

OSOBNI PLAN PROMJENE ŽIVOTNOG STILA

Životne vrijednosti djeluju kao unutarnji kompas koji nas vodi kako želimo živjeti i postupati, a ne kao ciljevi koje moramo postići. Život u skladu s njima povećava autentičnost, dobrobit i otpornost, dok njihovo zanemarivanje može izazvati unutarnje konflikte i stres.

Napiši 4 svoje životne vrijednosti i opiši ih kroz svoje svakodnevne aktivnosti.

VRIJEDNOSTI KOJE SU
MI VAŽNE



ZNAČAJNE I VAŽNE AKTIVNOSTI

Navedite aktivnosti koje korisniku donose energiju, smirenost, svrhu ili zadovoljstvo:

1. _____
2. _____
3. _____

PREPREKE SUDJELOVANJU:

- Bol
- Umor
- Problemi s pamćenjem
- Tjeskoba / nisko raspoloženje
- Slabija pokretljivost
- Previše nereda / nepovoljno okruženje
- Nedostatak podrške
- Loše dnevne rutine
- Ograničene mogućnosti prijevoza
- Socijalna izolacija

PRIORITETI KORISNIKA

„Što vam je trenutno najvažnije?“

1. _____
2. _____
3. _____