

7. DICHTER NAAR JE COMFORTABEL

VOELEN

Na deze challenge ben je misschien minder bang om je te schamen tijdens fysieke activiteiten. Je voelt je hopelijk hoopvoller en meer bereid om stappen te zetten richting verandering in hoe je beweegt. En om je schaamte onder ogen te zien en te overwinnen.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Beantwoord de volgende vragen:

- Wanneer heb jij het gevoel dat je niet actief genoeg bent?
(Bijvoorbeeld: wanneer voel jij je lui of alsof je te weinig beweegt?)
- Wanneer voel jij je beschaamd of erg zelfbewust tijdens het bewegen?
Is er een specifieke situatie of plek waarbij je je zo voelt?
- Wat zorgt ervoor dat jij je schaamt als je niet genoeg beweegt?
Is er iets specifiek dat je dwars zit als je niet actief bent?



Be active

Be well



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



#2.

(30 MIN)



Praat met een goede vriend(in) of familielid over gevoelens van schaamte rondom fysieke activiteit.

Als je deze persoon vertrouwt, kun je ook je eigen gevoelens van schaamte delen.

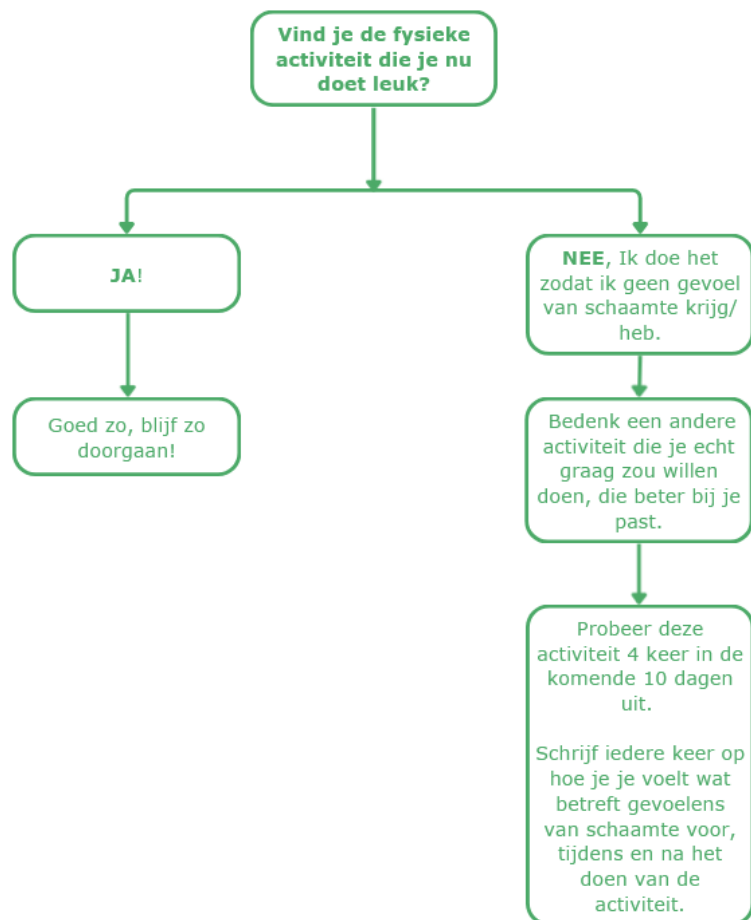
#3.

(10 DAGEN)



Denk na over de fysieke activiteiten die je momenteel doet:

Doe je deze activiteiten omdat je ze leuk vindt?



"Groei begint waar comfort eindigt. Elke stap, zelfs een ongemakkelijke, brengt je dichterbij het plezier van bewegen."



Be active

Be well



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

