

Dzień pierwszy Wyzwanie 1



„W zdrowym ciele zdrowy duch”

Pomyśl, co miałabyś ochotę wprowadzić do swojego życia, żeby zadbać o zdrowie i formę. Wybierz jeden pomysł, który chciałabyś wypróbować w tym tygodniu. Pamiętaj, że to powinno być coś, co jesteś w stanie zrealizować w ciągu 10-15, a najwyżej 30 minut. Nie daj się ponieść ambicji, ale skup się na pomysle, którego realizacja jest w Twoim zasięgu. Im bardziej regularnie uda Ci się ćwiczyć, spacerować, jeździć na rowerze czy relaksować, tym większa szansa, że poczujesz się lepiej i łatwiej Ci będzie radzić sobie z wymogami codzienności.

Jaką aktywność wybierasz?

Zapisz to najkonkretniej jak potrafisz. Im bardziej konkretna będziesz, tym większą masz szansę, że się uda.

Kiedy znajdziesz na to czas?

Określ porę dnia albo okoliczności, które muszą zajść, żebyś miała szansę zrealizować, co postanowiłaś. Może mąż musi wrócić z pracy, a może musisz poczekać na drzemkę dziecka? Weź pod uwagę możliwości, jakimi dysponujesz, ale także swoje preferencje. Być może, na przykład, wieczorem jesteś już tak zmęczona, że nie ma szans, żeby się udało - w takiej sytuacji wiesz, że musisz łapać swoją szansę wcześniej w ciągu dnia.



Kto pomoże Ci w organizacji tych 15 minut dla siebie?

Być może poprosisz o pomoc w opiece nad dzieckiem innego domownika, ale sojuszników można też szukać na inne sposoby. Jeśli, na przykład, decydujesz się ćwiczyć w trakcie drzemki dziecka, a wcześniej w tym właśnie czasie ogarniałaś obiad, to być może trzeba pomyśleć, jak inaczej o ten obiad zadbać. Uruchoom swoją kreatywność, najlepiej nie sama właśnie, ale z kimś, kto jest Twoim sojusznikiem!

Dlaczego chcesz mieć te 15 minut dla siebie? Co to może zmienić?

Jak Cię to przybliży do tego, czego potrzebujesz/pragniesz? Jeśli będziesz pamiętać o tym, DLACZEGO chcesz zadbać o siebie i swoją formę, to łatwiej Ci będzie wytrwać w tym postanowieniu mimo różnych przeciwności, które możesz napotkać.

