

Inzicht en focus, het begin van verandering



Wat is je huidige status?

Ik ben benieuwd naar je huidige gezondheidsstatus. Vooral hoe je dit zelf ervaart. Gebruik onderstaande vragen als 'nulpunt'. Zo kun je tijdens de cursus monitoren hoe je gezondheid verandert. Maar ik wil vooral dat je zicht krijgt op je motieven. En even belangrijk, je doelen helder maakt. Wil je afvallen (hoeveel precies? Maak het concreet!), wil je meer energie (hoe ziet dat eruit?), wil je beter slapen (hoeveel uur precies?), wil je lekkerder in je vel zitten? Ieder mens heeft zijn eigen unieke doel. In deze cursus is dan ook geen gezondheidsprotocol die voor iedereen geldt. De cursus verschaft je van veel kennis, waarbij je de punten waar jij iets mee kunt voor het bereiken van jouw gezondheidsdoel kunt integreren. De rest laat je varen. Voorlopig. Eerst focus op jouw (eerste) doel.

Vragen bij de start van deze online cursus:

1. Ik geef mijn gezondheid op dit moment het cijfer: (kies een getal tussen 1 en 10)

2. Ik heb op dit moment voldoende energie: waar/kan beter/onwaar
Cijfer energie:

3. Ik zit op dit moment lekker in mijn vel: waar/kan beter/onwaar
Cijfer stemming:

4. Wat wil je precies bereiken? (zie toelichting hieronder)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bovenstaande vragen kunnen de illusie creëren dat je los staat van je leefomgeving. Dat is niet waar. Je leefomgeving is net zo belangrijk om in kaart te brengen voor het slagen van jouw gezondheidsdoel. Het is daarom goed om bij gewenste doel(en) jezelf de volgende vragen te stellen:

• Wat is de positieve intentie van mijn huidige gedrag?

.....
.....
.....
.....

• Hoe gemotiveerd ben ik om dit te veranderen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Wat heb ik nodig om dit doel te bereiken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Wanneer is mijn plan succesvol?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Welke mensen hebben te maken met deze verandering?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Welke gevolgen heeft dit voor hen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Wat zegt het over mij als mijn plan geslaagd is?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Wat zegt het over mij als mijn plan is mislukt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• Welke emotionele saboteurs kunnen mijn plan dwarsbomen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VERSTERK JE
GEZONDHEID IN

10

WEKEN!

Kies de vragen eruit die op jouw van toepassing zijn. Daag je uit. Deze vragen maken je doel concreet en schijnen licht op eventuele knelpunten in dit veranderproces.

Mijn advies: kies één klein haalbaar doel per keer.