**1.**

**Ime in priimek**

**Delovni zvezek za**

**Postani Mojster**

**Svojega Zdravja**

Bisernica Consulting, Neja Zupan s.p.



Če imate kakršnakoli vprašanja v zvezi z izpolnjevanjem delovnega zvezka, pa se lahko obrnete na vašo inštruktorico / vašega inštruktorja.

Ime in priimek vaše inštruktorice / vašega inštruktorja

Naziv in naslov izobraževalne organizacije

Telefon

Email

 **Vnesi svoje podatke:**

Ime in priimek

**Vaše potovanje skozi iVitalis izobraževanje**

Naslov

Telefon

Email

**Vprašaj sošolke/sošolce za dovoljenje, da vneseš njihove podatke v delovni zvezek.**

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

**Vaše potovanje skozi iVitalis izobraževanje**

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

Ime in priimek

Naslov

Telefon

Email

**Moja pot razvoja**

**Vaše potovanje skozi iVitalis seminar**

Zakaj sem prišel/prišla na seminar?

Kaj sem želel/a dobiti na seminar?

Kako se počutim zdaj? kakšni so moji občutki?

Kako sem rešila pomisleke v zvezi s seminarjem?

Moja razmišljanja v zvezi seminarjem.

Datum: Podpis:

**Jutranja kavica**

**iVitalis jutranja kavica**

**Nariši kje pritiskaš točke. Pare točk označi vsako s svojo barvo in napiši kaj povezujejo.**

****

****

****

**Opiši kaj prinese izvajanje iVitalis vaje jutranja kavica, kakšne so koristi vaje.**

**Opiši tehnike in rezultate tehnik na sebi**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

1. Jutranja kavica
2. Sprostitev stresa
3. Podprite tok krvi
4. Spodbujanje toka limfe
5. Meridiani vaši energijski kanali
6. Sprostite stres

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**Datum:**

Problem (če je bil prisoten) oziroma stanje pred tehniko

Uporabljena tehnika, kaj se je med izvajanjem tehnike dogajalo:

Kako si se počutil po uravnovešanju? Kaj sem čutil/a?

**15 znakov zdravja**

**iVitalis tehnike urevnovešanja v metodi Z dotikom do zdravja**

|  |  |
| --- | --- |
| **harmonizirano** | **Potrebna harmonizacija** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Trigerji bolezenskih stanj**

|  |  |
| --- | --- |
| **Že v harmoniji** | **Potrebna večja pozornost** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |