

VYHODNOCENÍ DETOXIKACE



Vyhodnocení tvé detoxikace

Velice důležitou částí každé detoxikace je její vyhodnocení. Jelikož máš jasno v tom, proč se do detoxikace pouštíš a co od ní očekáváš, je žádoucí zjistit, **zda se ti to opravdu povedlo!**



Pro to, aby bylo možné posoudit výsledný efekt očisty, je potřeba si důkladně zaznamenat své **pocity před začátkem detoxikace a po jejím ukončení.**

Věř mi, že pokud si svůj současný psychický a fyzický stav před detoxikací **nezapíšeš**, budeš si tyto pocity po jeho ukončení **vybavovat velice těžko.**

Díky důkladnému popisu aktuálního stavu budeš mít **své výsledky černé na bílém.** Budeš mít jasno v tom, co ti očista přinesla a budeš mít mnohem větší **motivaci k absolvování dalších detoxů.**

Třeba budeš mít odvalu pustit se i do delší a náročnější očisty. A třeba se u ní znovu setkáme. 😊



Zaznamenej své pocity a fyzických stav

Na dalších stránkách najdeš jeden záznamový list pro tvůj aktuální psychický a fyzický stav před vyživujícím detoxem a jeden pro záznam tvých výsledných pocitů.



Udělej si fotografii

I když tento detox není příliš dlouhý, tak si pro srovnání efektu udělej svou fotografii. Detox se může projevit na úbytku váhy, ale bývá vidět i ve výrazu obličeje obličeji. Vyfoť tedy nejen své tělo, ale také svůj obličej.



Zapisuj si své pocity každý den

V průběhu detoxikace, kdy tělo není zatěžováno zpracováním potravy se často mění i myšlenky. Budou přicházet **nové myšlenky** a můžou se **proměňovat i tvé názory.** Zapiš si každý den své pocity a věř mi, že získáš zajímavé čtení.

Můj aktuální stav před detoxikací

Datum zahájení detoxikace:

Má aktuální hmotnost:

Jak se poslední dobou cítím po psychické stránce?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> jsem často ve stresu | <input type="radio"/> cítím se poněkud apaticky |
| <input type="radio"/> mám pocit že nic nestíhám | <input type="radio"/> mám ze sebe radost |
| <input type="radio"/> nemám chuť podnikat nové věci | <input type="radio"/> mám dostatek energie |
| <input type="radio"/> jsem nervózní a často se rozčiluji | <input type="radio"/> jsem spíše v klidu a v pohodě |
| <input type="radio"/> moje nálada je proměnlivá | <input type="radio"/> většinu dne mám dobrou náladu |
| <input type="radio"/> mám potíže s koncentrací | |

Co mi na mém aktuálním psychickém stavu nevyhovuje?

Jak se poslední dobou cítím po psychické stránce? Jaké potíže mne trápí?

① = vůbec ② = slabé (25%) ③ = střední (50 %) ④ = silné (75 %) ⑤ = hodně silné (100 %)

Únava	① ② ③ ④	Nadýmání	① ② ③ ④
Bolesti hlavy	① ② ③ ④	Bolesti břicha	① ② ③ ④
Motání hlavy	① ② ③ ④	Bolesti žaludku	① ② ③ ④
Podrážděná pokožka	① ② ③ ④	Pálení žáhy	① ② ③ ④
Suchá pokožka	① ② ③ ④	Svalové křeče	① ② ③ ④
Svědění	① ② ③ ④	Bolesti zad	① ② ③ ④
Průjem	① ② ③ ④	Bolesti kloubů	① ② ③ ④
Zácpa	① ② ③ ④	Menstruační bolesti	① ② ③ ④

Co mi na mém aktuálním fyzickém stavu nevyhovuje?

Můj aktuální stav po detoxikaci

Datum ukončení detoxikace:

Má aktuální hmotnost:

Jak se poslední dobou cítím po psychické stránce?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> jsem často ve stresu | <input type="radio"/> cítím se poněkud apaticky |
| <input type="radio"/> mám pocit že nic nestíhám | <input type="radio"/> mám ze sebe radost |
| <input type="radio"/> nemám chuť podnikat nové věci | <input type="radio"/> mám dostatek energie |
| <input type="radio"/> jsem nervózní a často se rozčiluji | <input type="radio"/> jsem spíše v klidu a v pohodě |
| <input type="radio"/> moje nálada je proměnlivá | <input type="radio"/> většinu dne mám dobrou náladu |
| <input type="radio"/> mám potíže s koncentrací | |

Co mi na mém aktuálním psychickém stavu vyhovuje?

Jak se poslední dobou cítím po psychické stránce? Jaké potíže mne trápí?

① = vůbec ② = slabé (25%) ③ = střední (50 %) ④ = silné (75 %) ⑤ = hodně silné (100 %)

Únava	① ② ③ ④	Nadýmání	① ② ③ ④
Bolesti hlavy	① ② ③ ④	Bolesti břicha	① ② ③ ④
Motání hlavy	① ② ③ ④	Bolesti žaludku	① ② ③ ④
Podrážděná pokožka	① ② ③ ④	Pálení žáhy	① ② ③ ④
Suchá pokožka	① ② ③ ④	Svalové křeče	① ② ③ ④
Svědění	① ② ③ ④	Bolesti zad	① ② ③ ④
Průjem	① ② ③ ④	Bolesti kloubů	① ② ③ ④
Zácpa	① ② ③ ④	Menstruační bolesti	① ② ③ ④

Co mi na mém aktuálním fyzickém stavu vyhovuje?

Můj detoxikační deník

1. DEN:

2. DEN:

3. DEN:

4. DEN:

5. DEN:

6. DEN:

7. DEN:
