

11. POSTAVLJANJE PAMETNIH CILJEVA

Nakon ovog izazova moći ćeš postaviti cilj koji se usklađuje s onim prednostima tjelesne aktivnosti koje su ti najvažnije. Također ćeš razviti sposobnost pridržavanja tog cilja najmanje 2 tjedna, što će ti pomoći da ostaneš motiviran/a i usmjeren/a na svoj napredak!

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Što bi želio/la postići tjelesnom aktivnošću?

Zapiši svoj cilj.

#2.

(20 MIN)



1. Pogledaj VIDEO kako bi naučio/la sve o SMART (PAMETNIM) ciljevima.

How To Write Smart Goals Effectively | Lifehack

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

2. Za povećanje šanse za postizanje cilja, važno je postaviti "dobre" ciljeve.
Zapiši svoj vlastiti SMART (PAMETNI) cilj koji možeš ostvariti unutar mjesec dana.



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



#3.

(10 DANA)



Pokušaj ostvariti svoj **SMART (PAMETNI)** cilj prema planu.

Jesi li postigao/la svoj prvi SMART cilj?

Ako nisi, bi li ga mogao/la drugačije formulirati? Pogledaj ponovno video o formuliranju SMART ciljeva i provjeri odgovara li tvoj cilj svim zahtjevima SMART cilja.

Ako jesi: odlično! Pokušaj postaviti sljedeći (veći) cilj. Koji je tvoj sljedeći cilj? Osmisli novi cilj koji je ostvariv unutar 2 ili 3 mjeseca.

"Tjelesna aktivnost i postizanje vlastitih ciljeva čine tvoj mozak sretnim. Obje aktivnosti aktiviraju tvoj sustav nagrađivanja, uzrokujući oslobađanje dopamina: reci bok dvostrukoj dozi dopamina i sreće!"



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

