

Uitwerkingopdracht (PDF)

Verken je Waardoor

Deze PDF hoort bij de 5 daagse dag 3: Verkennen.
Als je dit online invult, vergeet het dan niet op te slaan!

Beantwoord onderstaande vragen om inzicht te krijgen in jouw
Waarom om zo jouw transformatieproces vanuit passie te
volbrengen!

Noteer hier **alle redenen die er als eerste in je op komen** wat
jouw belangen zijn om af te vallen en slank te blijven.



Van wat je op blad 1 hebt opgeschreven: wat zijn daarvan de 3 belangrijkste **cognitieve redenen**?

1

2

3

Van wat je op blad 1 hebt opgeschreven: wat zijn daarvan de 3 belangrijkste **emotionele redenen**?

1

2

3



Belemmering Om DOEN.

Geef hieronder jouw meest hardnekkige belemmering weer en geef aan hoe je dit gaat tackelen.

Belemmering **1**

Oplossing **1**

Belemmering **1**

Oplossing **1**

Belemmering **1**

Oplossing **1**



Omschrijf hier **jouw ideale zelf** wanneer je jouw cognitieve en emotionele redenen hebt gerealiseerd.



Op welke 3 manieren ga je ervoor zorgen dat je jouw **Slank Woorom dagelijks voelbaar maakt en jouw afslankproces van stress omvormt naar passie?**

(Denk aan: Groei & Ga door tracker, visuals, triggers, commitment buddy, enz..)

1

2

3

