לחיות את החיים:
בדיוק
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: פעילות גופנית

לשילוב פעילות גופנית בשגרת היומיום שלנו יכולים להיות יתרונות רבים הן לבריאות הפיזית והן לבריאות הנפשית. עם זאת, לעיתים מאתגר למצוא את המוטיבציה ולשמור על שגרת כושר. על ידי בחינת הקשר בין פעילות גופנית להרגשה האישית ולמטרות, נוכל למצוא מקורות מוטיבציה שונים שישאירו אותנו מחויבים לאורח חיים בריא.

שאלות מדייקות:

1. מאיזו פעילות גופנית את/ה נהנה/ית או נהנית בעבר?
2. איך היית מרגיש/ה אם היית משלב/ת פעילות גופנית בשגרת היומיום שלך?
3. איך את/ה מרגיש/ה כרגע לגבי הבריאות הגופנית ורמת הכושר שלך?
4. אילו חסמים מונעים ממך לשלב פעילות גופנית בשגרת היום שלך? איך תוכל/י להתגבר?
5. איך את/ה יכול/ה להפוך את הפעילות הגופנית למהנה יותר עבור עצמך?
6. למה חשוב לך לשלב פעילות גופנית במהלך היום?
7. איך שילוב פעילות גופנית יכול לעזור לך להשיג את המטרות שלך בחיים?
8. איך תוכל/י לשלב פעילות גופנית בשגרת היומיום בלי שזה ירגיש כמו נטל או חובה?
9. האם תוכל/י לעשות היום פעילות גופנית בלי להגדיר יעדים או לחשוב על תוצאות עתידיות?
10. איך תוכל/י לשלב פעילות גופנית עם שגרת היום שלך?

אל תפשרו, תדייקו.
יונה.