

9. NAUČI O SEBI

Nakon ovog izazova shvatit ćeš da tjelesna aktivnost nije jedina stvar zbog koje te ljudi prosuđuju ili cijene. Oni te vide kao osobu s mnogo različitih kvaliteta. Ovo će ti pomoći da odvojiš svoju motivaciju od potrebe za odobravanjem ili potvrdom drugih. Radi se o tome da se fokusiraš na ono što tebe čini sretnim/om, a ne samo na to što drugi misle!

IZAZOVI

#1.

(20 MIN)



Zapiši tjelesne aktivnosti koje radiš uglavnom kako bi impresionirao/la druge. Budi iskren/a prema sebi – radiš li ih da bi izgledao/la dobro pred drugima ili zato što ih zaista uživaš?

#2.

(45 MIN)



Razgovaraj s 3 prijatelja ili člana obitelji i pitaj ih kako te vide kao osobu. Što misle, koje su tvoje najvažnije vrijednosti? Zamoli ih da to napišu na papirić i neka ti ga daju.

Cijene li te na temelju tvoje tjelesne aktivnosti ili postoje druge stvari koje kod tebe više cijene?

#3.

(10 DAYS)



1. Odaberi tjelesnu aktivnost u kojoj uživaš i radi je **sam/a** barem 4 puta u sljedećih 10 dana. To je odličan način da se povežeš sa svojim tijelom i umom bez utjecaja izvana.



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS



Fokusiraj se na to kako se osjećaš tijekom i nakon aktivnosti, umjesto da razmišljaš o tome kako te drugi vide.

2. Zapiši svoje osjećaje tijekom i nakon aktivnosti u dnevnik vježbanja i osjećaja (primjer je ispod).

Ako inače dijeliš svoje vježbanje na društvenim mrežama, pokušaj ove aktivnosti zadržati samo za sebe – neka budu privatne i fokusiraj se isključivo na to kako se osjećaš.

Primjer dnevnika:

Datum	Aktivnost	Osjećaji tijekom	Osjećaji nakon

"Tvoja vrijednost ne mjeri se prema tome koliko si tjelesno aktivan/na – ona se krije u tvojim jedinstvenim kvalitetama i vrijednostima koje te čine TOBOM. Radi ono što ti godi!"



Be active

Be well



ISPRINTAJ OVU STRANICU, PLJESNI JU NA ZID I STARTAJ DANAS

