

9. JEZELF LEREN KENNEN

Na deze challenge zul je beseffen dat actief zijn niet het enige is waarop mensen je beoordelen of waarderen. Ze zien jou als een persoon met veel verschillende kwaliteiten.

Dat helpt je om je motivatie los te koppelen van de behoefte aan goedkeuring van anderen. Het gaat om focussen op wat jou een goed gevoel geeft, niet alleen op wat anderen denken!

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Schrijf op welke fysieke activiteiten je vooral doet om indruk te maken op anderen.

Wees eerlijk: doe je deze activiteiten om er goed uit te zien in de ogen van anderen, of omdat je er echt van geniet?

#2.

(45 MIN)



Praat met 3 vrienden of familieleden en vraag hen hoe zij jou als persoon zien. Wat vinden zij jouw belangrijkste waarden of kwaliteiten? Vraag of ze dit voor je willen opschrijven en aan je willen geven.

Waarderen ze jou op basis van hoe fysiek actief je bent? Of zijn er andere dingen aan jou die ze belangrijker of waardevoller vinden?

#3.

(10 DAGEN)



1. Kies een fysieke activiteit waar jij echt van geniet en doe deze in je eentje minstens 4 keer in de komende 10 dagen.



Be active

Be well



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



Dit is een mooie manier om verbinding te maken met je eigen lichaam en geest, zonder invloeden van buitenaf. Focus op hoe jij je voelt tijdens en na de activiteit, in plaats van je zorgen te maken over hoe anderen je zien.

2. Schrijf op wat je voelt tijdens en na de activiteit in een beweeg- en gevoelsdagboek (zoals hier beneden).

Als je normaal gesproken je sportmomenten online deelt, probeer deze keren alles alleen voor jezelf te houden, offline en privé. En richt je puur op hoe het voor jou voelt.

Voorbeeld dagboek:

Datum	Activiteit	Gevoelens tijdens	Gevoelens na

"Je waarde wordt niet bepaald door hoe actief je bent – maar door de unieke kwaliteiten en waarden die jou JOU maken. Omarm wat goed voelt!"



Be active

Be well



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

