

8. ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΠΕΡΗΦΑΝΟ/-Η

Μετά από αυτή την πρόκληση, θα έχεις σκεφτεί τι σε παρακινεί να παραμείνεις δραστήριος/-α. Θα αρχίσεις να διαχωρίζεις το πώς αισθάνεσαι όταν κάνεις δραστηριότητες για άλλους και το πώς αισθάνεσαι πραγματικά για την ίδια τη δραστηριότητα. Θα αφιερώσεις επίσης λίγο χρόνο για να σκεφτείς αν θα πρέπει να δοκιμάσεις διαφορετικές δραστηριότητες αντ' αυτού.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Γράψε τις σωματικές δραστηριότητες που κάνεις αυτή τη στιγμή και γιατί τις κάνεις.

- Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου: τις κάνεις επειδή πραγματικά τις απολαμβάνεις; Ή τις κάνεις επειδή αισθάνεσαι ένοχος/-η αν δεν τις κάνεις, ή επειδή ανησυχείς για το τι μπορεί να σκεφτούν οι άλλοι, ή απλά για να κάνεις τους άλλους ανθρώπους ευτυχισμένους;

#2.

(30 Λ.)



1. Σκέψου 3 σωματικές δραστηριότητες που θα ήθελες να κάνεις μόνο και μόνο επειδή σε κάνουν να αισθάνεσαι καλά ή επειδή σε ευχαριστούν.

Δεν χρειάζεται να είναι αθλήματα - θα μπορούσαν να είναι απλές δραστηριότητες που αποτελούν μέρος της καθημερινής σου ζωής.

Για παράδειγμα, ίσως το να πηγαίνεις μια βόλτα με έναν φίλο, να πηγαίνεις με το ποδήλατο στη δουλειά ή να κατεβαίνεις από τα μέσα μαζικής μεταφοράς μια στάση νωρίτερα.



Be active

Be well



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



2. Γράψε τις και σκέψου πώς σε κάνουν να αισθάνεσαι!

#3.
(10 ημ.)



Δεν χρειάζεται να εγκαταλείψεις εντελώς τις δραστηριότητες που κάνεις επειδή νιώθεις πίεση από άλλους.

Προσπάθησε όμως να προσθέσεις στη ρουτίνα σου μία από τις δραστηριότητες που ανέφερες στην ερώτηση 2 για τις επόμενες 10 ημέρες.

Βάλε στόχο να την κάνεις τουλάχιστον 4 φορές κατά τη διάρκεια αυτού του χρονικού διαστήματος.

Το θέμα είναι να βρεις τρόπους να απολαμβάνεις τη δραστηριότητα για ΕΣΕΝΑ!

"Όταν επιλέγεις δραστηριότητες που σε κάνουν πραγματικά ευτυχισμένο/-η, η παραμονή στην ενεργό δράση γίνεται λιγότερο καθήκον και περισσότερο απόλαυση!"



Be active

Be well



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

