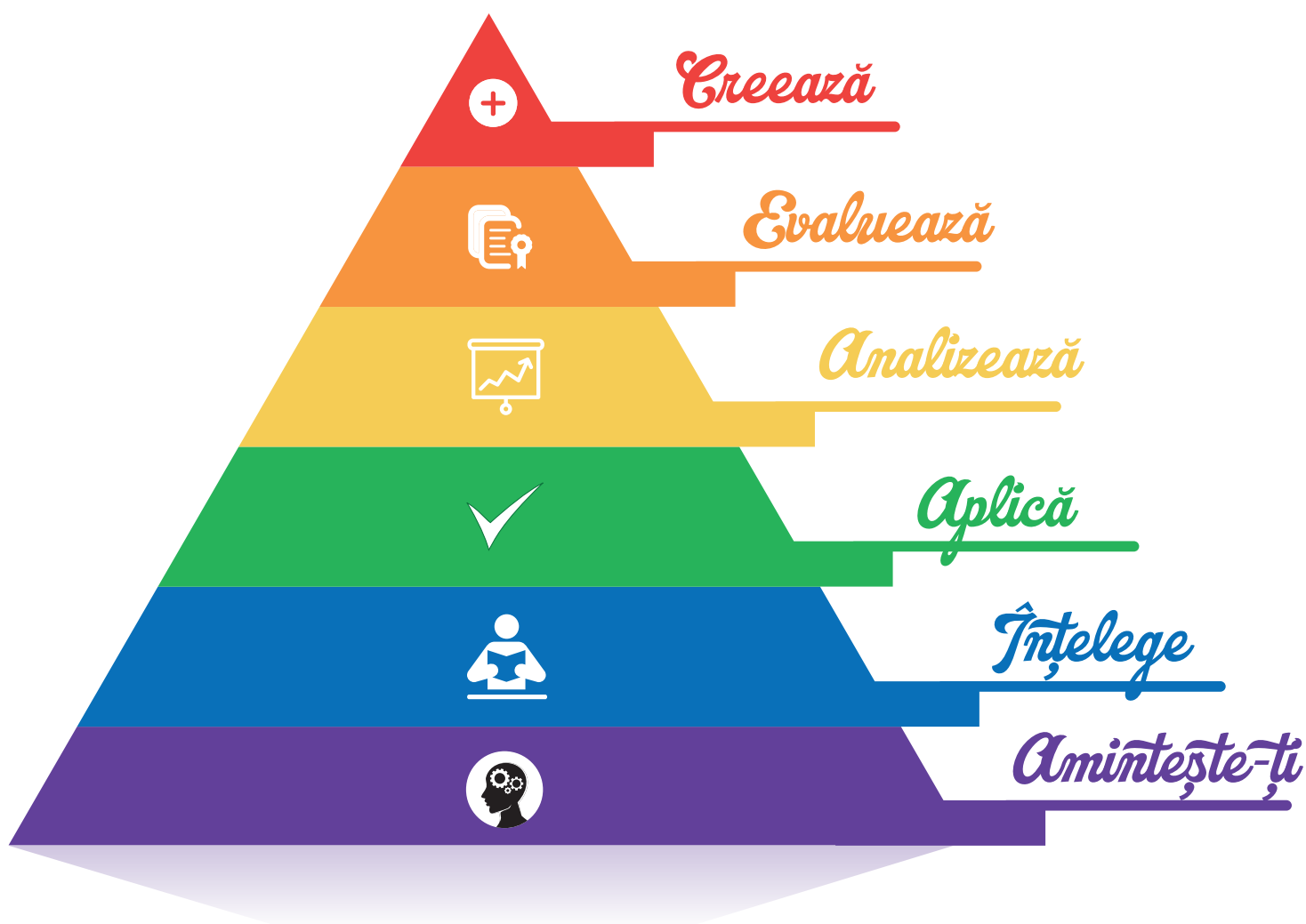




CAIETUL beneficiarului

Un ghid despre metodologia Bloom



CUPRINS

Cuvânt înainte.....	03
WS1. PUTEREA MEA.....	04
Activitate – Gândurile mele pozitive.....	04
WS 2. VALORI ȘI UNICITATE.....	05
Activitate – Cine sunt eu? Cine am fost? Cine voi fi?.....	05
Activitate - Copacul Vieții	06
WS 3. SĂNĂTATE.....	07
Activitate – Profilul meu de îngrijire personală.....	07
Activitate – Semne de alarmă și investigații preventive.....	08
WS4. RESURSE INTERNE ȘI EXTENE.....	10
WS5. TALENT.....	11
Activitate – Carduri cu calități	11
WS6. Obiective și plan de acțiune.....	14
Activitate – Visul meu.....	14
Activitate – Prezentare personală.....	15

Acest **caiet** este creat special pentru tine, pentru a te însoți într-o **călătorie de redescoperire și vindecare**. În paginile sale vei găsi exerciții și activități menite să te ajute să îți explorezi gândurile și emoțiile, să îți întărești încrederea în sine și să îți construiești un viitor mai luminos.

Viața poate fi uneori dificilă, iar experiențele prin care ai trecut au lăsat **emoții care sunt foarte greu de exprimat în cuvinte**. De aceea, este important să știi că nu ești singură. Vei găsi aici informații utile și sfaturi practice care te vor ajuta

să îți gestionezi emoțiile și să îți dezvolți abilitățile de comunicare și relaționare.

Folosește această carte pentru a te **reconecta cu tine însăși**, pentru **a-ți vindeca rănilile** și pentru a-ți **redescoperi puterea interioară**.

Amintește-ți că ai puterea de a-ți construi un viitor mai bun. Ai alături de tine **o comunitate de femei** care te susțin și te înțeleg. Împreună putem să depășim orice provocare și să ne bucurăm de frumusețea și puterea feminității.



WS1.

Puterea mea

Gânduri pozitive

- » Ce gânduri pozitive îți aduc fericire?
 - » Ce gând te ajută atunci când îți vin în minte situațiile grele?
 - » Ai primit vreodată vreun sfat legat de gândirea pozitivă?
-
- » Pot să fac tot ce vreau.
 - » Mă descurc.
 - » Eu sunt EU și asta este suficient.
 - » Sunt suficient de valoroasă așa cum sunt.
 - » Mă accept așa cum sunt, cu bune și cu rele.
 - » Am ce învăța din această lecție de viață.
- » Pot primi iubire, pot dăruia iubire.
 - » Înseamnă ceva pentru cei din jur.
 - » Toate trec.
 - » Viața poate deveni mai bună.
 - » Am valoare.
 - » Am în viața mea oameni care mă iubesc.
 - » Sunt iubită.
 - » Eu nu greșesc, ci învăț.
-
- » Cine sunt oamenii din viața ta care îți dau speranță?
 - » Cine a păstrat speranța pentru tine chiar și atunci când tu ai pierdut-o?
 - » Dă-mi exemplu de o situație din viața ta pe care o consideri un succes? Cum te-ai simțit atunci?



WS2.

Valori și unicitate

Cine sunt eu?

Cine am fost?

Cine aș vrea să fiu?

Copacul Vieții



WS3. SĂNĂTATE

Pe ceasul de 24 de ore de mai jos,
notează cum ai grijă de tine.

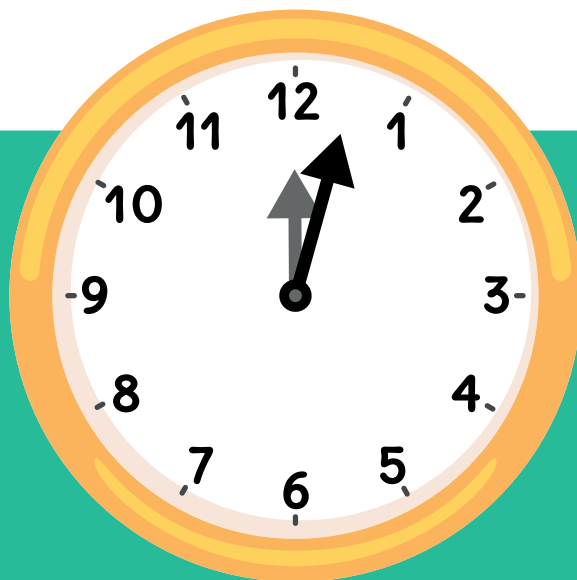
Exemplu

8.00 - Mic dejun zilnic

17.30 - Plimbare zilnică

20.00 - Timp pentru un hobby (cel puțin de 3 ori pe săptămână)

21.30 - Duș și spălat pe dinți zilnic



După reflectarea asupra discuției anterioare și urmărirea pașilor tăi zilnici către un stil de viață sănătos, completează-ți profilul personal de îngrijire.

Dorm în medie ore pe noapte.

Petrec în medie ore/săptămână fiind activă fizic.

Activitatea mea preferată, pe care o practic de ori pe săptămână, este
.....
.....

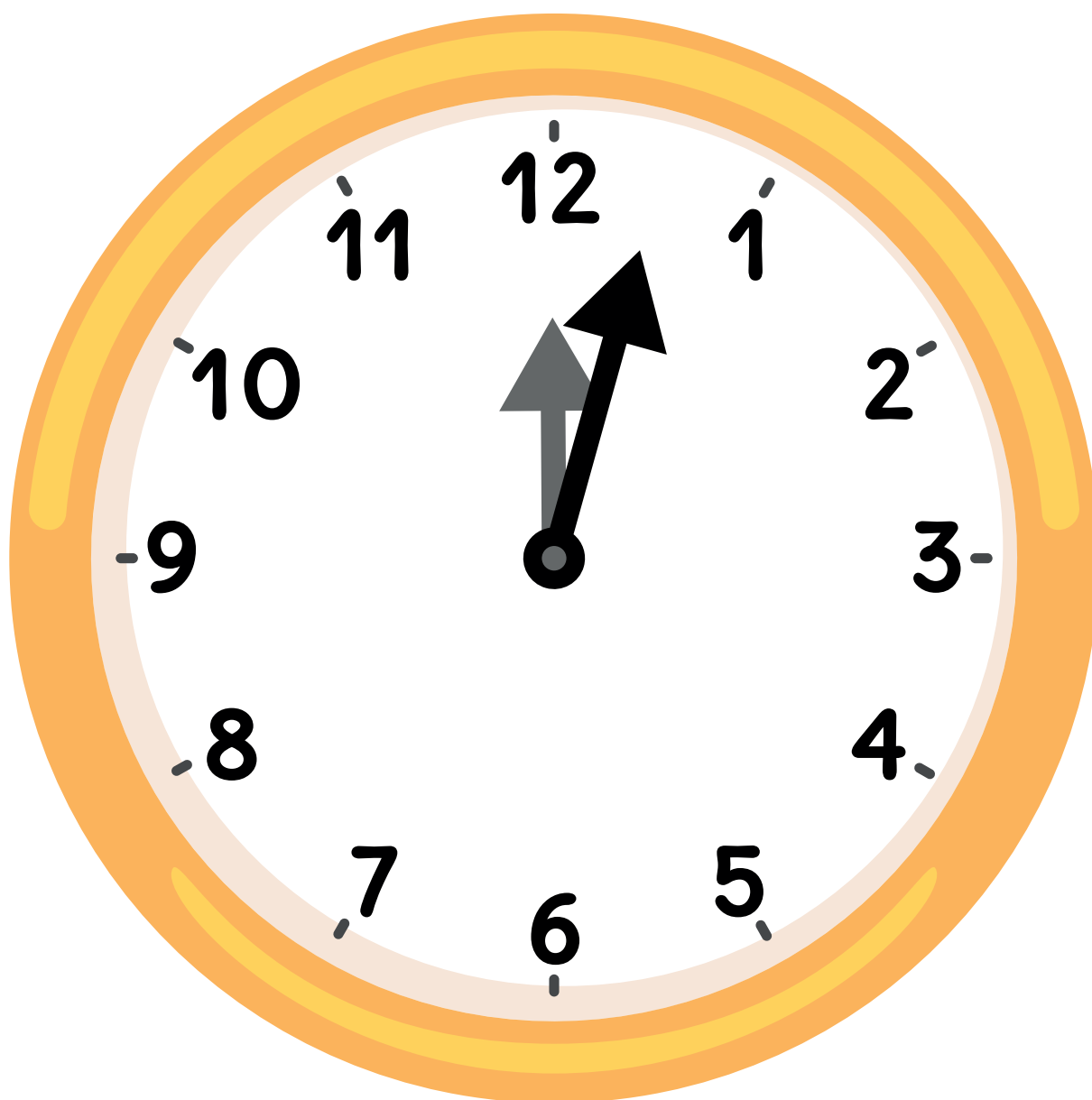
Alegerile mele alimentare sănătoase zilnice sunt
.....
.....

Beau în medie pahare de apă pe zi.

Îmi pot îmbunătăți obiceiurile de sănătate prin:

1.
2.
3.

Care sunt activitățile tale de auto-îngrijire pe parcursul unei zile?



Printați și distribuiți participanților pentru a-și completa planul anual de prevenție a sănătății

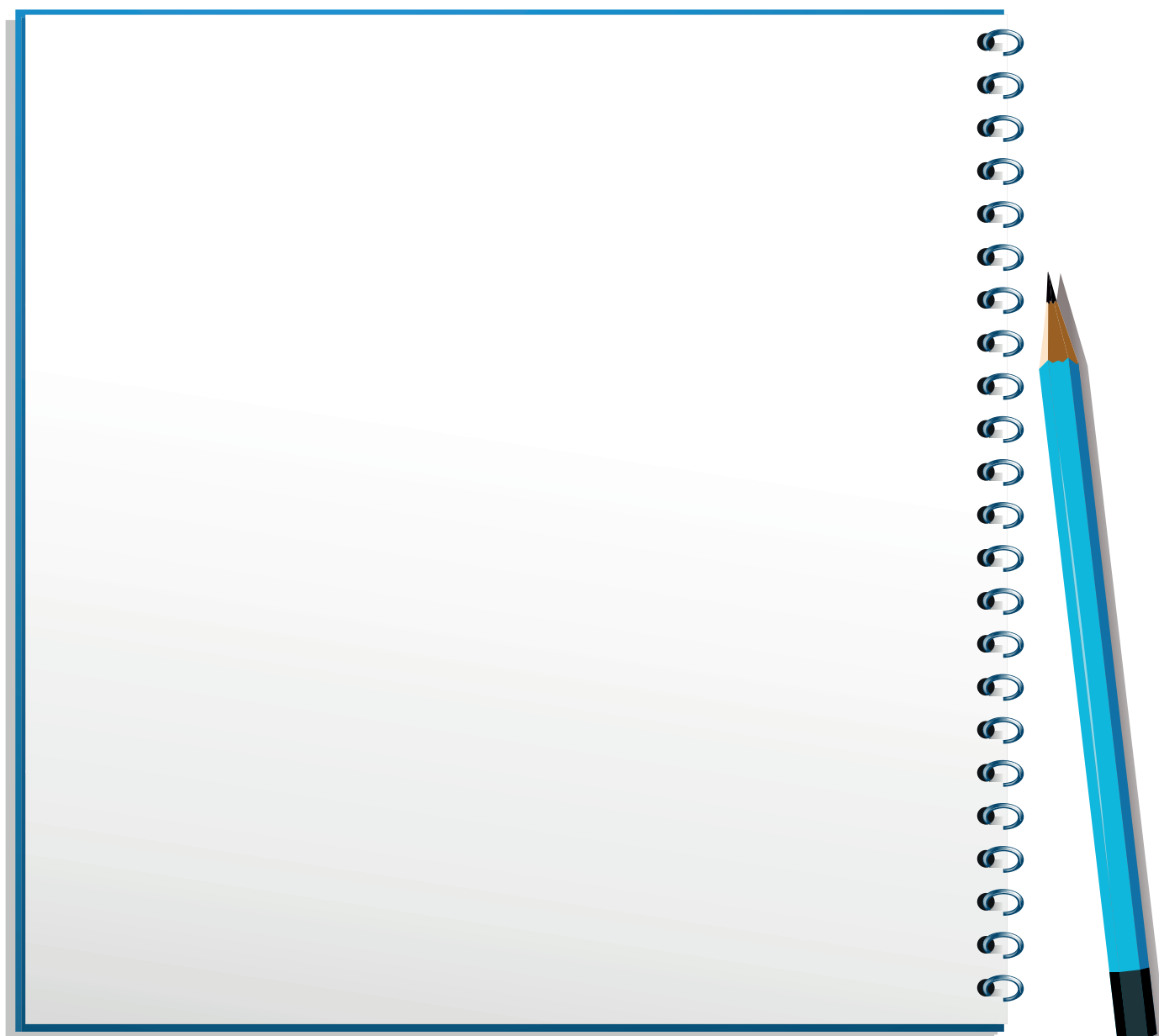
Calendarul meu de prevenție medicală pe anul acesta

Ce?	Când?	De ce am nevoie? Cine poate fi o persoană-resursă pentru mine?
Control anual la medicul de familie		
Control anual la medicul ginecolog » Test Papanicolau » Examen clinic al sânilor Mamografie » Testare pentru infecții cu transmitere sexuală (ITS) » Consiliere contraceptivă /planificare familială		
Sănătatea oaselor » Dacă în jurul vârstei de 65 de ani - DEXA scan (densitatea osoasă)		
Sănătatea cardiovasculară » Tensiune arterială » Profil lipidic (colesterol, trigliceride)		
Monitorizarea diabetului » Zahăr în sânge		
Sănătatea dentară » Control stomatologic și detartraj regulat		

WS4.

RESURSE INTERNE ȘI EXTERNE

1. Desenează un cerc
2. În centrul cercului, desenează-te pe tine
3. Înăuntrul cercului, trece persoane cu care ai orice fel de conexiune. Pot să fie vecini, prieteni, rude, cunoscuți sau oricine consideri tu ca ar fi relevant
4. Cu cât îi simți mai apropiați de tine, cu atât îi pui mai aproape de centrul cercului
5. La final, trage o linie între tine și persoanele în care ai suficientă încredere încât să le ceri ajutorul într-o situație grea



WS5. TALENT

Carduri cu calități

Prietenoasă	Organizată	Optimistă
Grijulie	Veselă	Încrezătoare
Modestă	Sociabilă	Ambițioasă
Isteață	Creativă	Săritoare
Sensibilă	Încrezătoare	Eficientă
Hotărâtă	Flexibilă	Curajoasă
Directă	Subtilă	Entuziastă
Amuzantă	Independentă	Calmă
Serioasă	Generoasă	Respectuoasă
Practică	Energică	Atentă
Puternică	Onestă	Răbdătoare
Deschisă	Responsabilă	Spontană
Convingătoare	Loială	Robustă
Utilă	Curioasă	Împăciuitoare
Aventuroasă	Echilibrată	Împăcată
Orientată	Pragmatică	Relaxată
Interesată	Ascultătoare	Dornică
Idealistă	Analitică	Disciplinată
Tolerantă	Inspirațională	Luptătoare
Îndrăzneță	Cu inițiativă	De încredere

Știu

Pot

SUNT

Am

Vreau

Ambițioasă/ dornică de învățare	Pragmatică
Sinceră	Organizată
Grijulie	Ascultătoare
Curajoasă	Săritoare
Creativă	Onestă
Dedicată	Amuzantă
Flexibilă	Iubitoare
Rapidă	Afectuoasă
Prietenoasă	Motivată
Generoasă	Optimistă
Deschisă	Responsabilă
Ordonată	Tolerantă
Răbdătoare	Eficientă
Stabilă	Versatilă
De încredere	

WS6. OBIECTIVE ȘI PLAN DE ACȚIUNE!

Visul meu =

.....

Obiective			
Acțiuni concrete			

1. Gândiți-vă 1-2 obiective pozitive.
2. Alegeți un obiectiv realist, realizabil.
3. Gândiți-vă la acțiunile ce pot fi făcute pentru atingerea aceluiași obiectiv.
4. Formulați obiectivul specific, astfel încât să vă dați seama că l-ați atins.



MULTUMIM!

