



GÅ GLADERE GENNEM HVERDAGEN

Om at få mere bevægelse ind i dit liv

Den ene fod foran den anden.dk



Måske du nogle gange siger til dig selv "Jeg burde også bevæge mig noget mere"? Som med så mange andre ting her i livet, er det nemmere sagt end gjort, fordi det handler om at ændre vaner. Formålet med denne arbejdsbog er at hjælpe dig i processen.

Du vil få inspiration til hvilke mål du kan sætte dig, som passer til dig. Det vil kunne hjælpe dig til at holde fast og få skabt en ny god vane i dit liv.

Denne arbejdsbog vil være et redskab du kan bruge til at synliggøre hvad du ønsker at opnå, og hvordan det går - med at nå dit mål.

Min egen oplevelse er at det har været livsforandrende for mig, at implementere gåture i min hverdag. Intet mindre. Mit humør bliver bedre, jeg har mere ro i hovedet, og spændings smerter i kroppen bliver holdt i skak. Derudover oplever jeg at få en masse små hverdags oplevelser som er med til at øge min livskvalitet. Derfor er det så vigtigt for mig at give gåglæden videre. At gå en tur er en mulighed for de fleste. Det er gratis, og du kan lægge disse små pauser ind, imellem de andre gøre mål i din hverdag.

Jeg håber du vil få glæde af at arbejde med at nå lige præcis det mål du sætter dig!

Rigtig god tur

Bettinna



LAV AFTALER MED DIG SELV

1. SKAB EN NY VANE

Min erfaring er at man kommer længst med at sætte sig konkrete mål, hvis man ønsker at skabe en ny vane i sit liv. "Jeg vil bevæge mig mere" kan erstattes af "jeg vil gå til arbejde to gange om ugen" eller "alle ærinder som er under 2 km fra min bopæl går jeg til". Du kan få flere ideer på de næste sider.

2. VÆR SPECIFIK

Beskriv præcist hvornår målet er opnået. Eks. "når jeg har har gået til job, to gange om ugen i en måned."

3. SÆT EN MILEPÆL

Sæt et eller flere delmål undervejs. Det kunne f.eks. være når du har gået til arbejde 3 gange.

Ideer til hvordan du kan få mere bevægelse ind i hverdagen



Gå ud - tag bussen hjem

Små-indkøbene lørdag formiddag kan starte med en gåtur ind til butikkerne. Når indkøbsposen er fuld kan du tage bussen hjem.



Aftenturen

Aftenturen er en rigtig god måde at få sat punktum for dagens opgaver. Gå gerne en fast tur i dit nabolag, når alt det praktiske er klaret.



Brug nabo-stationen

Bruger du s-toget eller metroen, ligger stationerne relativt tæt på hinanden. Stå af en station før du plejer og gå resten af vejen.



Gå på opdagelse

Glem de faste ruter du kender. Vælg bevidst at gå en anden vej end du plejer. Eller tag bussen et stykke og stå af og gå i de områder du ellers plejer at køre igennem. Der venter gode oplevelser forude...



Gå dig til viden

Hvad interesserer du dig for?

Kunst, arkitektur eller planter? Giv dig selv et mål at sigte efter. For eksempel at se samtlige skulpturer i dit nærområde.



Gående kaffeslapperas

Når du skal mødes med en ven eller et hold veninder, så aftal at gå sammen. I behøver ikke blive snydt for kaffen: Turen kan sagtens slutte på en cafe - eller gå forbi en kaffe tuk-tuk. Hvis I skiftes til at vælge hvor I skal gå, får I set nye steder og forærer hinanden gode oplevelser.



Få dine gæster til at gå

Når vi mødes i vores familie er det nærmest en fast tradition at gå en tur efter middagen. Ud over luft og nogle kilometer i benene, giver det også nogle rigtig gode snakke.



Tæl dine skridt

Hvis du er et konkurrence-menneske, kan du udnytte det til din egen fordel. Lav en konkurrence med dig selv om hvor mange skridt du kan gå på en måned. Husk at sætte nogle mål som udløser en præmie! Brug en af de mange apps der findes til at tælle skridt og skriv resultatet ind i kalenderen nedenunder.

Tæl skridt en måned

Note:

					1	2
3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22		
23	24	25	26	27		
28	29	30	31			



Skab nogle nye vaner

Hvis du vil have en ny vane ind i dit liv, så er en kuglepen et godt værktøj. Når et mål er skrevet ned, bliver det mere klart og forpligtende.

På de næste sider finder du forskellige er der nogle arbejdsark, som du kan bruge som redskab til at arbejde hen til det mål du har, for at kunne gå glattere gennem hverdagen.

Arbejdsark

Ved at skrive ned hvad dit mål er - holder du dig selv fast på det.

Mit mål er at:

Dette mål er vigtigt for mig fordi:

Min deadline er:

Gør din succes synlig

Nedfor finder du tre tabeller med 30 felter i hver. For hver dag hvor du får overholdt din aftale med dig selv sætter du et X.



Det vil sige at hvis du vil gå 3 ture om ugen, sætter du X mandag, onsdag og lørdag hvis det var der du kom afsted. Jeg vil foreslå dig at sætte del mål, hvor du belønner dig selv for at du er nået så langt.

Mine delmål er:

Belønningen for at nå et delmål er:

Tæl succeserne

Måned:

			1	2
3	4	5	6	7
8	9	10	11	12
13	14	15	16	17
18	19	20	21	22
23	24	25	26	27
28	29	30	31	

Tæl succeserne

Måned:

			1	2
3	4	5	6	7
8	9	10	11	12
13	14	15	16	17
18	19	20	21	22
23	24	25	26	27
28	29	30	31	

Tæl succeserne

Måned:

			1	2
3	4	5	6	7
8	9	10	11	12
13	14	15	16	17
18	19	20	21	22
23	24	25	26	27
28	29	30	31	

Refleksion

Her er der plads til at skrive dine refleksioner ned.

Det kan være tanker du gør dig om din nye vane. Hvad oplever du jo mere den bliver en del af din hverdag? Eller drømme om hvad du kunne tænke dig at bruge den til, eller nye steder du vil gå.

Det er helt op til dig.



Rigtig god tur.

Jeg vil ønske dig en masse gode oplevelser på din vej mod mere bevægelse i din hverdag.

Hvis du ønsker nogle konkrete ideer til nye steder at gå, er du du meget velkommen på min blog hvor der kommer nye artikler hver uge.

BESØG BLOG