



## ОЦЕНКА БАЗОВЫХ КОМПОНЕНТОВ:

Оцените, по шкале от 1 до 5 ваше состояние в пяти базовых компонентах духовно и физически здорового образа жизни. Оцените себя в начале кампании и по прошествии шести недель.

<b>ВЕРА</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	БЫВАЮТ ХОРОШИЕ ДНИ	УЖЕ ЛУЧШЕ	РАСТУ И РАЗВИВАЮСЬ	ВСЁ ЗДОРОВО!
Близость отношений с Богом	1	2	3	4	5
Понимание своего предназначения в жизни	1	2	3	4	5
Духовные дисциплины и практики (молитва, чтение Писания и т.д.)	1	2	3	4	5
Духовный рост и развитие	1	2	3	4	5
Жертвенность по отношению к другим	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					

<b>ПИТАНИЕ</b>	НИКОГДА	БЫВАЮТ ХОРОШИЕ ДНИ	ИНОГДА	ПОЧТИ ВСЕГДА	ЕЖЕДНЕВНО
Ежедневно я ем 7 и более порций различных овощей и фруктов	1	2	3	4	5
В каждом приёме пищи присутствует нежирный белок	1	2	3	4	5
Ежедневно я пью 2-2,5 литра воды	1	2	3	4	5
Я обращаю внимание на то, чтобы жиры, потребляемые мною были полезными	1	2	3	4	5
Я ем питательный и здоровый завтрак	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					



<b>ФИТНЕСС</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Внешний вид	1	2	3	4	5
Выносливость	1	2	3	4	5
Сила	1	2	3	4	5
Гибкость	1	2	3	4	5
Здоровье	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					

<b>КОНЦЕНТРАЦИЯ</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Положительный настрой	1	2	3	4	5
Претворение в жизнь личных целей	1	2	3	4	5
Благодарность	1	2	3	4	5
Умение справляться с ошибками или неудачами	1	2	3	4	5
Спокойствие	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					

<b>ДРУЗЬЯ</b>	СОВСЕМ ВСЁ ПЛОХО	НЕУДОВОЛЕТВОРЁН	НИЧЕГО	УДОВОЛЕТВОРЁН	ВСЁ ЗДОРОВО!
Отношения с мужем/женой	1	2	3	4	5
Отношения с семьёй	1	2	3	4	5
Отношения с друзьями	1	2	3	4	5
Отношения с коллегами и соседями	1	2	3	4	5
Навыки общения с другими	1	2	3	4	5
<b>ИТОГО:</b>					



## РЕЗУЛЬТАТ:

Поздравляем! Вы с успехом завершили 40 дней духовно и физически здорового образа жизни. Подведите итоги вашей оценки в начале пути и в конце. Запишите их и посмотрите наши рекомендации о том, что делать дальше.

В НАЧАЛЕ ПУТИ: (ДЕНЬ 01)		ПО ОКОНЧАНИИ КАМПАНИИ: (ДЕНЬ 40)	
МОЙ ИТОГ: .....		МОЙ ИТОГ: .....	
ВЕРА:		ВЕРА:	
ПИТАНИЕ:		ПИТАНИЕ:	
ФИТНЕСС:		ФИТНЕСС:	
КОНЦЕНТРАЦИЯ:		КОНЦЕНТРАЦИЯ:	
ДРУЗЬЯ:		ДРУЗЬЯ:	

- **20-25:** Молодец! Если вы набрали от 20 до 25 очков в той или иной сфере Плана Даниила, значит вы осознаёте важность этой области в вашей жизни, понимаете, как она влияет на ваше самочувствие и развиваете здоровые привычки в этой сфере.
- **15-20:** Если вы набрали от 15 до 20 в том или ином базовом компоненте, значит вы на верном пути. Но вам ещё предстоит поработать над собой. Определите, чем именно вы недовольны, и начните вырабатывать план того, как эту сферу жизни можно исправить.
- **10-15:** Если вы набрали от 10 до 15 в каком-то из базовых компонентов, значит вы точно знаете, с чего именно вам стоит начать. Уделите внимание именно этой сфере. Воспользуйтесь нашими рекомендациями, чтобы исправить положение дел.
- **МЕНЬШЕ 10:** Если вы набрали меньше 10 очков в определённой сфере жизнедеятельности, значит пора приниматься за работу. Выделите все утверждения, в которых вы поставили 1 или 2 бала, и задумайтесь, как вы можете их исправить. Начните с небольших шагов, очень важно закрепить успех в каждой из этих областей.

**Предлагаем вам отметить именно тот базовый компонент, над которым вы бы хотели поработать. Это делается для того, чтобы помочь вам сделать следующий шаг в вашем развитии:**

- Вера
- Питание
- Фитнесс
- Концентрация
- Друзья

**Выберите одно утверждение, которое лучше всего описывает вашу готовность поменять свой образ жизни в той области, что вы выбрали:**

- «Честно говоря, я не так уж сильно заинтересован в переменах в этой области»
- «Я подумываю о том, чтобы поменять что-то в этой сфере моей жизни в ближайшие несколько месяцев»
- «Я собираюсь начать работать над этим базовым компонентом в течение ближайших 40-ка дней»
- «Я готов приступить к работе над этой областью жизни прямо сейчас!»
- «Я уже работаю над этой сферой жизни как минимум последние полгода».