

# Başlamadan önce: ÖZ DEĞERLENDİRME<sup>1</sup>

**Hedef noktayı ve buna nasıl ulaşacağınızı bilmek için öncelikle bulunduğunuz noktayı anlamanız gerekir.**

Mevcut zindelik durumunuzu öğrenmek için bu hızlı testi yapın.

- + Farklı zindelik unsurlarının her biriyle ilgili olarak nasıl hissettiğinizi düşünün.
- + Her unsur için 1 ile 10 arasında bir değer düşünün.
- + 1 puan, "Bu konuda çok zorlanıyorum" ve 10 puan, "Harika hissediyorum" ya da "Bu konuda sorun yaşamıyorum" anlamına gelir.
- + Puan vermek için küçük daireye 1 ile 10 arasında bir sayı girin. (Örnek puanları aşağıdaki açıklamalarda bulabilirsiniz).
- + Ardından, hangi zindelik alanlarına odaklanmanız gerektiğini görmek için çizgi çizerek işaretleri birleştirin.

## Stres yönetimi

Stresli durumlarla iyi başa çıkabiliyor musunuz (ör. 8 puan), yoksa hayat koşulları zorlaştığında zihinsel ve fiziksel açıdan zorlanıyor musunuz (ör. 2 puan)?



1

2



## Bağışıklık

Çevrenizdeki diğer kişiler hastalandığında siz sağlıklı kalabiliyor musunuz (ör. 9 puan), yoksa soğuk algınlığı ve viral hastalıklara kolayca yakalanıyor musunuz (ör. 2 puan)?



3

## Fiziksel aktivite

Düzenli egzersiz yapmayı seviyor ve asla antrenman atlamıyor musunuz (ör. 10 puan), yoksa egzersiz yapmayı bir görev gibi görüp bundan kaçınmaya mı çalışıyorsunuz (ör. 2 puan)?

## Uyku kalitesi

Düzenli olarak yeterince uyuduğunuzu düşünüyor musunuz (ör. 8 puan), yoksa uyku süreniz ve kalitesi düzensizmiş gibi mi geliyor (ör. 2 puan)?



6

## Sindirim

Bağırsak hareketleriniz düzenli ve sorunsuz mu (ör. 9 puan), yoksa düzensiz ve genellikle sorunlu mu (ör. 3 puan)?



5

4



## Genel görünüm

Cildinizin ve vücudunuzun görünümünden memnun musunuz (ör. 8 puan), yoksa iyileştirmek istediğiniz noktalar var mı (ör. 3 puan)?

**Çarkın merkezine yakın çok fazla işaret olması, yaşam tarzınızda bazı değişiklikler yapmanın size yarar sağlayabileceği anlamına gelir.**