

Parcours ADOPTIMISME

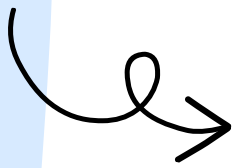
Sport et bien-être

Bouger est un des ingrédients les plus efficaces pour **se sentir bien** dans le présent et à l'avenir



L'activité physique au quotidien booste

- l'humeur
- les émotions positives
- la sérénité
- la confiance en soi
- le bien-être
- l'estime de soi
- la motivation
- la concentration
- la santé, le sommeil



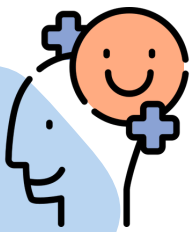
Et moi, quelles sont mes bonnes raisons ?



les raisons qui me motivent, **moi,** à bouger

par exemple

- le défi
- le plaisir
- les sensations
- être avec des ami-e-s
- la créativité
- les bienfaits sur la santé
- l'image de moi
- ...




Parcours ADOPTIMISME

Sport et bien-être

Moi je veux bien faire du sport, mais j'y arrive pas

Eh oui, passer à l'action ce n'est pas toujours simple... 😞
Quelques étapes qui peuvent m'aider :

1 Choisir l'activité qui me plaît le plus 

ou que j'aurais envie de découvrir la ou lesquelles ?

2 Commencer petit

10 min 1x par semaine, c'est déjà top !

les activités peu intenses ça marche aussi !

3 si j'ai du mal à m'y mettre
Commencer plutôt que réfléchir
c'est plus dur avant que pendant !

Go!


4 Me féliciter pendant et après

comment ?

Je peux être fier/fière de moi !

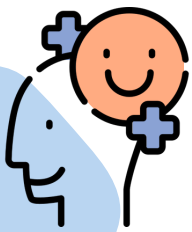
la pensée qui me booste

5 Le faire à plusieurs

avec qui ?

peut être + motivant et rendre le moment plus sympa





Parcours ADOPTIMISME

Sport et bien-être

Moi je veux bien faire du sport, mais j'y arrive pas

Quelques étapes qui peuvent m'aider (suite) :

6 Le faire pour l'activité en elle-même et ses bienfaits plutôt que pour les résultats ils viendront en temps en en heure !

7 Accepter de ne pas être motivé-e à 100%, tout le temps

8 les freins
qui m'empêchent de mettre tel ou tel point en place

-
-
-
-

9 les leviers
qui vont m'aider à lever ces freins 1 à 1

-
-
-
-
-
-