

Κολλητός/κολλητή Αυτοβελτίωσης



Βρες έναν φίλο/φίλη ή ένα μέλος της οικογένειάς σου που του/της αρέσει να φροντίζει τον εαυτό του/της και έχετε παρόμοιους στόχους βελτίωσης της ευεξίας σας π.χ. να έχετε περισσότερη κίνηση μέσα στην ημέρα σας, να ενυδατώνεστε επαρκώς, να τρέφεστε ποιοτικά, κ.ά. Αυτός/αυτή είναι ο/η “κολλητός/κολλητή αυτοβελτίωσής” σου.

✓ **Να κάνετε μαζί δραστηριότητες που σχετίζονται με την συμπεριφορά που θέλετε να πετύχετε π.χ. να τρώτε μαζί πρωινό ή κάποιο ενδιάμεσο γεύμα, να κάνετε μαζί κάποιο άθλημα ή να πηγαίνετε για περπάτημα, κ.ά.**

✓ **Να υπενθυμίζετε ο/η ένας/μία στον/στην άλλο/άλλη να κάνει τη συμπεριφορά στόχο π.χ. να πίνετε νερό.**

✓ **Να επιβραβεύετε ο/η ένας/μία τον/την άλλο/άλλη κάθε φορά που κάνουν τη συμπεριφορά στόχο.**

✓ **Να συζητάτε τα εμπόδια που έχετε στην υλοποίηση της συμπεριφοράς στόχου και να προσπαθείτε να βρείτε μαζί λύσεις.**

