



Descripció tasca: Realitza el teu Pastís de la salut i a continuació tria una única àrea (exemple: fer més exercici...) per a millorar el teu estil de vida o la teva salut. Reflexiona i contesta les següents preguntes:

1. Quines probabilitats tens d'aconseguir el teu objectiu? ¿Què passaria si n'haguessis escollit diversos a la vegada?
2. Tot i que en aquest moment estiguis sa i la teva prioritat no sigui la salut, creus que podries guanyar un punt en una escala de l'1 al 10 en la teva salut? (exemple: si en les relacions socials t'has puntuat un 7, podries fer alguna cosa per passar a un 8)
3. Si ets un professional de la salut, podries utilitzar aquesta eina amb els teus pacients. Et sembla útil? Utilitzaràs el Pastís de la salut?

Nota: Aquesta eina © està publicada al llibre Coaching salut. Pacients i metges: una nova actitud. Ed. Plataforma. Pots utilitzar-la sempre que citis la font.