

Uitwerkingopdracht (PDF)

Veranderenergie

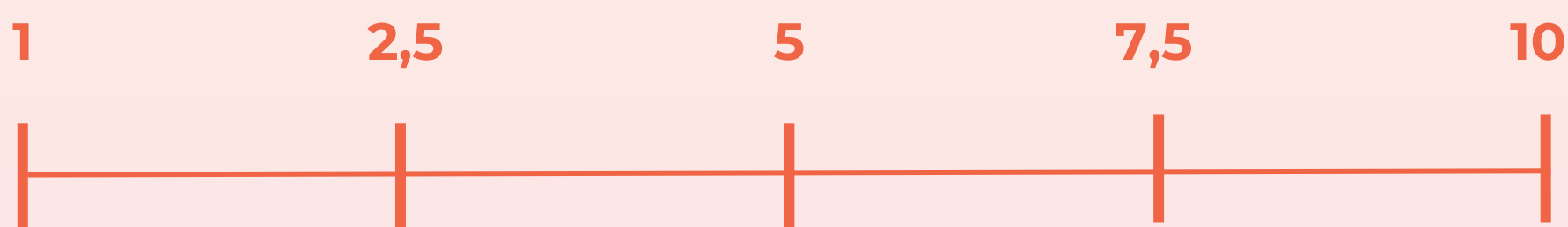
Deze PDF hoort bij de 5-daagse | dag 1: Veranderenergie. Als je dit online invult, vergeet het dan niet op te slaan!

Beantwoord onderstaande vragen om inzicht te krijgen in jouw veranderenergie en ontdek hoe je die kan optimaliseren.

Geef een cijfer van 1-10, waarbij 1 is zeer laag, en 10 is optimaal

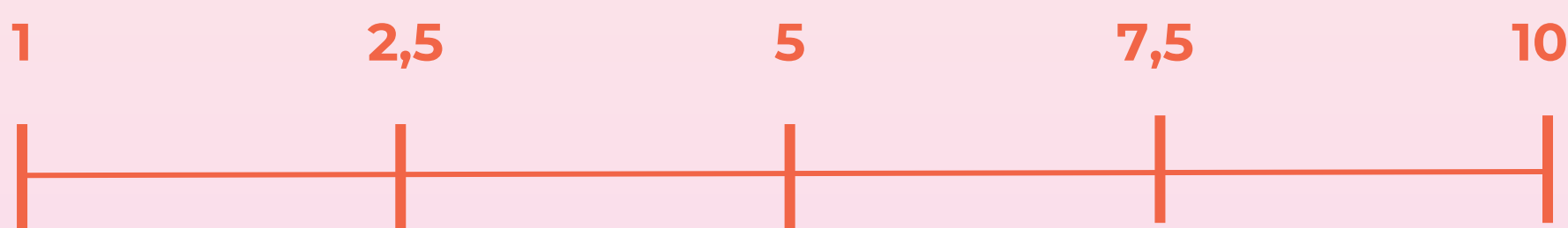
Energielevel

Als je kijkt naar je huidige energielevel in het algemeen, wat voor cijfer zou je dat nu geven?



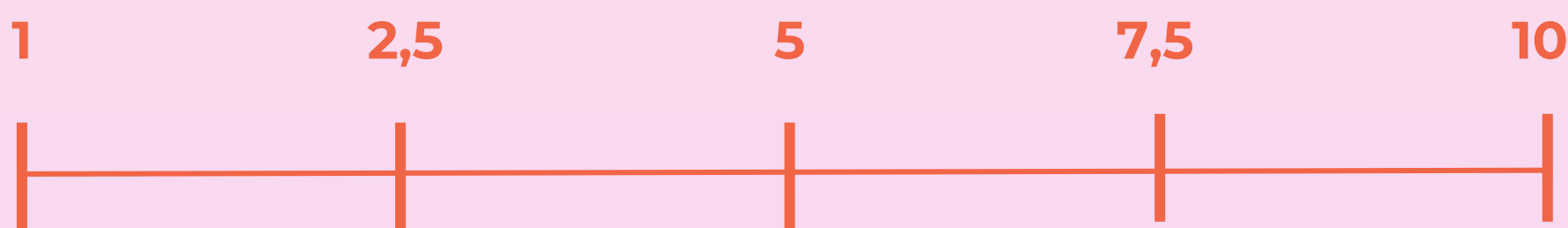
Veranderenergie

Hoe veel energie heb je over om Blijvend Slank te worden?



Positieve Veranderenergie

In welke mate zie jij het Blijvend Slank worden proces positief in?



Beantwoord onderstaande vragen in je eigen woorden.

Waarom ik niet doe wat ik zou moeten doen om Blijvend Slank te worden.

Wat zijn mijn frustraties m.b.t. afvallen uit het verleden?

Welke belemmeringen vertel ik mijzelf steeds weer?



Beantwoord onderstaande vragen in je eigen woorden.

Hoe zorg ik ervoor dat deze belemmeringen minder worden?

Welke resources (wie of wat) heb ik nodig om deze belemmeringen om te DOEN?

Wat levert mijn oude gedrag mij op?



Beantwoord onderstaande vragen in je eigen woorden.

Binnen welke groep valt jouw belemmering: pijn, stress of vermoeidheid? Leg uit waarom.

Leg uit hoe pijn, stress of vermoeidheid tot uiting komt bij jou.

Noteer wat jouw oude gedrag is wanneer pijn, stress of vermoeidheid tot uiting komt.



Beantwoord onderstaande vragen in je eigen woorden.

Wat is de oorzaak van jouw pijn, stress of vermoeidheid?

Waarom zou je hier wat aan willen doen?

Wat zou je hieraan kunnen doen?



Beantwoord onderstaande vragen in je eigen woorden.

Binnen welke groep van: fysiek, mentaal, sociaal, emotioneel valt jouw pijn, stress of vermoeidheid? Leg uit waarom?

In welke andere groep zou jouw oplossing kunnen liggen en waarom?

Welk Verander Boosters ga jij inzetten, hoe ga je dat uitvoeren en hoe ga je dat bijhouden?

