

Uitwerkingopdracht (PDF)

Wie wil je worden?

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

Beantwoord onderstaande vragen om inzicht te krijgen over
jouw identiteit en hoe jij die kan vormen om in te zetten bij
jouw afslankproces.

Jouw gewicht en identiteit

Wat heeft jouw gewicht met jouw identiteit te maken?
Beschrijf wat er als eerste in je opkomt.



De 4 identiteit componenten

Omschrijf per component hoe dat er voor jou uitziet.

1

Cognitieve component

Ben je in staat om je sterktes en je zwaktes te zien en te erkennen en te accepteren omtrent het afslankproces? Omschrijf hoe je dat doet.

2

Affectieve component

Ben je in staat om zelfevaluatie toe te passen en pas je die ook toe, omtrent het afslankproces? Geef voor jezelf aan hoe je hiermee omgaat.



De 4 identiteit componenten

Omschrijf per component hoe dat er voor jou uitziet.

3

Conatieve component

Ben jij in staat om voldoende actie te pakken om jouw afslankdoel te realiseren. Omschrijf waarom je dat wel/niet doet.

4

Sociale component

Voel jij je voldoende gesteund in het afslankproces en wat is jouw eigen aandeel daarin?



Welke van de componenten is het sterkst aanwezig en waar mag je aan werken.

Onderzoek ook of de sterktes een valkuil kunnen vormen...
Beschrijf hieronder jouw gedachtes hierover.



Omschrijf wat autonomie voor jou betekent en wat de rol van jouw gewicht daarin speelt.



Wie wil jij worden? Omschrijf jouw ideale zelf hieronder.

Denk niet alleen aan hoe je eruit ziet, maar ook aan je mentale, sociale en emotionele fitheid.



SELFCONCEPT

Uitwerken

1

Overtuigingen

Welke overtuigingen heb je m.b.t. jouw afslankproces en hoe kan je die ombuigen?

2

Verleden

Hoe zijn deze overtuigingen gevormd en is de reden voor deze overtuiging nog steeds relevant?



SELFCONCEPT

Uitwerken

3

Heden

Welke stappen in het nu kan je maken m.b.t. jouw overtuigingen en slank doen acties? Wat heb je daarvoor nodig om dat ook daadwerkelijk uit te voeren?

2

Toekomst

Je mag hetgeen je hebt beschreven op pagina 7 hier samenvatten in een paar zinnen, zodat jij die makkelijk kan onthouden en bekrachtigen.



Welke geïnspireerde actie ga jij pakken?

Noteer maximaal 5 actiepunten en omschrijf daarbij waarom die actie jou gaat helpen.

