De la intenție la acțiune

Workbook © Dana Dobrescu | dana@wellbeingcircle.ro

Înainte să începi

Alege un lucru pe care vrei să îl faci mai des sau mai consecvent. În primele 3–4 zile, observă când îți vine ușor să treci la acțiune și ce te împiedică în celelalte zile. Apoi alege un singur obstacol care îți blochează progresul și testează timp de șapte zile un plan care se încadrează în programul tău. Alege să lucrezi astfel încât să fie fezabil, chiar dacă e dificil. Schimbarea nu e ușoară.

La final, vei avea exemple pe baza experienței tale, care te vor ajura să decizi ce merită să păstrezi și ce ai nevoie să ajustezi. Astfel, lucrezi cu tine, devii mai conștientă de ce îți spui, ce faci, ce merge și ce nu merge și poți să îți creezi un plan personalizat on the go.

Următoarea săptămână ajustezi ce e necesar. Dacă totul merge bine, pornești cu un nou commitment.

Cu cât depui timp și efort pentru aceste exerciții și execuți ce ți-ai propus, cu atât mai mult vei vedea progrese.
That is the secret!

Dana

dana@wellbeingcircle.ro

Hello there!



Sunt Dana Dobrescu, coach de nutriție certificat Precision Nutrition Level 1 și Women's Coaching Specialist (Girls Gone Strong).

Alte certificări și cursuri pe care le-am urmat, în completare: Training for Female Athletes - Clean Health Fitness Institute Australia, specializările suplimentare Precision Nutrition în Psihologia Schimbării și Nutriție pentru Sănătatea Metabolismului (inclusiv coaching intermittent fasting and macro based diet), cursul Science of Wellbeing, Yale University și Demystifying Mindfulness, Universiteit Leiden.

Prin platforma wellbeingcircle.ro inspir și ajut oamenii, le ofer soluții concrete să își găsească energia să se schimbe și să se aventureze în a găsi ce își doresc și a face ce visează. Trimit săptămânal idei, informații, sfaturi pentru a performa mai bine fizic și mental în newsletterul meu, 3X Better.

Te ghidez să te organizezi, să te simți bine cu tine și să faci pași importanți pe toate planurile: nutriție, sport, managementul stresului, reglare emoțională, recuperare.

Coaching individual

Ofer coaching individual în nutriție, mișcare și wellbeing. Lucrăm pornind de la obiectivele tale și de la programul tău real. Alegem schimbări pe care le poți testa în viața de zi cu zi și ajustăm planul în funcție de ce funcționează pentru tine.

Scrie-mi despre coaching la dana@wellbeingcircle.ro

Asymmetric Edge pe Substack

În Asymmetric Edge scriu despre cum îți poți proteja energia și atenția ca să gândești clar și să iei decizii bune sub presiune. Găsești idei și instrumente practice despre obiceiuri, recuperare și performanță sustenabilă.

Citește și abonează-te la Asymmetric Edge pe Substack

Calculator de calorii și macronutrienți

Dacă obiectivul tău ține de alimentație, poți folosi calculatorul Wellbeing Circle pentru a estima necesarul caloric în deficit și pentru a obține un reper pentru proteine, carbohidrați și grăsimi.

Deschide calculatorul de calorii și macronutrienți – aici poți să downloadezi gratuit ghidul de monitorizare a macronutrienților.

Punctul de plecare

Obiectivul tău

Alege un obiectiv. Observă ce faci timp de 3–4 zile, apoi testează un plan de acțiune timp de șapte zile. La final, folosește analiza și monitorizarea ca să ajustezi următoarea săptămână.

Ce vreau să schimb și până când?

De ce contează pentru mine acum?

Ce acțiune concretă pot urmări legat de ce vreau să schimb și cum o voi măsura?

Ce am făcut în ultimele șapte zile pentru acest obiectiv? Notează câte ocazii ai avut și ce ai făcut concret.

Exemplu. Vreau să fac mișcare de trei ori pe săptămână. În ultimele șapte zile am făcut doar o plimbare de 20 de minute întâmplător.

wellbeing circle
DESIGNED FOR PEAK PERFORMANCE

Pasul 1 / Observă

Jurnal de observație

Timp de 3–4 zile, notează situațiile relevante de zi cu zi, legate de ce ți-ai propus să faci. Include situațiile în care ți-a fost greu, dar și ușor să treci la acțiune. Ce gânduri / emoții ai avut?

Ziua	Context, gând sau emoție	Ce am făcut concret
1		
2		
3		
4		

Ce am făcut deja, merge foarte bine și merită să repet?

Pasul 1 / Observă

Obstacole în schimbarea comportamentului

Recitește jurnalul. Găsești mai jos, ca reper, tipuri de obstacole care ar putea apărea în situațiile în care îți este greu să treci la acțiune.

1. **Uitarea** | Ratezi oportunitatea de a acționa. Te iei cu altele, intervin alte priorități și uiți că ți-ai propus să faci ceva.
2. **Lipsa pregătirii** | Nu ai organizat condițiile necesare.
3. **Procrastinarea** | Amâni pentru că anticipezi efortul sau disconfortul.
4. **Obiectivele concurente** | Alte priorități și distrageri îți consumă timpul.
5. **Tentațiile și obiceiurile vechi** | Comportamentele automate concurează cu noul obiectiv.
6. **Emoțiile și stările perturbatoare** | Stresul, oboseala sau frustrarea interferează cu acțiunea.
7. **Dificultățile de autocontrol** | Nu reușești să îți reglezi impulsurile sau efortul.
8. **Lipsa monitorizării** | Nu urmărești progresul sau eviți feedbackul.

Alege un singur obstacol cu care să lucrezi. Testează o intervenție și verifică rezultatul înainte să treci la următorul.

wellbeing circle
DESIGNED FOR PEAK PERFORMANCE

Pasul 1 / Observă

Obstacolul principal

Alege din jurnal o situație concretă care se repetă și în care ai încredere că poți schimba ceva. Dacă te ajută, folosește lista de pe pagina anterioară ca să identifici obstacolul.

Când și unde apare? Ce se întâmplă chiar înainte?

Ce îmi spun, ce simt și ce fac de obicei?

Dacă repet aproape automat un obicei vechi, ce îl declanșează? Ce pot schimba în acea situație ca să-mi fie mai ușor să fac altceva?

Obstacolul cu care încep este...

Pasul 2 / Planifică

Calendarul și planul de rezervă

Programează acțiunea pentru atingerea obiectivului tău pentru următoarele șapte zile. Alege un număr realist de ocazii și notează în calendar ziua, ora, locul și durata. (ex sport 3 zile pe săptămână de la ora 6.30 pm)

Ziua și ora	Locul	Acțiunea și durata

Când ar putea apărea obstacolul identificat? Ce îmi spun chiar înainte să amân? Ce scuze, pretexte găsesc?

Dacă se întâmplă asta, ce variantă scurtă pot face?

Exemplu. Dacă ajung acasă obosită și îmi spun „azi sunt prea obosită”, fac zece minute de mișcare.

Ce pregătesc din timp, ca să-mi fie mai ușor să încep?

Pasul 2 / Planifică

Exercițiul WOOP

Putem reformula planul de implementare a unei acțiuni tip *if... then... + obstacol + răspuns la obstacol* prin metoda WOOP.

W / Wish. Care este obiectivul meu în următoarele șapte zile?

O / Outcome. Care ar fi cel mai bun rezultat?

O / Obstacle. Ce obstacol ar putea apărea?

P / Plan. Dacă apare obstacolul, atunci ce fac concret? Care e planul de rezervă, soluția de compromis, astfel încât să acționez, fără a abandona?

Recitește planul și imaginează-ți momentul în care îl pui în practică. Poți să faci acest exercițiu mental dimineața, după trezire. E ca și cum faci o repetiție înainte de spectacol.

Pasul 3 / Execută

Jurnal de execuție

Scrie ce ai făcut în zilele planificate. Folosește C pentru complet, R pentru aplicarea variantei de rezervă și X pentru ratat. Dacă n-ai avut nimic planificat, scrie o liniuță.

Ziua	Ce am planificat	Ce am făcut	C / R / X
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Dacă nu am făcut absolut nimic, de ce nu am făcut? Întoarce-te la identificarea obiectivului, acțiunii, obstacolului cu sinceritate.

Pasul 4 / Monitorizează și ajustează

Bilanțul săptămânii

Compară planul cu ce ai făcut în cele șapte zile. Uită-te la zilele marcate cu C, R și X ca să decizi ce testezi mai departe.

Planificate ___ Complet ___ Rezervă ___ Ratate ___

Ce am aflat despre condițiile în care îmi este mai ușor să trec la acțiune?

În zilele cu R sau X, ce a făcut dificilă acțiunea? Când m-a ajutat varianta de rezervă?

Ce păstrez? Ce simplific sau schimb? Aleg o singură ajustare pentru săptămâna următoare.

Ce iau cu mine în săptămâna următoare – idee principală