

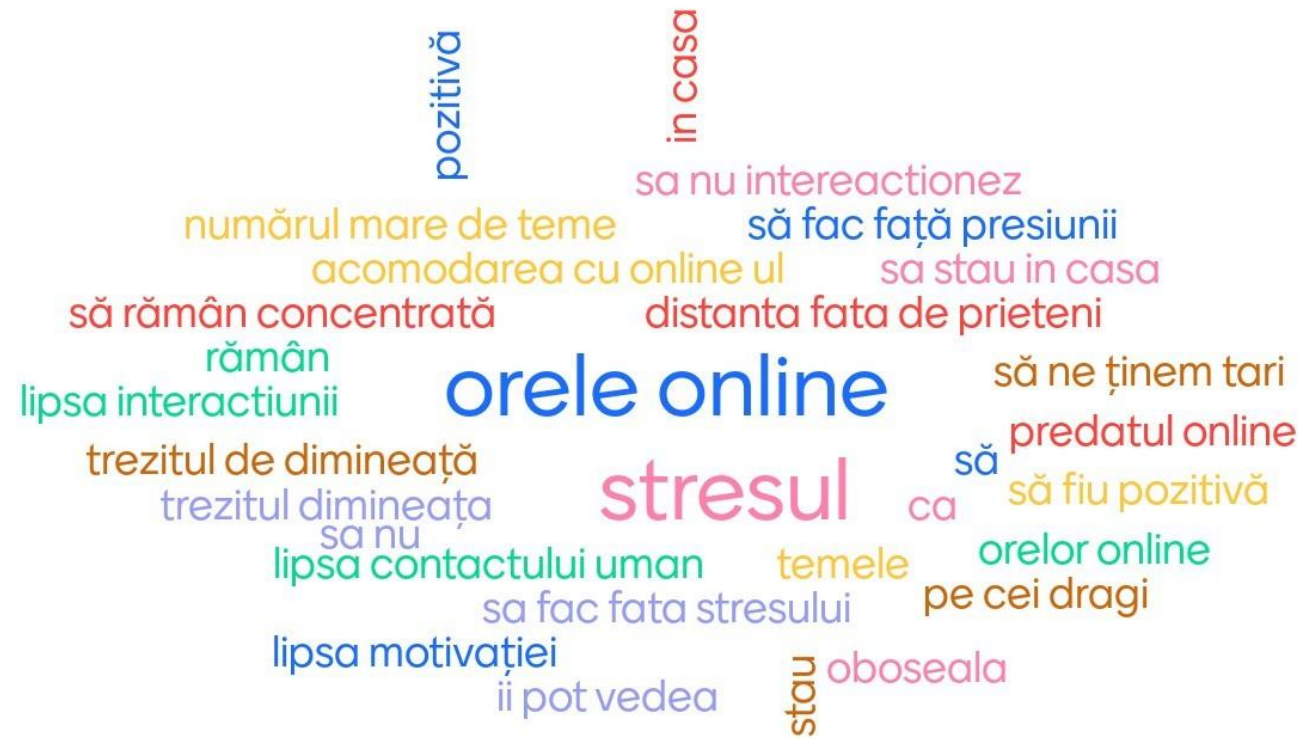
Clasa a IX-a A și STAREA DE BINE



Dirigintă Ioana Opreș
activitate coordonată de:
Prof. Consilier Cristina Ivan



Care cea mai mare provocare pentru mine în această perioadă?



Ce fac zilnic /săptămânal
pentru CORPUL meu



mananc
cat mai
sanatos

sa
dansez

Încerc sa
manânc
sanatos

sa
ascult
muzica

Sa fac
sport

sa fac
sport

ma
hidratez

am grija cu
alimentatia

Fac
sport



Sa ma
odihnesc

sport

plimbari

Sa mânânc
cât mai
sanatos

să
dansez

sa ma
spal

sa ma
odihnesc

să fac
sport

fac
sport

sa ma
plimb

sa
cant



Ce fac zilnic/săptămânal
pentru aria ACTIVITĂȚI



**citesc/
mă uit
la filme**

**ma uit
la filme**

**Ma uit
la filme**

**ma uit
la filme**

**Seara înainte
de culcare
citesc din
cartea
descopera
bucuria din tine**

**ma
machiez**

**ma uit
la filme**

**Ascult
muzica**

**ma uit
la filme**

**Ma uit
la multe
filme**

**ma uit
la filme**

**ma uit
la film**

Ce fac zilnic/
săptămânal pentru
RELĂXIILE mele



vorbesc
cu
prietenii

Vorbesc cu
prietenii

ne uitam
împreună
la filme

vorbesc cu
prietenii mei
pe rețele de
socializare

Vorbesc cu
prietenii

vorbesc cu
prietenii pe
rețelele de
socializare

imi sun
prietenii

LOVE DON'T
KNOW WHAT
SCHEDULE IS
♥♥♥

petrec
timp cu
familia

ascultăm
muzică
împreună

schimbam
pareri

Vorbesc cu
familia și
cu prietenii

vorbesc
cu cel
dragi

vorbesc
cu cel
dragi

Ce fac zilnic/
săptămânal pentru
aria FANTEZIE/VIITOR



să ascult
muzică

citesc/ mă
uit la
filme/
dansez



dansez
și cânt

Imi pun ordine
în gânduri pt
planurile de
viitor

ascult
muzica

citesc

dans

Ascult
muzica



ma uit
la filme

Ascult
muzica

ECHILIBRUL



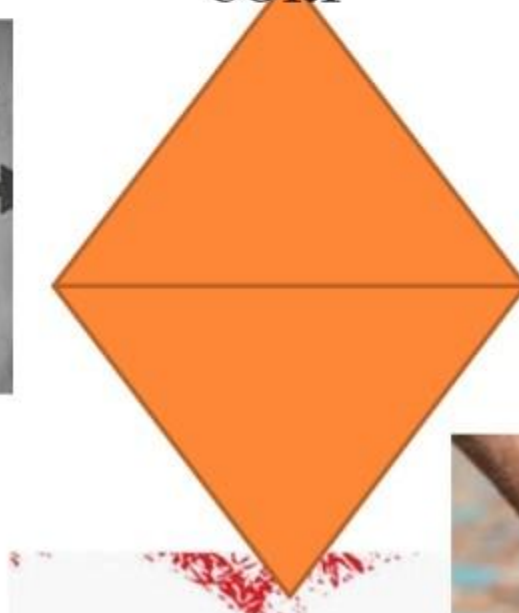
CORP



VIITOR



ACTIVITATE



ECHILIBRUL

În situația în care neglijăm una sau alta dintre aceste arii de funcționare, putem dezvolta probleme legate de sănătatea fizică (probleme de alimentație, de somn, boli fizice), probleme la locul de muncă (probleme de concentrare, randament scăzut la locul de muncă, rezultate nesatisfăcătoare), probleme în sfera relațiilor (pierderea relațiilor importante din viață-familie, prieteni, partener), probleme emoționale (furie, tristețe, anxietate, pierdere sens/direcție în viață).

ECHILIBRUL

Psihoterapia pozitivă spune că viața fiecăruia dintre noi se desfășoară în funcție de 4 arii și anume:

1-Aria corp (reprezintă tot ceea ce ține de partea fizică: alimentație, somn, exerciții fizice, aranjare personală, haine);

2-Aria activități (învățat, profesie, tot ceea ce reprezintă activitate în viața noastră);

3- Aria relații (familie, prieteni, amici, colegi);

4-Aria viitor (planuri, gânduri legate de viitor, amintiri, dorințe, vise, hobby-uri, credință, spiritualitate).

În funcție de echilibrul pe care reușim să-l menținem în ceea ce privește timpul și energia pe care le investim în cele patru arii, avem sau nu sănătate (din punct de vedere fizic, psihic, profesional, în sfera relațiilor).

ECHILIBRUL

