

9. ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Μετά από αυτή την πρόκληση, θα συνειδητοποιήσεις ότι το να είσαι δραστήριος/-α δεν είναι το μόνο πράγμα για το οποίο οι άνθρωποι σε κρίνουν ή σε εκτιμούν. Σε βλέπουν ως ένα άτομο με πολλές διαφορετικές δυνάμεις. Αυτό σε βοηθά να διαχωρίσεις το κίνητρό σου από την αναζήτηση έγκρισης ή επικύρωσης από τους άλλους. Το θέμα είναι να εστιάζεις σε αυτό που σε κάνει να αισθάνεσαι καλά, όχι μόνο στο τι σκέφτονται οι άλλοι!

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

#1.

(20 Λ.)



Γράψε τις σωματικές δραστηριότητες που κάνεις κυρίως για να επιδείξεις ή να εντυπωσιάσεις τους άλλους. Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου: τις κάνεις για να φαίνεσαι ωραίος/-α μπροστά στους άλλους ή επειδή τις απολαμβάνεις πραγματικά;

#2.

(45 Λ.)



Μίλα με 3 φίλους ή μέλη της οικογένειας και ρωτήσέ τους πώς σε βλέπουν ως άτομο. Ποιες πιστεύουν ότι είναι οι σημαντικότερες αξίες σου; Ζήτησέ τους να τις καταγράψουν και να σου τις δώσουν.

Σε εκτιμούν με βάση το πόσο δραστήριος/-α είσαι ή υπάρχουν άλλα πράγματα που εκτιμούν περισσότερο σε εσένα;



Be active

Be well



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



#3.

(10 ΗΜ.)



1. Διάλεξε μια σωματική δραστηριότητα που σου αρέσει και κάνε την **μόνος/-η σου** τουλάχιστον 4 φορές μέσα στις επόμενες 10 ημέρες.

Είναι ένας πολύ καλός τρόπος να συνδεθείς με το σώμα και το μυαλό σου χωρίς εξωτερικές επιρροές.

Επικεντρώσου στο πώς αισθάνεσαι κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα, αντί να ανησυχείς για το πώς μπορεί να σε δουν οι άλλοι.

2. Κατέγραψε τα συναισθήματά σου κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα σε ένα ημερολόγιο άσκησης και συναισθημάτων (όπως το παρακάτω).

Αν συνήθως μοιράζεσαι την προπόνησή σου στο διαδίκτυο, δοκίμασε να κρατήσεις αυτές τις σόλο δραστηριότητες μόνο για εσένα, να τις κρατήσεις offline ή ιδιωτικές και να επικεντρωθείς πραγματικά στο πώς αισθάνεσαι εσύ.

Παράδειγμα ημερολογίου:

Ημερομηνία	Δραστηριότητα	Συναισθήματα κατά τη διάρκεια	Συναισθήματα μετά



Be active

Be well



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



"Η αξία σου δεν μετριέται από το πόσο δραστήριος/-α είσαι - είναι οι μοναδικές δυνάμεις και αξίες που σε κάνουν, ΕΣΕΝΑ. Αγκάλιασε αυτό που σε κάνει να αισθάνεσαι καλά!"



Be active

Be well



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

