

2-REVISA TU IDENTIDAD

- ¿Qué componentes de tu identidad no son compatibles con el ejercicio? ¿Qué tendrías que cambiar para que sí fueras compatible?

- ¿Por qué crees que una persona como tú no puede ser más activa? ¿Qué te intimida?

- ¿Sientes que estás compitiendo o que debes hacerlo por obligación? ¿Contra qué o quién?

- ¿Qué identidad te gustaría crearte? ¿Cómo puedes actuar para reforzarla poco a poco?

- ¿Qué crees que va a pasar si cambias de identidad? ¿A qué le tienes miedo? ¿Puedes concebir la posibilidad de que el ejercicio te ayude a estar mejor sin que eso te produzca sufrimiento o malestar?

3-PRUEBA

- Si tienes algún prejuicio o suposición sobre el ejercicio ¿Puedes concebirlo de otra forma? ¿Cuál es esa forma? ¿Qué podrías probar a ver si te funciona o se acopla a tu forma de ser?

- En tu vida diaria: ¿qué podrías incorporar para sumar movimiento? ¿Qué acciones cotidianas puedes llevar a cabo desarrollando actividad física?

- ¿Se te acomoda más el deporte individual o grupal? ¿Al aire libre o dentro de un lugar? ¿Ejercicio rutinario o variado?

Recuerda: el ejercicio es siempre una relación de amor y odio hasta que cambias tu identidad. Una vez que cambias tu identidad, la opinión que tienes del ejercicio cambia también y esto hace que no siempre tengas que sufrir para hacerlo. Al contrario, será parte de ti y tuyo propio.