

6. POČNI SE OSJEĆATI UGODNIJE

Nakon ovog izazova, možda ćeš se osjećati manje zabrinuto zbog mogućih neugodnosti tijekom tjelesnih aktivnosti. Osjetit ćeš više nade u vezi s promjenom načina kretanja i možda poduzeti prvi korak u prevladavanju osjećaja srama.

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Zapiši kada osjećaš sram tijekom sportskih aktivnosti.

- U kojim situacijama osjećaš sram? (npr. kad si sam/a, s drugima, na javnom mjestu itd.)
- Tijekom kojih aktivnosti osjećaš sram? Postoje li aktivnosti tijekom kojih osjećaš manje srama ili ga uopće ne osjećaš?
- Kako vrsta odjeće povezana s tvojom omiljenom aktivnošću utječe na osjećaj srama?

#2.

(30 MIN)



Razgovaraj s dobrim prijateljem ili članom obitelji o svojim osjećajima srama povezanim s tjelesnom aktivnošću. Također, pitaj njih o njihovim osjećajima. Odaberi osobu kojoj vjeruješ i za koju znaš da te neće osuđivati.



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



#3.

(10 DANA)



Sve je u malim koracima.

Odaberi koji od sljedećih malih koraka želiš poduzeti odmah.

- Ako osjećaš sram dok vježbaš u javnosti, odaberi neko manje prometno mjesto. Ili odaberi vrijeme kad je manje ljudi vani (rano ujutro, navečer). Isprobaj ovo četiri puta u sljedećih 10 dana.
- Obuci udobnu odjeću: odaberi sportsku odjeću u kojoj se osjećaš ugodnije. Ne moraš uvijek slijediti „nepisana“ pravila odijevanja. Ti odlučuješ koja ti oprema odgovara.
- Ako osjećaš sram dok vježbaš sam/a ili s nepoznatim ljudima, nađi partnera. Vježbaj jednostavne aktivnosti u javnosti s prijateljem kako bi se osjećao/la ugodnije i podržano u javnosti. Isprobaj ovo četiri puta u sljedećih 10 dana.
- Ako preferiraš zatvoreni prostor, razmisli o plesu, jogi, zgibovima, sklekovima, vožnji sobnog bicikla ili trčanju na mjestu, veslanju itd.
Odaberi jednu aktivnost koju bi volio/la raditi i isprobaj je četiri puta u sljedećih 10 dana.

"Tjelovježba potiče lučenje endorfina i dopamina, prirodnih kemikalija koje podižu raspoloženje."



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

