

CYKLOVÝZVA

Po dobu půl roku jezdím pravidelně na kole. Každý týden ujezu aspoň 5 km.

10 km

Vhodné pro:

putující/provázející

Oblast:

objevování vlastních fyzických a duševních možností

Téma:

zdravý život

CÍLE:

- zlepšuji svou fyzickou kondici

MŮJ CÍL:

A stanov si cíle výzvy

Uprav si výzvu a její cíl podle svých potřeb. Co přesně se chceš naučit?

Zařadit do svého života pravidelný pohyb. Každý týden aspoň jednou sednout na kolo.

JAK NA TO:

B naplánuj si jednotlivé kroky postupu

Vymyslet, kdy budu jezdit - kolo mám doma (o víkendů?), nebo přes týden ve městě - jak fungují Rekola a kde jsou?

-> O víkendech doma - když nepojedu domů, myslet na to přes týden.

Vytvořit si tabulku, kde každý týden zaškrtnu, jestli mám splněno.

C naplánuj si deadlines toho, kdy chceš mít co hotové

D odpověz si na otázky

Tyhle otázky mi pak mohou sloužit jako něco, na co si dát při plnění výzvy pozor, slouží i k ujasnění si toho, čeho chci opravdu plněním výzvy dosáhnout, a taky jako odrazový můstek pro závěrečné ohlédnutí.

- V čem si myslím, že pro mě bude výzva náročná?
- Na co se naopak těším, co mě nejvíce zajímá?

Trochu se bojím, že to bude náročné s mým dojížděním. Plánovat, jestli jezdit o víkendů nebo přes týden a kdy a kam...

Těším se, že budu pravidelně sportovat, budu mít ze sebe lepší pocit. Strávím víc času na čerstvém vzduchu, a když budu jezdit do nebo ze školy na kole místo autobusem, snížím svou uhlíkovou stopu.

DAŘÍ SE MI?

E odpověz si na otázky

- Zvládám zatím vše v plánovaném čase? Případně, proč ne?
- Co je pro mě složité?
- Chybí mi něco?
- Co jsem se zatím o sobě dozvěděl*a, kam jsem se posunul*a?

Podle odpovědí, které si na otázky dáš, si výzvu můžeš upravit:

*Nestihl*a jsem to včas? Byla chyba na mé straně, nebo to způsobily vnější okolnosti? Možná bych si na další krok měl*a dát více času nebo věnovat výzvě více pozornosti...*

*Bylo to pro mě těžké? Možná bych mohl*a snížit své nároky / upravit cíl / rozdělit dílčí kroky...*

*Nikam mě to neposunulo? Možná jsem nezvolil*a správný cíl nebo kroky...*

Překvapilo mě, jak snadno se mi daří jezdit 5 km, tak jsem si zvýšila cíl na 10 km za týden.

Po třech týdnech přišel problém -> nejela jsem domů na víkend, a tak jsem nezvládla jednu jízdu, protože jsem s tím počítala. - Převvedla jsem si těch 10 km na další týden a teď jezdím častěji už v týdnu, aby se mi to znovu nestalo.

Výzva překonána!

CO JSEM SE NAUČIL*A:

F co reflektovat

počáteční stav a stav nyní

- splnil*a jsem cíl?
- kam jsem se posunul*a?
- co jsem se o sobě dozvěděl*a?

Překvapilo mě, že to pro mě nebylo tak těžké, jak jsem čekala. Teď vím, že jsem schopnější, než si o sobě myslím.

Docela mě to začalo bavit, uvažuji o delších cyklovýletech. Třeba dojet na kole k moři.

co se povedlo a nepovedlo

- co se mi povedlo/nepovedlo a proč?

Poslední týdny jsem si zvykla na režim a jezdila fakt každý den - do školy a ze školy, a to bylo super.

nastavení výzvy

- nastavil*a jsem si dobře cíl? zvolil*a jsem si vhodné kroky ke splnění?
- udělal*a bych dneska něco jinak? proč?
- odhadla jsem dobře čas na splnění a svoje časové možnosti?
- chybělo mi něco k úspěšnému plnění?

Nejhörší bylo plánování. Myslet na to, kde zrovna budu, abych mohla jezdit, bylo stresující. A než jsem si zvykla jezdit pravidelně ve městě a plném provozu, to mi trvalo.