

7. PRIBLIŽAVANJE OSJEĆAJU UGODE

Nakon ovog izazova, možda nećeš biti toliko uplašen/a osjećaja neugode tijekom tjelesnih aktivnosti. Možda ćeš osjetiti više nade i biti spremniji/a na promjene u načinu kretanja, kao i na suočavanje i prevladavanje osjećaja srama koji možda osjećaš.

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Odgovori na sljedeća pitanja:

- Kada osjećaš da nisi dovoljno tjelesno aktivan/a? Na primjer, kada imaš osjećaj da si lijen/a ili da se ne krećeš onoliko koliko bi trebao/la?
- Kada se osjećaš neugodno ili vrlo svjesno sebe dok si tjelesno aktivan/a? Postoji li određena situacija ili mjesto koje ti izaziva takav osjećaj?
- Što te čini da se osjećaš posramljeno kada nisi dovoljno tjelesno aktivan/a? Ima li nešto posebno što te smeta kada nisi aktivan/a?

#2.

(30 MIN)



Razgovaraj s dobrim prijateljem ili članom obitelji o osjećajima srama povezanim s tjelesnom aktivnošću. Ako dovoljno vjeruješ toj osobi, podijeli s njom svoje vlastite osjećaje srama.



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

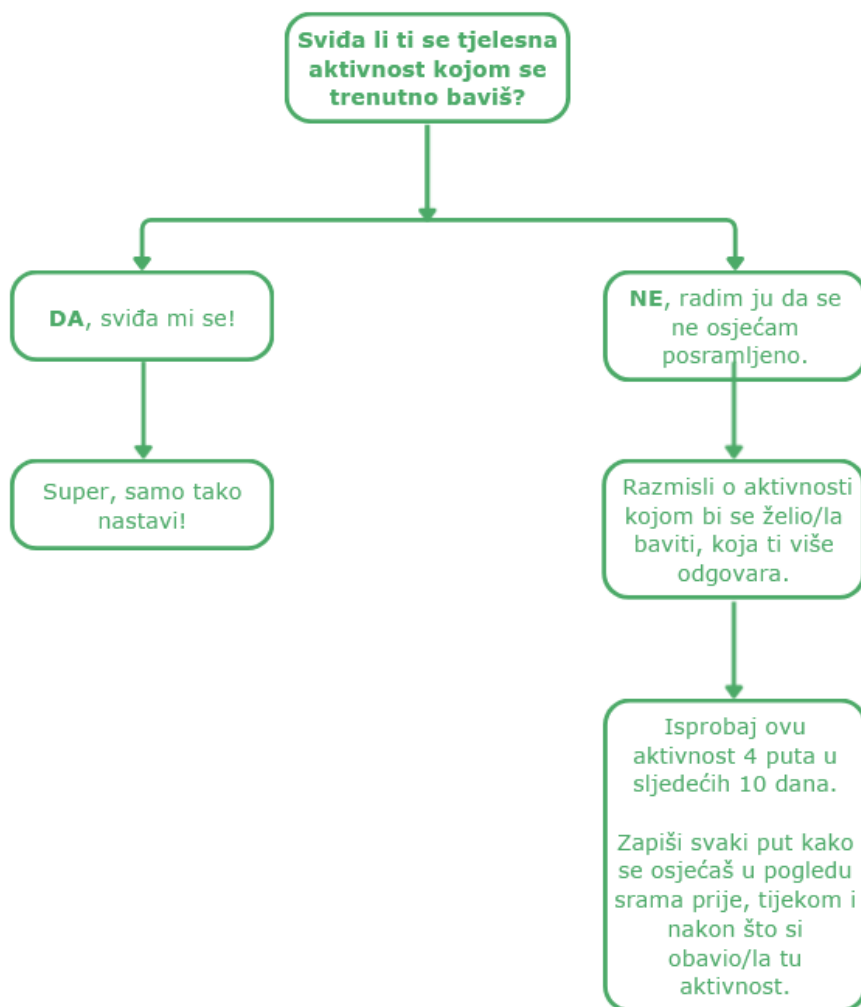


#3.

(10 DANA)



Razmisli o tjelesnim aktivnostima koje trenutno radiš. Radiš li ih zato što ih voliš?



"Rast počinje tamo gdje završava zona udobnosti. Svaki korak, čak i nespretni, približava te radosti kretanja."



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

