

6. BEGIN JEZELF COMFORTABELER TE VOELEN

Na deze challenge voel je je misschien minder bezorgd over het je schamen tijdens fysieke activiteiten. Je zult hoopvoller zijn over het veranderen van je beweggewoonten en misschien zet je wel de eerste stap om je schaamte te overwinnen.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Schrijf op wanneer jij je schaamt tijdens sport of beweging.

- In welke situaties voel jij je beschaamd? (Bijvoorbeeld: wanneer je alleen bent, met anderen, in het openbaar, enz.)
- Tijdens welke activiteiten voel jij je beschaamd? Zijn er activiteiten waarbij je je minder of helemaal niet schaamt?
- Hoe beïnvloedt het soort kleding dat je draagt bij je favoriete activiteit je gevoel van schaamte?

#2.

(30 MIN)



Praat met een goede vriend(in) of familielid over jouw gevoelens van schaamte rondom fysieke activiteit — maar ook over die van hen.

Kies iemand die je vertrouwt en waarvan je weet dat die je niet zal veroordelen.



Be active

Be well



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



#3.

(10 DAGEN)



Het draait allemaal om kleine stapjes.

Kies welk klein stapje jij nu wilt nemen uit de onderstaande opties:

- Als je je schaamt om in het openbaar te bewegen, probeer dan een rustiger plekje. Of kies een moment waarop er minder mensen buiten zijn (zoals vroeg in de ochtend of 's avonds). Probeer dit 4 keer in de komende 10 dagen.
- Draag comfortabele kleding: kies sportkleding waarin jij je prettig voelt. Je hoeft je niet te houden aan 'ongeschreven' kledingregels. Jij bepaalt wat geschikt is voor jou.
- Als je je schaamt om alleen te bewegen of je ongemakkelijk voelt bij vreemden, neem een buddy mee. Doe samen met een vriend(in) een simpele oefening in het openbaar zodat je je zekerder voelt. Probeer dit 4 keer in de komende 10 dagen.
- Als je liever binnen blijft, denk dan aan activiteiten zoals dansen, yoga, pull-ups, push-ups, indoor fietsen of hardlopen, roeien, etc.
Kies 1 activiteit die je aanspreekt en probeer deze 4 keer in de komende 10 dagen.

"Beweging stimuleert endorfine en dopamine, lichaamseigen stoffen die je humeur verbeteren."



Be active

Be well



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

