

11. ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΕΞΥΠΝΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

Μετά από αυτήν την πρόκληση, θα είστε σε θέση να θέσετε έναν στόχο που ευθυγραμμίζεται με τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς. Θα έχετε επίσης τη δυνατότητα να τηρήσετε αυτόν τον στόχο για τουλάχιστον 2 εβδομάδες, βοηθώντας σας να παραμείνετε παρακινημένοι και συγκεντρωμένοι στην πρόοδό σας!

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Τι θα ήθελες να πετύχεις με τη σωματική δραστηριότητα;

Γράψε τον στόχο σου.

#2.

(20 Λ.)



1. Παρακολούθησε το ΒΙΝΤΕΟ για να μάθεις τα πάντα για τους στόχους SMART.

How To Write Smart Goals Effectively | Lifehack

https://www.youtube.com/watch?v=VZXcKyevXKM&ab_channel=LifeHack

2. Για να αυξήσεις τις πιθανότητες επίτευξης, είναι σημαντικό να θέσεις «καλούς» στόχους. Γράψε τον δικό σου προσωπικό SMART στόχο που θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσα σε 1 μήνα.



Be active

Be well



**ΕΚΤΥΠΩΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΟ
ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ**



#3.

(10 ημ.)



Προσπάθησε να πετύχεις τον SMART στόχο σου όπως έχεις προγραμματίσει.

Πέτυχες τον πρώτο σου **SMART** στόχο;

Αν όχι, θα μπορούσες να τον είχες διατυπώσει διαφορετικά; Παρακολούθησε ξανά το βίντεο σχετικά με τη διατύπωση στόχων SMART και δες αν ο στόχος σου ευθυγραμμίζεται με όλες τις απαιτήσεις ενός στόχου SMART.

Αν ναι: υπέροχα! Ας δοκιμάσουμε έναν άλλο (μεγαλύτερο) στόχο. Ποιος είναι ο επόμενος στόχος σου; Προσπάθησε να φέρεις έναν άλλο που είναι εφικτός μέσα σε 2 ή 3 μήνες.

"Η σωματική δραστηριότητα και η επίτευξη των δικών μας στόχων κάνουν τον εγκέφαλό μας ευτυχισμένο. Και τα δύο ενεργοποιούν το σύστημα ανταμοιβής μας, προκαλώντας απελευθέρωση ντοπαμίνης: πείτε γεια σε μια διπλή δόση ντοπαμίνης και ευτυχίας!"



Be active

Be well



**ΕΚΤΥΠΩΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΚΑΙ ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΟ
ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΗΜΕΡΑ**

