

6. ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΠΙΟ ΑΝΕΤΑ

Μετά από αυτή την πρόκληση, μπορεί να νιώθεις λιγότερο ανήσυχος/-η για το αν θα ντρέπεσαι κατά τη διάρκεια σωματικών δραστηριοτήτων. Θα αισθάνεσαι πιο αισιόδοξος/-η για την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο κινείσαι και ίσως κάνεις το πρώτο βήμα για να ξεπεράσεις την όποια ντροπή νιώθεις.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Σημείωσε πότε ντρέπεσαι κατά τη διάρκεια του αθλητισμού.

- Σε ποιες καταστάσεις ντρέπεσαι; (π.χ. όταν είσαι μόνος/-η, με άλλους, δημόσια κ.λπ.)
- Κατά τη διάρκεια ποιων δραστηριοτήτων νιώθεις ντροπή; Υπάρχουν δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των οποίων νιώθεις λιγότερη ντροπή ή δεν ντρέπεσαι καθόλου;
- Πώς επηρεάζει το είδος των ρούχων που σχετίζονται με την προτιμώμενη δραστηριότητά σου το αίσθημα ντροπής;

#2.

(30 Λ.)



Μίλα σε έναν καλό φίλο ή μέλος της οικογένειάς σου για τα αισθήματα ντροπής που έχεις σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα. Αλλά και για τα δικά τους.

Επίλεξε ένα άτομο που εμπιστεύεσαι και ξέρεις ότι δεν πρόκειται να σε κρίνει.



Be active

Be well



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



#3.

(10 ημ.)



Όλα γίνονται με μικρά βήματα.

Επίλεξε ποιο από τα παρακάτω βήματα θέλεις να κάνεις τώρα.

- Αν νιώθεις αισθήματα ντροπής κατά την άσκηση σε δημόσιο χώρο, δοκίμασε ένα μέρος με λιγότερο κόσμο. Ή επέλεξε μια ώρα που υπάρχουν λιγότεροι άνθρωποι έξω (νωρίς το πρωί, το βράδυ). Δοκίμασέ το αυτό 4 φορές μέσα στις επόμενες 10 ημέρες.
- Φόρα άνετα ρούχα: επέλεξε ρούχα προπόνησης που σε κάνουν να αισθάνεσαι πιο άνετα. Δεν χρειάζεται να ακολουθείς πάντα τους «άγραφους» κανόνες ένδυσης. Εσύ ο ίδιος/ η ίδια αποφασίζεις ποιος εξοπλισμός είναι κατάλληλος για εσένα.
- Αν ντρέπεσαι όταν γυμνάζεσαι μόνος/-η σου ή αν ντρέπεσαι όταν γυμνάζεσαι με αγνώστους, κάνε το με παρέα. Πήγαινε να κάνεις μερικές απλές ασκήσεις σε δημόσιο χώρο με έναν φίλο/ μία φίλη σου για να νιώσεις πιο άνετα και να αλληλοϋποστηριχθείτε δημόσια. Δοκίμασέ το αυτό 4 φορές μέσα στις επόμενες 10 ημέρες.
- Αν θέλεις να μείνεις μέσα, σκέψου να χορέψεις, να κάνεις γιόγκα, να κάνεις pull-ups, push-ups, ποδήλατο εσωτερικού χώρου ή τρέξιμο, κωπηλασία κ.λ.π. Διάλεξε μια δραστηριότητα που θα ήθελες να κάνεις και δοκίμασέ την 4 φορές μέσα στις επόμενες 10 ημέρες.

«Η άσκηση διεγείρει την έκκριση ενδορφινών και ντοπαμίνης, φυσικών χημικών ουσιών που βελτιώνουν τη διάθεσή σας»



Be active

Be well



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

