

4. DOE HET OP JOUW MANIER

Na deze challenge zul je inzien dat actief zijn gaat over doen wat jij leuk vindt—of dat nu skateboarden, dansen of ninja-bewegingen zijn! Het draait allemaal om ontdekken wat jou gelukkig maakt, niet om wat anderen vinden.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Denk na over je redenen om in beweging te komen. Soms bewegen we voor de lol en soms... gewoon om erbij te horen.

Neem je tijd om deze vragen eerlijk te beantwoorden:

1. Welke fysieke activiteit doe je vooral om anderen blij te maken (en niet jezelf)?
2. Welke fysieke activiteit doe jij omdat je denkt dat het moet, om erbij te horen of geaccepteerd te worden door de groep?

#2.

(55 MIN)



Denk terug aan wat je graag deed toen je klein was—wat maakte je super blij of enthousiast?

Weet je het niet meer goed? Vraag het aan je ouder(s), familie of oude vrienden om je geheugen op te frissen. Schrijf deze dingen op, zodat je ze kunt teruglezen als je ooit twijfelt over wat je leuk vindt.

Kies nu iets wat JIJ op dit moment echt graag wilt doen. Schrijf dat ook op!



Be active

Be well



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



#3.

(10 DAGEN)



Probeer deze activiteit minstens 4 keer te doen in de komende 10 dagen. Na elke keer schrijf je op hoe het voelde en wat er gebeurde. Zo houd je je vooruitgang bij en wordt het steeds leuker! Doe je best!

Datum	Activiteit	Lichamelijke/mentale ervaringen	Gevoelens

"Beweging kan de symptomen van depressie met 30% verminderen"



Be active

Be well



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

