

8. JEZELF TROTS MAKEN

Na deze challenge heb je nagedacht over wat jou motiveert om actief te blijven. Je begint het verschil te zien tussen activiteiten doen voor anderen en hoe je je zelf echt voelt bij die activiteiten. Je neemt ook even de tijd om na te denken of je misschien andere activiteiten wilt proberen.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Schrijf op welke fysieke activiteiten je op dit moment doet en waarom je ze doet.

- Wees eerlijk tegen jezelf:
Doe je ze omdat je ze echt leuk vindt?
Of doe je ze omdat je je schuldig voelt als je het niet doet, bang bent voor wat anderen denken, of gewoon om anderen tevreden te stellen?

#2.

(30 MIN)



1. Denk na over drie fysieke activiteiten die je graag zou willen doen omdat jij je er goed door voelt of omdat je er plezier in hebt.

Deze activiteiten hoeven geen "sporten" te zijn — het kunnen ook simpele dingen zijn uit je dagelijkse leven.

Bijvoorbeeld: Een wandeling maken met een vriend(in) of met de fiets naar je werk of school of één halte eerder uitstappen met het openbaar vervoer en de rest lopen.



Be active

Be well



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



2. Schrijf deze activiteiten op en denk na over wat ze met je doen. Hoe voel je je erbij?

#3.
(10 DAGEN)



Je hoeft niet meteen te stoppen met de activiteiten die je vooral doet door de druk van buitenaf.

Maar probeer wel één van de activiteiten die je bij opdracht 2 hebt opgeschreven toe te voegen aan je routine in de komende 10 dagen.

Streef ernaar om dit minstens 4 keer te doen in die periode.

Het gaat erom dat je manieren vindt om voor jezelf plezier te halen uit actief zijn!

"Wanneer je kiest voor activiteiten die je écht blij maken, wordt actief blijven minder een verplichting en meer een beloning!"



Be active

Be well



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

