

8. BUDI PONOSAN/PONOSNA

Nakon ovog izazova razmislić ćeš o tome što te motivira da ostaneš tjelesno aktivan/na. Počet ćeš razlikovati kako se osjećaš kada nešto radiš zbog drugih i kako se zapravo osjećaš u vezi same aktivnosti. Također ćeš odvojiti vrijeme za razmišljanje o tome bi li trebao/la isprobati različite aktivnosti.

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Zapiši tjelesne aktivnosti koje trenutno radiš i razloge zašto ih radiš.

- Budi iskren/a prema sebi – radiš li ih zato što ih zaista voliš? Ili ih radiš jer bi se osjećao/la krivim/om da ih ne radiš, jer se brineš što bi drugi mogli misliti, ili samo da usrećiš druge?

#2.

(30 MIN)



1. Razmisli o 3 tjelesne aktivnosti koje bi volio/la raditi samo zato što se zbog njih osjećaš dobro ili uživaš u njima.

To ne moraju biti sportovi – mogu biti jednostavne aktivnosti koje su dio tvoje svakodnevice.

Na primjer, možda šetnja s prijateljem, vožnja biciklom na posao ili izlazak iz javnog prijevoza jednu stanicu ranije.

2. Zapiši ih i razmisli kako se osjećaš u vezi tih aktivnosti!



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



#3.

(10 DANA)



Ne moraš potpuno odustati od aktivnosti koje trenutno radiš zbog pritiska drugih. Ali pokušaj u svoju rutinu u sljedećih 10 dana dodati jednu od aktivnosti koje si zapisao/la u drugom zadatku. Ciljaj na to da je izvedeš barem 4 puta tijekom tog razdoblja. Cilj je pronaći načine da uživaš u tjelesnoj aktivnosti zbog SEBE!

"Kada odabereš aktivnosti koje te istinski čine sretnim/om, tjelesna aktivnost prestaje biti obaveza i postaje užitek!"



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

