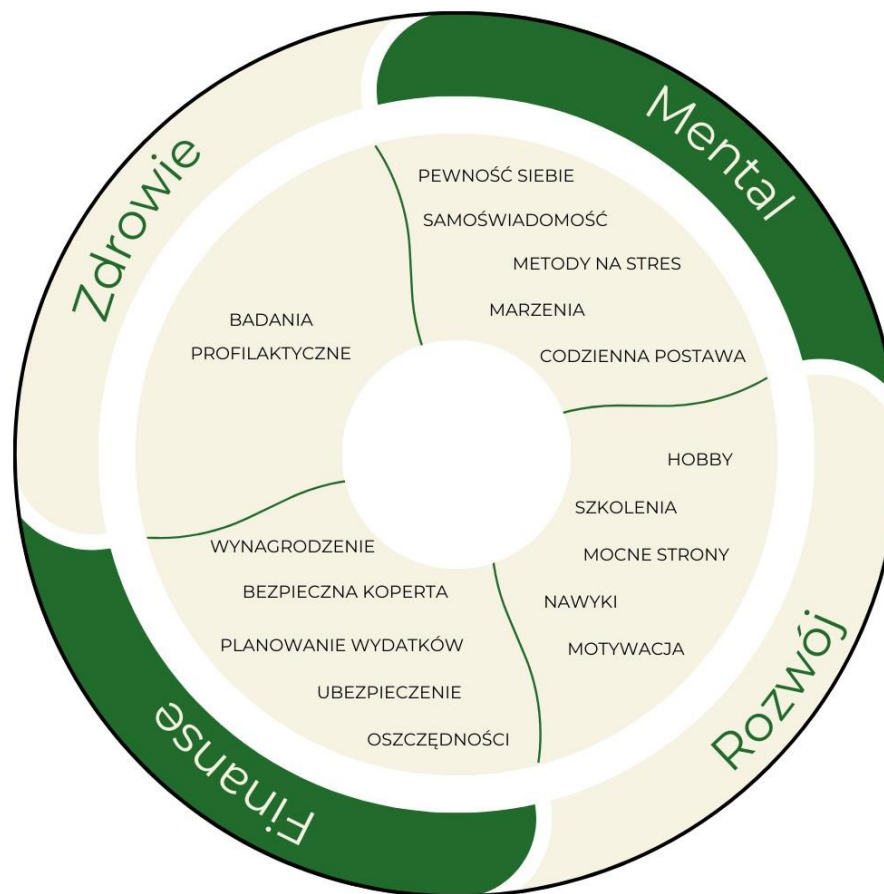


Sprawdź co wpływa na Twój poziom poczucia niezależności osobistej wg Metodyki MentalPlan. Odpowiedz na pytania, a następnie oblicz swój wskaźnik.



Opis metody

Co to jest Wskaźnik Osobistej Niezależności? Jakie fundamenty składają się na Metodykę MentalPlanu i co to oznacza dla Ciebie.

Każdy z nas ceni w życiu różne wartości. Zdarza się czasem, że ich odkrycie zajmuje nam trochę więcej czasu, niż się spodziewaliśmy. A co się dzieje gdy nie mamy ich jasno określonych? To tak jak z celami. Jeśli nie masz swojego celu to żyjesz i pracujesz na cel innych osób. Chyba pora to zmienić, prawda?

Osbiście cenię bardzo poczucie własnej niezależności. Dodam, że dla każdego może ona oznaczać co innego. Dla mnie to fundamenty opisane w tej metodzie, mianowicie:

1. **Mentalne podejście do siebie i otaczającej rzeczywistości.**
2. **Rozwój swoich umiejętności, pasji i mocnych stron.**
3. **Dbanie o swoje bezpieczeństwo finansowe oraz indywidualne ubezpieczenie.**
4. **Profilaktyka zdrowotna i regularne badania.**

Jestem pewna, że jeśli zadbasz o te cztery filary osobistej niezależności, to mało co może Cię już zaskoczyć. Czy to zawirowania na rynku pracy czy w życiu osobistym, a może stan zdrowia lub spadek poczucia własnej wartości – rzeczy te nie odbiorą Ci niczego dla Ciebie ważnego jeśli zadbasz o nie wcześniej.

Co w takim razie zrobić, od czego zacząć?

Moja propozycja dla Ciebie jest następująca – zweryfikuj na jakim etapie aktualnie jesteś jeśli chodzi o powyższe parametry, oblicz swój wskaźnik i sprawdź rekomendacje. Masz już wynik – co Ci on o Tobie mówi?

Następny krok należy do Ciebie. Pamiętaj, że Dzisiaj Tworzysz Swoje Jutro.

	MENTAL	ROZWÓJ	ZDROWIE	FINANSE
1.	Na ile w dniu dzisiejszym oceniasz pewność siebie?	Jak dużo czasu poświęcasz na swoje hobby?	Kiedy robiłaś ostatnio badanie ogólne krwi i moczu?	Ile % ze swojego wynagrodzenia odkładasz na poduszkę finansową?
2.	Na ile czujesz, że jesteś uważna i skoncentrowana?	Ile czasu poświęcasz na kursy, szkolenia, książki?	Kiedy ostatnio robiłaś badanie mammograficzne?	Czy posiadasz dodatkowe ubezpieczenie na życie i zdrowie?
3.	Jaki masz stosunek do wykonywanych przez siebie codziennych czynności?	Na ile znasz swój styl zachowania i mocne strony?	Kiedy ostatnio robiłaś badanie cytologii i USG ginekologiczne?	Czy planujesz swoje wydatki?
4.	Jakie jedno marzenie chciałabyś spełnić do końca tego roku?	Jaki jeden nowy nawyk poprawiłby jakość Twojego życia?	Kiedy ostatnio robiłaś przegląd dentystyczny?	Czy podejmujesz jakieś działania aby zwiększać swoje dochody?
5.	Jaki poziom stresu odczuwasz najczęściej?	Co działa na Ciebie motywująco?	Kiedy ostatnio wykonywałaś badanie dermatoskopowe (skóry)?	Czy przygotowałaś już swoją bezpieczną kopertę?

Mental – mój wynik.....

1. Na ile w dniu dzisiejszym oceniasz pewność siebie? Zaznacz na skali. Zanotuj wynik.

0	1	2	3	4	5	6	Wynik
---	---	---	---	---	---	---	-------

2. Na ile czujesz się uważna i skoncentrowana? Zaznacz na skali. Zanotuj wynik.

0	1	2	3	4	5	6	Wynik
---	---	---	---	---	---	---	-------

3. Jaki masz stosunek do wykonywanych przez siebie codziennych czynności? Zaznacz na skali. Zanotuj wynik.

0	1	2	3	4	5	6	Wynik
---	---	---	---	---	---	---	-------

4. Jaki poziom stresu odczuwasz najczęściej? Zaznacz na skali. Zanotuj wynik.

0	1	2	3	4	5	6	Wynik
---	---	---	---	---	---	---	-------

5. Jakie jedno marzenie chciałabyś spełnić do końca tego roku? Napisz swoją odpowiedź.

--

Rozwój – mój wynik.....

1. Jak dużo czasu poświęcasz na swoje hobby? Zaznacz na skali. Zanotuj wynik.

0	1	2	3	4	5	6	Wynik
---	---	---	---	---	---	---	-------

2. Ile czasu poświęcasz na kursy, szkolenia, książki? Zaznacz na skali. Zanotuj wynik.

0	1	2	3	4	5	6	Wynik
---	---	---	---	---	---	---	-------

3. Na ile znasz swój styl zachowania i mocne strony? Zaznacz na skali. Zanotuj wynik.

0	1	2	3	4	5	6	Wynik
---	---	---	---	---	---	---	-------

4. Jaki jeden nowy nawyk poprawiłby jakość Twojego życia? Napisz swoją odpowiedź.

--

5. Co działa na Ciebie motywująco? Napisz swoją odpowiedź

--

Zdrowie – mój wynik.....

1. Kiedy robiłaś ostatnio badanie ogólne krwi i moczu? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

wcale	10 lat temu	5 lat temu	w ostatnim roku	Wynik
-------	-------------	------------	-----------------	-------

2. Kiedy robiłaś ostatnio badanie mammograficzne? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

wcale	10 lat temu	5 lat temu	ostatnim roku	Wynik
-------	-------------	------------	---------------	-------

3. Kiedy robiłaś ostatnio badanie cytologii i USG ginekologiczne? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

wcale	10 lat temu	5 lat temu	w ostatnim roku	Wynik
-------	-------------	------------	-----------------	-------

4. Kiedy robiłaś ostatnio przegląd dentystyczny? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

wcale	10 lat temu	5 lat temu	w ostatnim roku	Wynik
-------	-------------	------------	-----------------	-------

5. Kiedy robiłaś ostatnio badanie dermatoskopowe (skóry)? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

wcale	10 lat temu	5 lat temu	w ostatnim roku	Wynik
-------	-------------	------------	-----------------	-------

Finanse – mój wynik.....

1. Ile % ze swojego wynagrodzenia odkładasz na poduszkę finansową? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

0	10	20	Wynik
---	----	----	-------

2. Czy posiadasz dodatkowe ubezpieczenie na życie i zdrowie? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

nie posiadam	w pracy	indywidualne	Wynik
--------------	---------	--------------	-------

3. Czy planujesz swoje wydatki? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

nie	tak	Wynik
-----	-----	-------

4. Czy podejmujesz jakieś działania aby zwiększać swoje dochody? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

nie	tak	Wynik
-----	-----	-------

5. Czy przygotowałaś już swoją bezpieczną kopertę? Zaznacz odpowiedź. Zanotuj wynik.

nie	tak	Wynik
-----	-----	-------

Sprawdź swoje wyniki, wskazując, który kolor przeważał w Twoich odpowiedziach.
Przeczytaj opis.

0-40%	Jeśli wyszedł Ci wynik z tego przedziału to rekomenduję Ci podjąć jak najszybciej pracę nad czterema fundamentami osobistej niezależności. Zacznij od umówienia się na pięć sesji treningu mentalnego, dzięki temu ustalisz swoje priorytety na teraz i opracujesz plan długoterminowy, co najważniejsze zmierzysz jego skuteczność.
41-86%	Jeśli wyszedł Ci wynik z tego przedziału rekomenduję Ci abyś głębiej zweryfikowała stan swojej niezależności w poszczególnych kategoriach. Może się okazać, że jeden z filarów jest bardziej przez Ciebie zaopiekowany, a inny mniej. Zacznij od umówienia się na trzy sesje treningu mentalnego, dzięki temu określisz konkretnie nad którym fundamentem należy popracować i opracujesz trzy pierwsze kroki do jego optymalizacji.
87-100%	Jeśli wyszedł Ci wynik z tego przedziału rekomenduję Ci refleksję nad tym jak się aktualnie czujesz z Twoją niezależnością osobistą, czy wszystko działa tak jakbyś sobie tego życzyła. Może być tak, że starasz się dbać o wszystkie cztery fundamenty, jednak nadal coś jest nie tak. Zacznij od umówienia się na sesję treningu mentalnego, dzięki temu przy pomocy konkretnych narzędzi sprawdzisz co jest jeszcze do zrobienia, aby podnieść swoje poczucie niezależności.