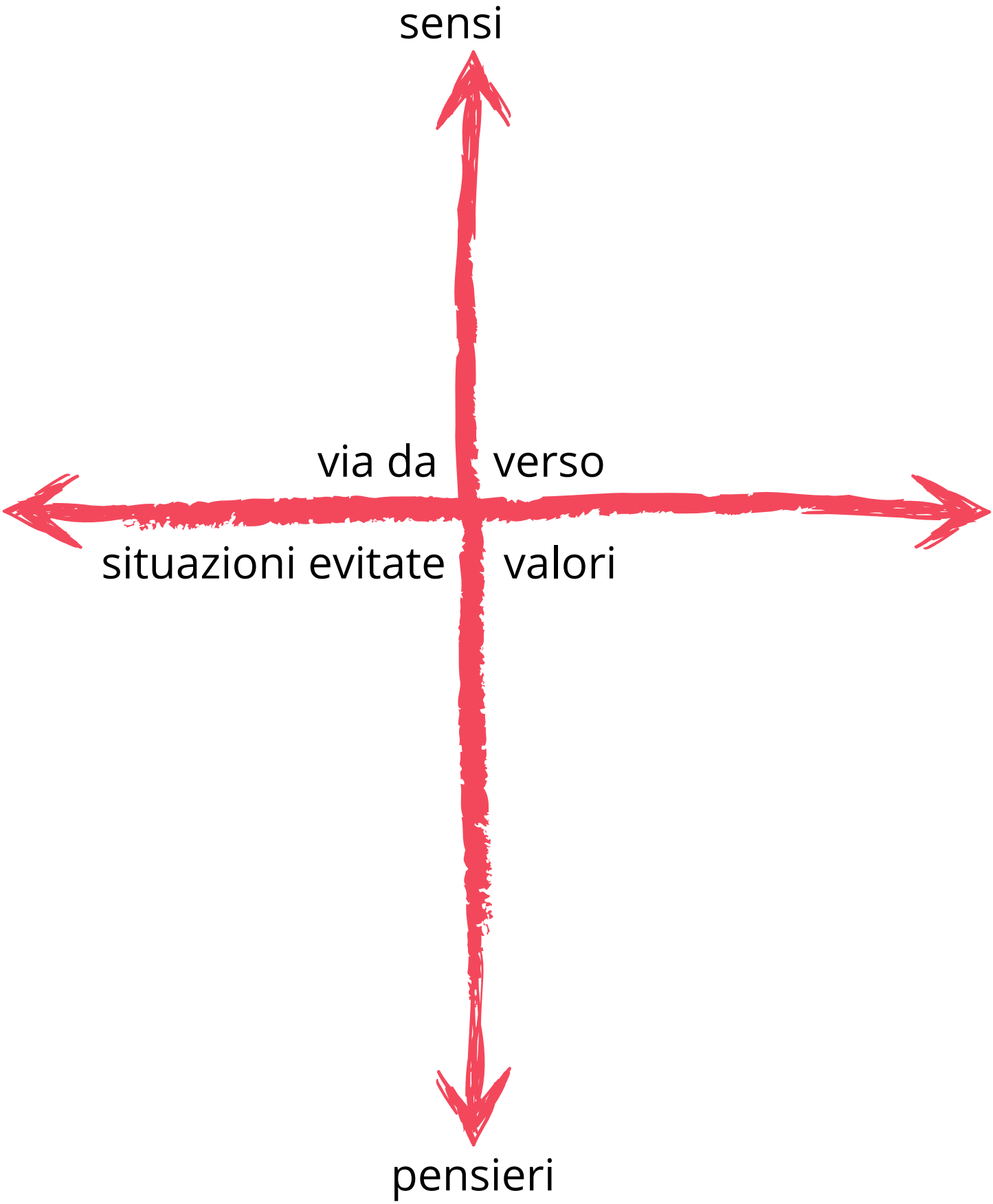
www.saramassone.it
sara.massone@gmail.com
pagina Fb Sara Massone Biologa Nutrizionista
gruppo FB: Nutri la tua vita

Cosa vuol dire per te "Nutri la tua vita"?

Quali sono i pezzi che vuoi mettere/ rimettere in equilibrio ?

Come stai oggi?
(sintomi, emozioni dominanti, situazioni conflittuali e tutto ciò che ti piace e ti fa stare bene

Cosa ti ha portato qui?
disegna la tua linea del tempo con i momenti significativi della tua vita che ti hanno portato qui


sensi
via da
verso
situazioni evitate
valori
pensieri

Azioni

cibo

1

2

3

4

5

movimento

riposo

come nutri i tuoi sensi?

Vista: cosa scegli di vedere?

Udito:cosa scegli di ascoltare?

Tatto: cosa scegli di toccare

Udito: cosa scegli di ascoltare

Gusto: cosa scegli di gustare

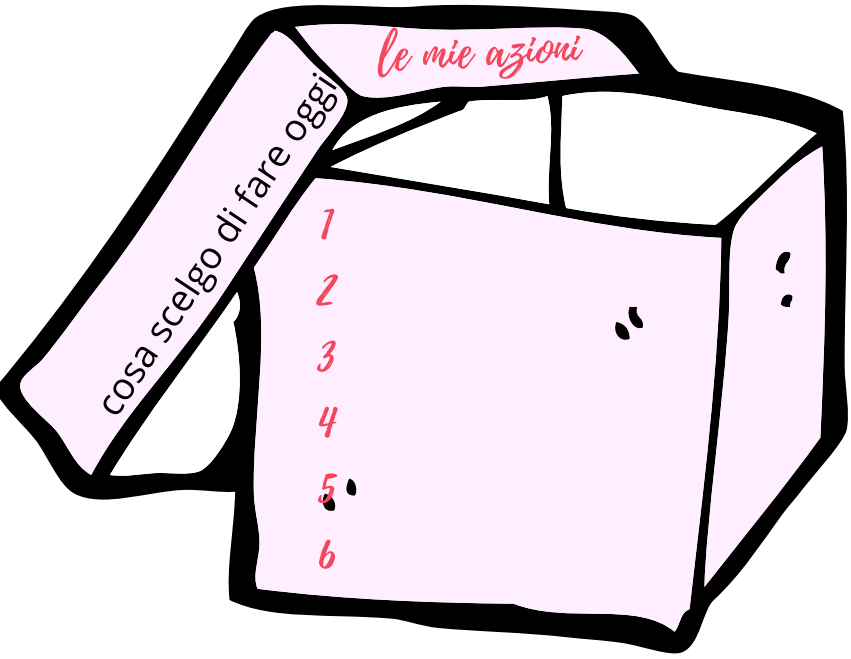
come nutri le tue:

sensazioni
emozioni
pensieri

quali sono le tue trappole?

E se fossero opportunità?

Diario



i miei pensieri

le mie emozioni

le mie sensazioni

L'ho fatto? Mi interessa davvero?
Sono stato/a bene?
cosa mi è piaciuto?
quali difficoltà ho incontrato?

cosa ho imparato oggi? frase - nuova azione/ regola per me

Valutazione dei risultati

soggettiva

oggettiva

note

altri strumenti

Puoi scaricare questi strumenti sia teorici che pratici per andare avanti con il percorso e per qualsiasi dubbio o domanda
mi trovi qui:

sara.massone@gmail.com