

MINE MOTIONSUDFORDRINGER

MINE MOTIONSUDFORDRINGER



” Jeg er faktisk
temmelig doven...”

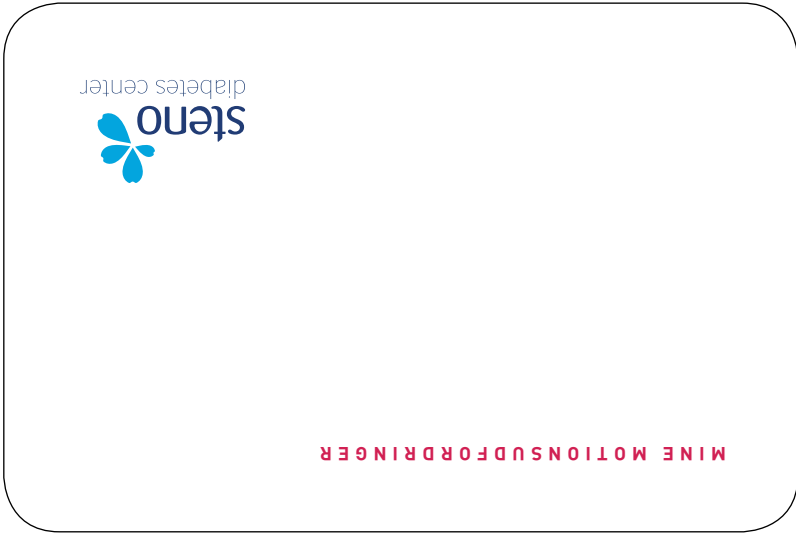
1

” Jeg kan ikke lide
at svede...”

2

” Jeg vil egentlig gerne,
men jeg har ikke tid til
at dyrke motion...”

3



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Jeg bryder mig ikke om at blive forpustet... ”

4

” Jeg bliver bange, når jeg kan mærke mit hjerte slå... ”

5

” Jeg synes, at det er for besværligt at dyrke motion... ”

6

” Jeg laver masser af havearbejde, så jeg får motion nok... ”

7



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Jeg er slet ikke typen, der er god til sport og sådan noget...”

8

” Jeg får tit ondt, hvis jeg prøver at dyrke motion...”

9

” Jeg presser mig selv for hårdt for ikke at tabe ansigt, og så får jeg det fysisk dårligt...”

10

” Jeg er ikke så god, som jeg var før i tiden. Derfor gider jeg ikke dyrke sport mere...”

11



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Jeg mangler bare lige et spark, for at jeg kan komme i gang... ”

12

” Jeg kan ikke dyrke motion på grund af mine smerter... ”

13

” Det er alt for dyrt at gå i motionscenter... ”

14

” Jeg kan ikke lide at vise mig i sportstøj... ”

15



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Jeg føler, at jeg skiller mig ud i et motionscenter... ”

16

” Jeg har aldrig dyrket noget motion... ”

17

” Det er nemmere at tage bilen end cyklen... ”

18

” Når jeg først kommer hjem, orker jeg ikke at skulle ud af døren igen... ”

19



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Jeg ved ikke, hvordan jeg kommer i gang... ”

20

” Jeg gør ofte rent, så jeg får motion nok... ”

21

” Når jeg kommer hjem skal jeg nå en masse andre ting... ”

22

” Jeg kan ikke få motion indpasset i forhold til mine arbejdstider... ”

23



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Jeg har ikke tid til at dyrke motion, og jeg synes egentlig heller ikke, at det er så vigtigt...”

24

” Jeg får altid ondt et sted, uanset hvilken slags motion, jeg dyrker...”

25

” Jeg ved simpelthen ikke, hvorfor jeg ikke kommer i gang...”

26

” Motion er sjovt i starten, men så mister jeg interessen...”

27



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Hvis jeg skal af sted alene,
kan jeg hurtigt finde på
mange undskyldninger...”

28

” Der er andre ting i mit
liv, som fylder meget
lige nu...”

29

” Motion er bare ikke sjovt...”

30

” Jeg hader, når jeg bliver
presset og det gør ondt...”

31



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Det er svært at komme i gang igen, hvis rytmen er blevet brudt... ”

32

” Jeg har brug for en indpisker... ”

33

” Jeg dyrker nok motion... ”

34

” Jeg bevæger mig meget på mit arbejde... ”

35



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

” Jeg har ikke behov for at dyrke motion...”

36

” Jeg kan ikke lide, at andre skal bestemme, hvad jeg skal...”

37

” Jeg kender ikke nogen, som dyrker motion...”

38

” Jeg får det godt når jeg har dyrket motion...”

39



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

”Jeg kan klare mere i hverdagen, når jeg sørger for at få lidt motion...”

40

”Det er en god fornemmelse at mærke, at jeg kommer i bedre og bedre form...”

41

”Det er rart at få rørt kroppen og få pulsen op...”

42

”Det er godt at træne sammen med andre...”

43



MINE MOTIONSUDFORDRINGER

”
.....
.....
.....”

44

”
.....
.....
.....”

45

ENIG

IKKE ENIG

