

4. KREĆI SE NA SVOJ NAČIN

Nakon ovog izazova shvatit ćeš da tjelesna aktivnost znači raditi ono što voliš, bilo da je to vožnja skateboarda, plesanje ili čak ninja pokreti! Važno je pronaći ono što te čini sretnim/om, a ne ono što drugi govore.

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Razmisli o svojim razlozima za tjelesnu aktivnost. Ponekad se krećemo radi zabave, a ponekad... samo da bismo se uklopili.

Odvoji trenutak i iskreno odgovori na ova pitanja:

1. Koju tjelesnu aktivnost radiš uglavnom da bi usrećio/la druge ljude, a ne sebe?
2. Koju tjelesnu aktivnost radiš jer osjećaš da moraš, samo da bi bio/la prihvaćen/a ili da bi se osjećao/la dijelom grupe?

#2.

(55 MIN)



Razmisli o stvarima koje si volio/la raditi kad si bio/la malo dijete — što te činilo super sretnim/om ili uzbuđenim/om?

Ako se ne možeš sjetiti, pitaj roditelje, obitelj ili stare prijatelje da ti pomognu prisjetiti se. Zapiši te stvari kako bi ih kasnije mogao/la pogledati ako negdje zapne ili ako se osjećaš nesigurno oko toga što voliš.

Sada, odaberi nešto što TI želiš raditi upravo sada. I to zapiši!



Be active

Be well



ISPINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



#3.

(10 DANA)



Pokušaj raditi ovu aktivnost barem 4 puta u sljedećih 10 dana. Nakon svakog puta zapiši kako si se osjećao/la i što se dogodilo. Pomoći će ti da pratiš svoj napredak i dodatno ga poboljšaš! Daj sve od sebe!

Datum	Aktivnost	Tjelesna/mentalna iskustva	Osjećaji

"Tjelesna aktivnost može smanjiti simptome depresije i do 30%."



Be active

Be well



ISPINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

