

10. PAMETNO KRETANJE

Nakon ovog izazova shvatit ćeš kako tjelesna aktivnost može pomoći u mnogim drugim područjima tvog života. Bilo da je riječ o tome da imaš više energije, poboljšaš raspoloženje ili se jednostavno zabaviš, imat ćeš jasniju sliku o tome zašto je tjelesna aktivnost važna upravo za tebe.

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Tjelesna aktivnost može ti pomoći da ostvariš i druge ciljeve. Koja je tvoja najveća želja u ovom trenutku? Može biti vezano za to koliko si fit, ali i za posao, studij, mentalno zdravlje ili emocionalno blagostanje.

Fokusiraj se na sadašnji trenutak: Što zaista želiš u ovom trenutku svog života? Pobrinuti se da želja bude posve osobna i tvoja.

Primjeri:

- Želim poboljšati svoju izdržljivost kako bih se mogao/la bolje nositi sa izazovima na poslu.
- Želim bolju koncentraciju.
- Želim više vjerovati svom tijelu.
- Želim podići razinu energije i poboljšati kvalitetu sna.

#2.

(20 MIN)



Koje su ti vještine potrebne da ostvariš svoju želju? Razmisli o vještinama koje ti mogu pomoći u ostvarenju osobnog cilja.

Te vještine mogu biti emocionalne, mentalne ili fizičke.

Primjeri vještina:



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



Emocionalne vještine:

- Samopouzdanje: Vjerovanje u vlastite sposobnosti i mogućnosti.
- Senzibilnost: Sposobnost prepoznavanja emocija u sebi i drugima.
- Asertivnost: Zalaganje za vlastite interese na nenapadan način uz poštovanje.
- Opuštanje: Sposobnost smirivanja i opuštanja, posebno pod stresom.
- Samokontrola: Ostati smiren/a u negativnim situacijama.
- Upravljanje stresom: Suočavanje s pritiskom bez da te u potpunosti obuzme.
- Izražavanje: Dijeljenje svojih osjećaja i emocija s drugima.

Mentalne vještine:

- Pažnja: Održavanje fokusa na zadatak kroz dulje vrijeme.
- Kreativnost: Razmišljanje izvan okvira i pronalaženje novih rješenja.
- Radna memorija: Pamćenje važnih informacija kroz dulje razdoblje.
- Fleksibilnost: Prilagođavanje novim situacijama ili promjenama planova.
- Realistična samoslika: Razumijevanje i vrednovanje vlastitih snaga i slabosti.

Fizičke vještine:

- Snaga mišića: Sposobnost izvođenja fizičke sile.
- Fleksibilnost: Izvođenje pokreta s punim opsegom.
- Izdržljivost: Podnošenje duljeg fizičkog ili mentalnog napora bez iscrpljivanja.
- Koordinacija: Sposobnost glatkog i skladnog kretanja.
- Brzina reakcije: Brzo odgovaranje na situacije, mentalno i fizički.

 **Be active**

Be well 

ISPINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



Koja tjelesna aktivnost ti može pomoći u razvoju ovih vještina?
Razmisli o tjelesnoj aktivnosti koja će ti pomoći u izgradnji
potrebnih vještina za postizanje cilja.

Evo nekoliko primjera kako određene aktivnosti mogu pomoći:

- Izdržljivost: Ako želiš poboljšati izdržljivost za posao ili školu, probaj aktivnosti poput trčanja ili vožnje bicikla.
- Ritam, koordinacija, ravnoteža: Ako želiš uravnoteženiji način života, isprobaj ples, parkour ili slacklining.
- Disciplina i izražavanje: Ako želiš bolje izražavati svoje emocije i steći disciplinu, borilačke vještine ti mogu pomoći u razvoju ravnoteže, snage i fokusa.

#3.

(10 DANA)



Pokušaj odabranu aktivnost izvesti 4 puta tijekom sljedećih 10 dana. Ovo će ti pomoći da radiš na razvoju vještina koje su ti potrebne za postizanje osobnog cilja.

Pobrini se da budeš dosljedan/dosljedna i usredotoči se na to kako ti ta aktivnost pomaže u napretku!

"Kretanje i tjelesna aktivnost čine naš mozak kreativnijim. Prema istraživanjima, naša sposobnost kreativnog razmišljanja raste za čak 60% ako idemo u šetnju!"



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

