

Test připravenosti ke změně - výběr osobního plánu

Cítíte se připraveni na změnu životního stylu?

Ano, teď je ta správná doba začít.

Víte, co byste chtěli změnit, a máte jasně definovaný cíl?

ANO

NE



Vyberte si oblast, ve které chcete učinit změnu.

Volte oblast, na kterou se těšíte a o níž tušíte, že vám půjde.



Možná, ale moc se mi nechce.

Potýkáte se s negativní zkušeností z neúspěšné změny nebo jste se do změny ještě nikdy nepustili?

PROČ SE VÁM DO ZMĚNY NECHCE?

NEGATIVNÍ ZKUŠENOST, STRACH, OBAVY

CHYBÍ MI MOTIVACE. NEVÍM JAK ZAČÍT.



Spíše ne, po změně teď netoužím.

Nevadí.

Jakmile nastane čas, kdy budete na změnu připraveni, poradte se svým lékařem nebo terapeutem. Případně se začtěte do osobního plánu ještě dnes.

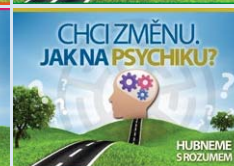
MOTIVACI MŮŽETE NAJÍT POMOCÍ OSOBNÍHO PLÁNU.



Změnu nepotřebuji, žiji zdravě.

GRATULUJEME, jen tak dál. PODÍVEJTE SE NA NABÍDKU OSOBNÍCH PLÁNŮ,

které si můžete ZDARMA vyžádat u svého lékaře nebo terapeuta. Možná zjistíte, že toužíte alespoň po načerpání nových informací a zkušeností.



Výsledek testu vám napoví, o který osobní plán můžete požádat svého lékaře nebo terapeuta.