

4. Hälsa & Livsstil

Namn: _____

Datum: / /

Vänligen beskriv vad det är som har fått dig ur balans, vad som gör att du inte mår bra. Om detta innebär ett hälsotillstånd eller sjukdoms tillstånd, beskriv gärna detta i detalj. När noterade du för första gången symptom och förklara vad tror du kan vara orsaken till detta tillstånd samt hur det har utvecklats med tiden. Addera gärna fler sidor om du behöver mer utrymme att skriva på. Blir ditt välmående och din hälsa för tillfället bättre, sämre eller samma som tidigare? Hur vet du detta, vilka är symptomen? Vad har du gjort för att förbättra din hälsa? Alternativa behandlingar, läkare eller specialister du träffat?

Vänligen skriv ner i tids ordning de 5 mest dramatiska och stressfyllda händelserna i ditt liv. Börja med den upplevelsen som ligger närmast i tiden och avsluta med den som hände för flest antal år sedan. Om någon av dessa händelser fortfarande påvekar dig, vänligen beskriv på vilket sett.

1. Ålder: _____

2. Ålder: _____

3. Ålder: _____

4. Ålder: _____

5. Ålder: _____

Vänligen skriv ner andra hälsorelaterade symptom eller händelser. Även om du inte tycker det är relevanta eller av större vikt. Hur kommer det sig att du valde just mig/denna klinik?

För att vår tid tillsammans ska bli så gynnsam för dig som möjligt, skriv ner vad är det är du vill ska ske under din behandlingstid här hos oss?

Hur lång tid tror du att detta kommer ta?

Tror du att symptomen/och eller den smärta du upplever har en mening? Att det är kroppens sätt att säga – Hjälpt, saker är inte som be borde vara, vi behöver en förändring! Vänligen förklara:

Tror du att din smärta/och eller sjukdomstillstånd är relaterat till mer ytliga och kortvariga orsaker eller av ett mer djupare och långvarigt ursprung?

Vilka delar av dig och din livsstil tror du orsakar dina symptom? Vilka delar skulle du vilja förbättra?
Vänligen prioritera 1, 2, 3 etc.

- Min ångest
- Mitt tempo
- Min kost
- Min träning
- Min kommunikation
- Inte tillräckligt med tid ute i naturen
- Jag får inte vara så kreativ som jag önskar
- Inte tillräckligt med egen tid/lugn och ro.
- Min tankar kring min karriär och mitt jobb
- Min familj och vänner
- Andra saker, vänligen förklara:

Vänligen skriv ner eventuella "självförstörande" vanor (rökning, ingen motion, olika beroenden):

Vad kan konsekvenserna bli, vad kommer det att kosta dig, bli om du inte förbättrar din livsstil och ändrar de underliggande orsakerna därtill? (lugn och ro, "piece of mind", att vara lycklig, mer effektiv i jobbet, vitalitet)

Hur motiverad är du idag att ta tag i de underliggande faktorerna till dina livsstilsrelaterade problem?
På en skala 1-10 där 10 är 100%

Gör en lista på de 3 viktigaste prioriteringarna i ditt liv, känn efter i hjärtat.
Var får din hälsa och ditt välmående plats någonstans?

- 1.
- 2.
- 3.

Vilka hinder finns som kan stoppa dig från att ändra din livsstil och jobba med orsakerna till dina hälsorelaterade problem?

Vad skulle kunna hindra dig från att följa det upplägg jag rekommendera dig?

Vem stödjer dig och dina hälsomål?

Vänligen skriv ner saker du är speciellt intresserad av och eventuella passioner i ditt liv.

Skulle du vilja leva tills du är 100 år och varför? Vänligen beskriv kortfattat.