

HARTA MENTALĂ STIL DE VIAȚĂ

Cu toții ne dorim să avem o viață echilibrată, în bunăstare. Iar starea de bine și împlinirea pot să însemne lucruri diferite pentru persoane diferite. De aceea am creat pentru tine o reprezentare grafică a componentelor pe care să le ai în vedere dacă vrei să te asiguri că-ți trăiești viața pe care ți-o dorești.

Pe pagina următoare vei găsi o **Hartă mentală**: o modalitate diferită de a scrie, a memora, a analiza informațiile. După cum vei vedea, aceasta se aseamănă cu ramurile unui copac sau cu un neuron (celulă a creierului). Iar prin faptul că folosește atât cuvinte, cât și desene, linii curbe, culori, antrenează ambele emisfere cerebrale, conducând la o înțelegere mai bună a informațiilor, la reținerea lor mai ușoară și la o stare plăcută atunci când parcurgi materialul.

Pe fiecare ramură am trecut câte un domeniu important al vieții noastre, și la fiecare dintre ele am specificat ce este important să ai în vedere pentru a-ți crea un stil de viață dorit. **Ce anume ai de făcut concret în fiecare zonă, rămâne la latitudinea ta.** La fiecare ramură principală am lăsat o ramurică liberă, unde poți completa cu ce crezi că n-am inclus noi, dar este important pentru tine.

În concluzie: uită-te la reprezentarea făcută de noi pentru un **Stil de viață sănătos și echilibrat**, analizează cu atenție fiecare ramură (adică fiecare domeniu important al vieții), completează ramurile libere cu ce crezi că e potrivit pentru tine și apoi setează-ți minim câte o acțiune pe care să o întreprinzi în viitorul apropiat pentru fiecare arie (adică stabilește ce vei face pentru corpul tău, pentru starea mentală, pentru familie, pentru profesie și așa mai departe). La final vei avea 10 obiective; stabilește-le prioritatea, setează un timp concret în agenda ta pentru ele și gândește-te care va fi câștigul tău când le vei realiza pe fiecare în parte.

Îți urez spor la reflecție, inspirație maximă, energie și determinare să le pui în practică!



La FUN-PSI veți descoperi că orice obstacol poate fi depășit și orice problemă are o rezolvare! Depresia, iritabilitatea, anxietatea, fobiile, atacurile de panică, tulburările de alimentație, de comportament, de memorie, dependențele de orice tip, tulburările psihotice sau psihosomatice, toate își pot găsi rezolvarea. Trebuie doar să conștientizezi problema și să îndrăznești să ceri ajutor specializat.

Dr. Gherasim Mihaela, medic primar psihiatrie copii și adulți, psihoterapeut

HARTA MENTALĂ STIL DE VIAȚĂ

NU UITA: AVEM VIAȚA PE CARE NE-O CREĂM!

