



Det magiska pillret - Reflektionsfrågor:

- Fundera över vad som brukar sätta käppar i hjulen för dig när det gäller fysisk aktivitet och träning? Tid, familj, stress, höga ambitioner eller svåra övningar kan vara sådana exempel.
- Fundera även över vilka faktorer som skulle kunna hjälpa dig att blir mer aktiv, vad skulle vara roligt, meningsfullt eller på annat sätt motiverande?
- Fundera över varför du skulle vilja bli mer aktiv? Vad vill du att det ska leda till? Vad skulle hända/bli annorlunda i ditt liv om du lyckades träna regelbundet?
- Skulle det kännas meningsfullt att göra sånt som kanske är jobbigt ibland för att du vet att det ger bra effekter (t.ex. på hälsan) eller för att det känns skönt efteråt?
- Går det att anpassa de aktiviteter du gör så att de skulle kännas lättare att genomföra, t.ex. gällande hur ofta, hur länge och hur intensivt du gör det?
- Om du har provat förut utan att lyckas, Vad var det som gjorde att du gav upp? Vilka faktorer skulle vara viktiga för dig för att fortsätta? Vad skulle ha hjälpt dig att fortsätta?

Hoppas du gillade föreläsningen! Vill du veta mer kan du ställa frågor direkt till mig via portalen. Där kan du också boka mig via webinarie eller på plats hos ditt företag eller organisation.

Med vänlig hälsning

Karin Weman