



Day 17

על מוטיבציה

לפעמים בכל תהליך שאנחנו עושות, יש רגעי משבר. הם שם, וזה בסדר, אי אפשר להעלים אותם, אבל לגמרי אפשר לתת כלים להתמודד איתם. לאתגר הריצה יש שני חלקים: החלק הפיזי והחלק הרגשי והתודעתי. אז נכון, החלק הפיזי הוא לא פשוט בכלל (אנחנו יודעות!), אבל בשביל זה בנינו לך את האימונים באופן מדורג שממש מותאם למישהי שלא רצה לפני. לצד החלק הפיזי, יש את החלק התודעתי וכמו כל דבר כמעט בחיים - הוא חשוב לא פחות. זה החלק שנותן לך מוטיבציה להמשיך ולהתמיד ולהוריד לאט לאט את המחסומים שהסתובבת איתם שנים בראש לגבייך ולגבי ריצה... כדי שתוכלי כל הזמן לתת לראש שלך את כל מה שהוא צריך כדי שזה יצליח, בחרנו כמה סרטונים שאנחנו מאמינות שיעשו לך ממש טוב בנושאי מוטיבציה.

מוזמנת ללחוץ על שם הסרטון והוא יפתח לך בחלונית נפרדת

The Secret to Self-Motivation | Mel Robbins

How to motivate yourself to change your behavior | Tali Sharot

Getting stuck in the negatives (and how to get unstuck) | Alison Ledgerwood

The psychology of self-motivation | Scott Geller

