

12 REDENEN OM NIET TE SPORTEN leefstijl



De 12 beste redenen om niet te sporten

- #1 Morgen komt me beter uit
- #2 Mijn fijnste trainingsbroek zit in de was
- #3 Ik heb geen zin
- #4 Ik voel mijn hoofd, misschien heb ik hoofdpijn
- #5 Ik moet nog andere dingen doen
- #6 Ik zie er te belabberd uit vandaag
- #7 Ik ben al zo lang niet meer geweest, wat zullen ze wel niet van mij denken?
- #8 Het zal nu wel te druk zijn in de sportschool
- #9 Ik ben te moe
- #10 Ik heb nu écht geen tijd
- #11 Het is toch niet mijn ding
- #12 Ik wil niet

Zo kunnen we nog wel even door... Ik las ergens een bericht dat er wel meer dan 50 redenen kunnen zijn om niet te sporten. Je kunt je creativiteit helemaal laten gaan. Er zijn bijzonder veel redenen te verzinnen waarom het vandaag, morgen en het komende jaar écht niet het goede moment is om te sporten.

Wat zijn jouw 12 redenen om niet te sporten?

- #1
- #2
- #3
- #4
- #5
- #6
- #7
- #8
- #9
- #10
- #11
- #12

Het is vandaag écht niet het goede moment om te sporten!

En tóch... ga ik 😊

Vaak kunnen belemmerende gedachten ons tegen houden. Ze kunnen zo sterk zijn dat we geneigd zijn om ons er aan toe te geven. Dán ga ik maar niet. Het voelt in eerste instantie prettig, want je hoeft dan toch maar niet moeite ervoor te doen. Op de lange baan voelt het minder prettig aan. Wanneer we daar last van hebben kan je aan het volgende denken.

Sporten is een kleine moeite waar je veel voor terugkrijgt.

Wanneer je een korte tijd intensief beweegt bereik je al veel. Het is een kleine investering in jezelf. Door slechts een half uur tot een uur te bewegen kun je profiteren van geweldige effecten!

- 1. Je voelt je gelukkiger**
- 2. Je vermindert stress**
- 3. Het verhoogt je zelfvertrouwen**
- 4. Het verbetert je zelfbeeld**
- 5. Je ziet er fitter uit**
- 6. Je leert je grenzen op te zoeken en te herkennen**
- 7. Je voelt je fitter en gezond**
- 8. Etc.**

Wat je kan onthouden als je last hebt van de belemmerende gedachten:

- ✓ Je hoeft niet perfect te sporten
- ✓ Opdagen is al de halve winst
- ✓ Het kost niet veel tijd
- ✓ Het is beter vaker een halfuur te sporten dan ineens anderhalf uur te trainen
- ✓ Je lichaam is gemaakt om te bewegen. Sporten is niet alleen voor sporters weggelegd maar voor iedereen.
- ✓ Je hoeft er niet geweldig uit te zien

Veel plezier!