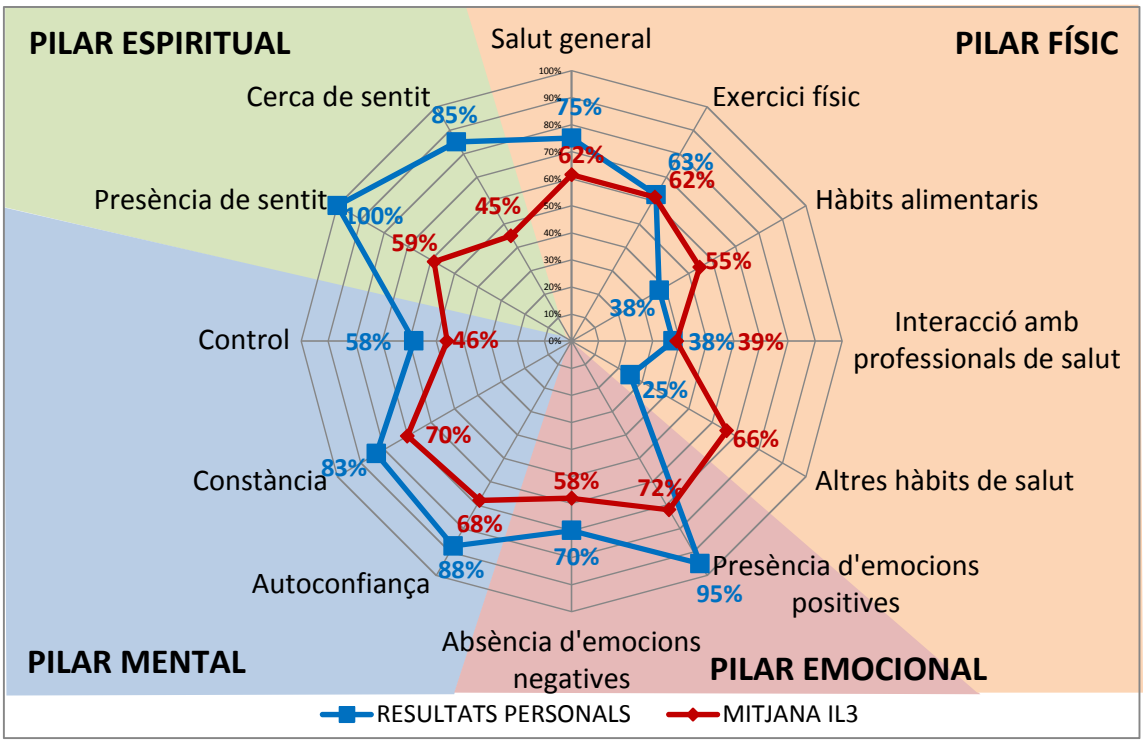
BENESTAR IL3-UB - JUNY 2016
FITXA INDIVIDUAL DE RESULTATS

Codi usuari: 9q7jbpsmnfgxq83

		Mitjana IL3-UB
PILAR FÍSIC	48%	57%
PILAR EMOCIONAL	83%	65%
PILAR MENTAL	76%	62%
PILAR ESPIRITUAL	93%	55%



© Miquel Vidal i Jaime Cartón, 2016

INTRODUCCIÓ

En aquest estudi s'analitzen aquests quatre pilars del benestar:

- **PILAR FÍSIC** > Quantitat d'energia
- **PILAR EMOCIONAL** > Qualitat de l'energia
- **PILAR MENTAL** > Enfocament de l'energia
- **PILAR ESPIRITUAL** > Alineació de l'energia

A continuació s'explica breument en què consisteix cadascun dels pilars i es donen alguns consells perquè milloris diferents dimensions o pilars.

PILAR FÍSIC

El pilar físic, base del benestar, es relaciona amb la **QUANTITAT** d'energia amb la que comptes. Cuidar bé el pilar físic fa que el nivell d'energia sigui alt i suficient per millorar en altres pilars.

Aquest pilar es vincula amb aspectes com la salut general, l'exercici físic, els hàbits alimentaris, la interacció amb professionals de salut, les dependències i el descans.

Dimensió 1: **Salut general**

DESCRIPCIÓ: Aquesta dimensió reflecteix la **percepció del teu propi estat de salut** general i de les actuacions per millorar-la.

CONSELLS PER MILLORAR AQUESTA DIMENSIÓ:
Prendre's seriosament la salut repercuteix positivament en la resta de pilars que influeixen en el benestar. Cuidant-te, et vols a tu mateix i d'aquesta manera podràs millorar el teu benestar. **Destina un temps a pensar i a planificar com pots ajudar-te a tu mateix i en què pots millorar**. Pensa que tu ets el més important.

Dimensió 2: **Exercici físic**

DESCRIPCIÓ: Aquest indicador es vincula amb la **freqüència i qualitat de l'activitat física** a la teva vida.

CONSELLS PER MILLORAR AQUESTA DIMENSIÓ:
Fer exercici físic pot tenir alguns beneficis com millorar la teva memòria, desestressar-te , millorar l'autoestima, alliberar-te de l'ansietat o afavorir un millor aprenentatge, és a dir, pot tenir impacte en altres pilars. A més, alliberem endorfines que ens permeten sentir-nos eufòrics i plens de felicitat. Fer exercici et permetrà tenir molta més energia i mantenir-te actiu durant tot el dia. **Camina 30 minuts cada dia i fes algun esport diverses vegades a la setmana**. No oblidis que la continuïtat és important.

© Miquel Vidal i Jaime Cartón, 2016

Dimensió 3: **Hàbits alimentaris**

DESCRIPCIÓ: Aquesta dimensió reflecteix la pràctica d'**hàbits d'alimentació saludables**.

CONSELLS PER MILLORAR AQUESTA DIMENSIÓ:
La base d'un bon pilar físic és tenir una dieta equilibrada. Tingues en compte que l'equilibri entre sucres, greixos, hidrats i proteïnes és important per tenir l'energia suficient per poder fer tot el que volem fer durant el dia sense decaure, acabar esgotat o deprimir-se. Començar el dia amb un esmorzar energètic és important per millorar la teva dieta però també per millorar l'energia del pilar físic. **Menja de manera equilibrada i no surtis de casa sense prendre un esmorzar energètic**.

Dimensió 4: **Interacció amb professionals de salut**

DESCRIPCIÓ: Aquesta dimensió indica la **mesura en què, davant la necessitat, visites professionals com el metge** o el massatgista.

CONSELLS PER MILLORAR AQUEST PILAR:
Has de prendre't molt seriosament quan el cos es comunica amb tu i valorar la prevenció com un recurs per al teu futur. Fer visites regulars al metge o acudir a realitzar-te massatges quan ho necessitis és important per millorar el teu pilar físic, però també per la resta dels teus pilars. **Visita al teu metge quan ho necessitis. Acostuma't a realitzar visites de prevenció anuals. Quan pateixis moments puntuals de dolor muscular, no dubtis a cuidar-te i visitar altres professionals de la salut**.

Dimensió 5: **Altres hàbits de salut**

DESCRIPCIÓ: Aquesta dimensió es vincula amb **hàbits com la dependència al tabac, moderació de consum d'alcohol o el descans adequat**.

CONSELLS PER MILLORAR AQUEST PILAR:
Les dependències no només són negatives per a l'organisme, sinó que també són negatives per a la relaxació, desconnexió i autonomia. Eliminant mals hàbits i dormint les hores necessàries, afavoriràs el descans del cos. **Elimina les dependències d'entre els teus hàbits. Dorm entre 7 i 9 hores**. **Estableix rutines abans d'anar al lloc de descans**, no utilitzis dispositius electrònics en el lloc de descans, estaràs ajudant al cos a comprendre que es disposa a descansar.

PILAR FÍSIC- Pla d'acció

Quins hàbits estàs disposat a començar avui mateix per millorar aquest pilar?

© Miquel Vidal i Jaime Cartón, 2016

PILAR EMOCIONAL

El pilar emocional fa referència a la **QUALITAT** de l'energia. Si el pilar físic es relacionava amb la quantitat d'energia, la presència d'afectes positius i l'absència dels negatius contribueix a traduir aquesta energia física en benestar.

Dimensió 1: **Presència d'emocions positives**

DESCRIPCIÓ: Presència, de manera freqüent, d'**afectes i sentiments positius** com són l'optimisme, la capacitat de gaudir de la vida, la calma, els sentiments positius en relació amb un mateix i els sentiments de capacitat d'afrontar la vida.

Dimensió 2: **Absència d'emocions negatives**

DESCRIPCIÓ: Manca, de manera freqüent, **d'afectes i sentiments negatius**, com són la preocupació i tensió, la sensació de cansament, l'estrès, la manca d'interès o la depressió. (*Una puntuació alta significa que tens poca presència d'emocions o sentiments negatius).*

CONSELLS PER MILLORAR EL PILAR EMOCIONAL:

Agraeix a la vida totes les coses bones que tens, **escrivint en un paper 10 coses que tens a la teva vida que et donen felicitat**. Quan fem una llista de gratitud ens obliguem a enfocar-nos en coses bones. **Gaudeix del plaer dels sentits**. Riu i somriu i pren-te la vida amb humor. Et farà sentir millor i amés s'encomana. **Enganxa records bonics, frases i fotos** dels teus éssers estimats per tots costats. Saluda i **sigues amable** amb altres persones. Cuida la teva postura, caminant dret amb les espatlles lleugerament cap enrere i la vista cap al front, perquè ajuda a mantenir un bon estat d'ànim. **Escolta música,** ja que desperta desitjos de cantar i ballar, el que alegra la vida. I **arregla't i sent-te atractiu(a)**, perquè quan et veus bé, et sents feliç. Controla els nervis i les emocions: **no actuïs immediatament després d'una situació que et afecti negativament**.

PILAR EMOCIONAL- Pla d'acció

Quins hàbits estàs disposat a començar avui mateix per millorar aquest pilar?

© Miquel Vidal i Jaime Cartón, 2016

PILAR MENTAL

El pilar mental es vincula amb l'**ENFOCAMENT** de l'energia. Un cop coneixem la quantitat d'energia (pilar físic) i la qualitat de l'energia (pilar emocional), aquí es mesura la capacitat per enfocar o dirigir aquesta energia cap allà on decideixis. Les dimensions amb què ho mesurem són l'autoconfiança, la constància i el control.

Dimensió 1: **Autoconfiança**

DESCRIPCIÓ: Reflecteix aspectes vinculats a la **confiança que tens en les teves capacitats d'actuar, decidir i interpretar positivament les circumstàncies**, especialment davant de situacions d'incertesa o pressió.

CONSELLS PER MILLORAR AQUESTA DIMENSIÓ:
Reconeix les teves habilitats i els teus aspectes positius, per poder aplicar-los en aquestes altres àrees en què ens veiem una mica més insegurs. **No et comparis**. No posis als altres com a referència ni tinguis en compte el que els altres pensin de tu. Esforça't cada dia per millorar. Està demostrat que **ser assertiu ajuda a millorar l'autoestima**. Aguantar en silenci tot el que et diguin i facin genera tristesa i desesperança.

Dimensió 2: **Constància**

DESCRIPCIÓ: Mesura la capacitat de **posar-te reptes desafiants, acabar les tasques** sense abandonar davant les dificultats i de **concentrar-te** i evitar distraccions.

CONSELLS PER MILLORAR AQUESTA DIMENSIÓ:
Planifica't i planifica cada dia. Crear ambients propicis per a la planificació i per construir constància, t'alliberarà de pressió i ajudarà a la seva freqüència. Per construir constància, més val molt poc tots els dies que molt d'esforç concentrat. **Has de ser ferm però no inflexible**, si un dia no complim el planificat, no et desanimis i segueix. **La freqüència** és un motor per seguir endavant. No deixis per demà el que pots fer avui, ja que **com més esperis per fer una cosa que saps que has de fer, més ansietat i tensió generes**. Escriu petites llistes setmanals de **tasques a realitzar i compleix-les**.

Dimensió 3: **Control**

DESCRIPCIÓ: La capacitat de control es vincula amb **l'absència de preocupació, dubtes i angoixa davant la incertesa**; i la **manca d'enuig o frustració** davant resultats inesperats.

CONSELLS PER MILLORAR AQUESTA DIMENSIÓ:
Per millorar l'autocontrol, pensa en les conseqüències abans de trobar-te davant d'una situació de presa de decisió. Les bones decisions es prenen gràcies a l'experiència o a la reflexió. Les recompenses poden funcionar realment per reforçar l'autocontrol. Tingues en compte que hi ha imprevistos i situacions que no dependran de tu: **sigues flexible per adaptar-te als canvis**. **Pren-te breus lapses de temps per fer una mica de meditació**. Només calen cinc minuts.

© Miquel Vidal i Jaime Cartón, 2016

PILAR MENTAL- Pla d'acció

Quins hàbits estàs disposat a començar avui mateix per millorar aquest pilar?

PILAR ESPIRITUAL

Amb els pilars anteriors saps quanta energia tens (pilar físic), quina qualitat té (pilar emocional) i quina capacitat tens d'enfocar-la cap on decideixis (pilar mental). Però tens clar on vols dirigir-te? El pilar espiritual es vincula amb l'**ALINEAMENT**, és a dir, la direcció que vols seguir. Concretament, es té en compte la presència de sentit i la cerca de sentit de la vida.

Diemensió 1: **Presència de sentit**

DESCRIPCIÓ: Aquesta dimensió reflecteix **en quina mesura tens clar on vols dirigir la teva vida o què dóna sentit a la teva vida** (quin és el significat, objectiu, missió, propòsit, ...)

Dimensió 2: **Cerca de sentit**

DESCRIPCIÓ: Aquesta dimensió reflecteix **en quina mesura et dediques a buscar o pensar en el teu propòsit**, objectiu, significat vital.

CONSELLS PER MILLORAR EL PILAR ESPIRITUAL:

El simple fet de tenir propòsits és font de felicitat. Dedica un espai de temps per **pensar en marcar-te uns objectius: Qui vols ser i on vols estar d'aquí a 1 any, 5 anys i 10 anys**. Com més clar tinguis qui ets, què vols i què has què fer per aconseguir-ho, més ràpid avançaràs . Si no saps per on començar, pensa que molta gent troba els seus objectius vitals en alguna de les següents àrees: **Salut, Diners, Amor, Treball, Desenvolupament personal, Amics i Família, Oci, Entorn**.

Pensa en quins són els valors que més t'importen a la vida, imagina **com podria ser la teva vida ideal** a 5 anys vista, quins **objectius** hauries de plantejar, en quines **àrees** hauries treballar per aconseguir aquesta vida, i **quins hàbits i accions posaràs en marxa des d'avui** per començar a concretar la teva visió ideal de vida futura.

PILAR ESPIRITUAL- Pla d'acció

Quins hàbits estàs disposat a començar avui mateix per millorar aquest pilar?

© Miquel Vidal i Jaime Cartón, 2016