



JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ PO WAKACJACH?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ
I ZDROWE ŚNIADANIA

Zacznij... od nowa!

Przed wakacjami byłeś zorganizowana, posiłki bez problemu przygotowywałaś i regularnie ćwiczyłaś? Po urlopie pojawił się problem? Nie martw się! Skoro już wcześniej udało Ci się to wypracować te nawyki uda Ci się je wdrożyć na nowo! Tylko trzeba zacząć... po prostu od nowa! Jeśli ćwiczyłaś już 5 razy w tygodniu, to po przerwie nierealne jest, abyś od razu z dnia na dzień robiła taką ilość treningów... Dlatego podejść do tego realnie! Obejdiesz się bez frustracji i wyrzutów sumienia!

Oto kilka rad, aby się na nowo zmotywować:

1. Zastanów się jak zaczynałaś zdrowo się odżywiać czy trenować, co robiłaś wtedy?
2. Wyciągnij wnioski, jak się wtedy przygotowałaś? Jak wdrażałaś kolejne elementy zdrowego stylu życia?
3. Przekreśl porażkę! Jeśli będziesz mieć wyrzuty sumienia, że odpuściłaś to oprócz negatywnych myśli i frustracji nic Ci to nie da... Nie udało się, trudno! Po prostu teraz trzeba otrząpać się w tej porażce i zacząć działać od nowa! Bo w przyszłości nie osiągniesz wymarzonych rezultatów, jeśli będziesz myśleć o przeszłości zamiast działać w teraźniejszości!
4. Zastanów się, co sprawia że jesteś zmotywowana? Co możesz zrobić, aby znowu się tak poczuć?
5. Znajdź plan B, na chwilę kiedy nie jesteś zmotywowana, dlaczego nie jesteś i co możesz zrobić, aby nie rezygnować?
6. Zastanów się co możesz zrobić JUŻ TERAZ, aby być bliżej swojego celu?
7. Zastanów się co możesz zrobić jutro?
8. A co w przyszłym tygodniu?
9. Działaj, a nie myśl o tym czy jesteś zmotywowana czy nie.
10. Wróć do modułu o motywacji!

Wypisz:

1. Co sprawia, że jesteś zmotywowana?

2. Co możesz zrobić, jeśli nie czujesz motywacji?

3. Co możesz zrobić JUŻ TERAZ?

4. Co możesz zrobić jutro?