

Entendre el procés

Per a obtenir uns bons resultats en els canvis d'estil de vida és bo entendre el procés de canvi . Si fem les coses equivocades en el moment equivocat, la probabilitat de fracàs és més gran. Però si estem en la fase correcta, les probabilitats d'èxit augmenten! La bona disposició pel canvi no és un tret estable sinó un factor de situació i de temps limitant. Si no esteu preparats per a fer canvis ara, les coses poden ser diferents demà o el proper mes! Al començament tots els canvis ens poden semblar difícils, però després d'un temps es tornen més fàcils - potser un hàbit, fins i tot - i ja no ens cal pensar en ells per a fer que succeeixin.

El procés de canvi- les quatre fases

Construcció de la Motivació

El primer pas és crear la motivació i reflexionar sobre la importància global de la salut:

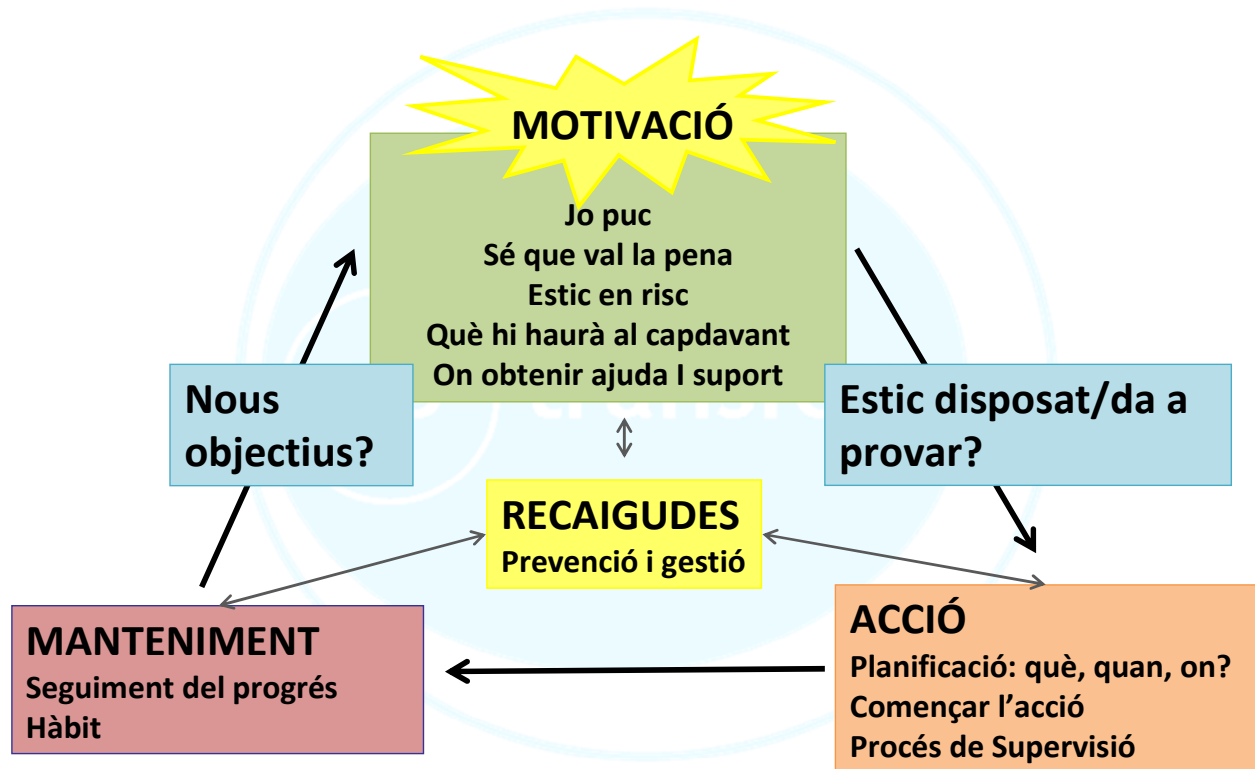
- 1) Analitzar el risc de contraure diabetis i / o les seves complicacions.
- 2) Considerar l'important que és per a vosaltres estar sans.
- 3) En quina mesura és important per a vosaltres la salut?
- 4) Quines coses estan per davant de la salut?
- 5) Hi ha discrepàncies entre els vostres valors i el vostre comportament?

En segon lloc, heu de sentir que teniu el control. Aneu a través de les vostres experiències:

- 1) *En quins canvis heu tingut èxit i en quins no n'heu tingut?*
- 2) *Quines coses us han ajudat en el vostre èxit?*
- 3) *Quines han estat les causes o els factors que us han impedit tenir èxit? (Per exemple, el Canvi no estava al vostre abast, no era important per a vosaltres personalment, o no era el moment)*
- 4) *Què podeu aprendre de les experiències prèvies?*

La fase de construcció de la motivació pot comportar un temps. Així que si encara no esteu llestos, és possible que vulgueu tornar als vostres valors i reflexionar-hi una mica més. Es necessita temps per a gestionar l'agonia de la pèrdua, abans d'emprendre cap acció. Visualitzeu tot el que podeu obtenir a canvi!

Cicle de l'èxit – Entendre el procés



Material Didàctic. Projecte DP-TRANSFERS Catalunya

Planificant i prenent consciència

Quan vostè estigui motivat, comenci a planificar. Planifiqui què, quan, com i amb qui ho pensa fer. Com més detallat sigui el seu pla, més probabilitats d'èxit tindrà!

Quan sigui conscient del seu pla, controlï el procés. Mantingui un diari de menjar i d'activitat física, reculli els embolcalls de les barres de xocolata o compri un monitor de ritme cardíac o un podòmetre. El control augmentarà les probabilitats d'èxit.

Manteniment

La fase de manteniment és generalment agradable: ha fet canvis i ja no representen un esforç. Ja no hi ha de pensar massa - s'estan convertint en un hàbit. Arribar a aquest punt, pot comportar temps o bé pot ser molt fàcil, depenent de la magnitud del canvi, del suport, la situació de la seva vida actual, etc

Un cop arribat a aquest punt, vostè pot començar a sentir-se com si fes nous canvis. És capaç de fer-los encara millor, donat que ara ja té l'experiència positiva de fer canvis!

Les recaigudes

Les recaigudes poden ocórrer en totes les fases, però sovint ocorren quan es passa a l'acció o en la fase de manteniment. Formen part del procés i no hi ha res de què avergonyir-se ni tenir por.. De fet, pot anar bé tenir recaigudes, com aprendrà més endavant en aquesta intervenció. Així que no posposi els canvis per por al fracàs, això li passa a tothom!

Recordi que vostè pot estar en diverses fases diferents al mateix temps. Pot estar actiu en l'activitat física, però encara estar pensant en alguns canvis dietètics.



Quina és la seva font de motivació?