

ARBEJDSARK:

Min bevægelse lige nu

Et enkelt værktøj til at undersøge din bevægelse og opdage, hvad der allerede fungerer godt.

Målet er IKKE at ændre noget endnu
Målet er at forstå

I N T R O

Der findes ikke én rigtig måde at være fysisk aktiv på.

Formålet med dette arbejdsark er ikke at vurdere, hvor meget du bevæger dig, eller hvad du bør gøre anderledes. Det handler om at undersøge, hvordan bevægelse allerede ser ud i din hverdag.

Svar så ærligt som muligt - også når noget fungerer godt.

Du behøver ikke finde løsninger eller sætte nye mål endnu.

Situation	Hvad plejer jeg at gøre?	Hvordan føles det?
Morgen		
I løbet af dagen		
Når jeg kommer hjem		
Når jeg har fri		
Aften		

NÅR JEG SER PÅ MIN BEVÆGELSE

- ☐ Jeg bevæger mig allerede en del i min hverdag
- ☐ Jeg sidder stille i store dele af dagen
- ☐ Jeg går regelmæssigt ture
- ☐ Jeg bevæger mig mest gennem praktiske ting i hverdagen
- ☐ Jeg har nogle former for bevægelse, jeg godt kan lide
- ☐ Jeg har svært ved at finde tid til bevægelse
- ☐ Min energi påvirker, hvor meget jeg bevæger mig
- ☐ Min krop begrænser nogle former for bevægelse
- ☐ Min bevægelse ændrer sig meget fra dag til dag
- ☐ Jeg synes faktisk, min bevægelse fungerer rimeligt godt lige nu

Noget andet, jeg lægger mærke til:

MIN BEVÆGELSE

DET FUNGERER ALLEREDE

Hvilke former for bevægelse eller situationer fungerer faktisk godt for dig?

1.

2.

3.

Hvad tror du gør, at det fungerer?

M I N E V A N E R

MIN BEVÆGELSE PÅVIRKES AF...

- ☐ Tid
- ☐ Energi
- ☐ Søvn
- ☐ Humør
- ☐ Smerter eller ubehag
- ☐ Vejret
- ☐ Arbejde eller andre forpligtelser
- ☐ Hvem jeg er sammen med
- ☐ Min motivation
- ☐ Hvad jeg har mulighed for
- ☐ Min planlægning
- ☐ Noget andet: _____

MIT FOKUS LIGE NU

Hvis jeg kun skulle være nysgerrig på én ting omkring min bevægelse, hvad skulle det så være?

Du behøver ikke ændre noget endnu.

Det, du har fundet frem til her, er ikke en liste over ting, du skal gøre bedre.

Det er information om din bevægelse.

Brug den som udgangspunkt, når du senere skal undersøge, hvad du gerne vil arbejde videre med.