

10. INTELLIGENT BEWEGEN

Na deze challenge ontdek je hoe fysiek actief zijn je kan helpen in veel andere gebieden van je leven.

Of het nu gaat om meer energie, een beter humeur of gewoon plezier maken – je krijgt een duidelijker beeld van waarom bewegen persoonlijk belangrijk is voor jou.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Fysieke activiteit kan je ook helpen om andere doelen te bereiken. Wat is op dit moment jouw grootste verlangen? Dit mag over fysieke fitheid gaan, maar ook over werk, studie, mentale gezondheid of emotioneel welzijn.

Focus op het nu: Wat wil je écht op dit moment in je leven? Zorg dat het iets is wat helemaal van jou is – iets wat je niet voor iemand anders doet.

Bijvoorbeeld:

- Ik wil mijn uithoudingsvermogen verbeteren zodat ik de uitdagingen op mijn werk aankan.
- Ik wil me beter kunnen concentreren.
- Ik wil meer vertrouwen hebben in mijn lichaam.
- Ik wil meer energie hebben en beter slapen.

#2.

(20 MIN)



Welke vaardigheden heb je nodig om jouw verlangen te bereiken?



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



Denk na over de vaardigheden die jou zouden helpen om jouw persoonlijke doel te behalen.

Dat kunnen emotionele, mentale of fysieke vaardigheden zijn.

Voorbeelden van vaardigheden:

Emotionele vaardigheden:

- Zelfvertrouwen: Vertrouwen op je eigen kunnen.
- Gevoeligheid: Emoties bij jezelf en anderen herkennen.
- Assertiviteit: Op een respectvolle manier voor jezelf opkomen.
- Ontspanning: Kunnen kalmeren, vooral bij stress.
- Zelfbeheersing: Rustig blijven bij verleidingen of frustraties.
- Stressmanagement: Goed omgaan met druk.
- Jezelf uiten: Gevoelens kunnen delen.

Mentale vaardigheden:

- Aandacht: Lang kunnen focussen.
- Creativiteit: Nieuwe oplossingen bedenken.
- Werkgeheugen: Informatie onthouden.
- Flexibiliteit: Aanpassen aan veranderingen.
- Realistisch zelfbeeld: Inzicht in je sterke en zwakke punten.

Fysieke vaardigheden:

- Spierkracht: Fysieke kracht uitoefenen.
- Lenigheid: Soepel bewegen.
- Uithoudingsvermogen: Langdurige inspanning aankunnen.
- Coördinatie: Soepel en gericht bewegen.
- Reactiesnelheid: Snel kunnen reageren, mentaal of fysiek.

Welke fysieke activiteit kan je helpen om deze vaardigheden te ontwikkelen? Denk aan een fysieke activiteit die jou zal helpen

 **Be active**

Be well 

PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



in het ontwikkelen van vaardigheden die nodig zijn om je doel te bereiken.

Hier zijn enkele voorbeelden van hoe specifieke activiteiten jou zouden kunnen helpen:

- Uithoudingsvermogen: Wil je je uithoudingsvermogen verbeteren voor op school of werk? Probeer dan activiteiten als hardlopen of fietsen.
- Ritme, coördinatie, balans: Zoek je een evenwichtiger leven? Probeer slacklinen, parkour of dansen. Deze kunnen je helpen met coördinatie, ritme en balans.
- Discipline en zelfexpressie: Wil je voor jezelf leren opkomen of emoties uiten? Dan kunnen vechtsporten helpen bij het ontwikkelen van kracht, balans en discipline.

#3.
(10 DAGEN)



Probeer de activiteit die je hebt gekozen 4 keer te doen in de komende 10 dagen.

Zo werk je actief aan de vaardigheden die je nodig hebt om jouw persoonlijke doel te bereiken.

Blijf consequent en richt je erop hoe deze activiteit je helpt te groeien!

"Bewegen maakt ons brein creatiever. Uit onderzoek blijkt dat ons creatief denken met wel 60% verbetert als we een stukje gaan wandelen!"



Be active

Be well 

PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!

