

Week 1

Opdracht 1:

Schrijf op wat je echt wilt. Waar wil je precies naartoe en waarom? Wat is je intentie? Hoe wil je je dan voelen? Wees eerlijk, open, enthousiast en specifiek. Vraag door aan jezelf totdat je de kern van je doel vindt.

Het is hierin belangrijk dat je opschrijft wat je wél wilt. Dus stel dat je minder ongezond wilt eten, focus je op waarom dit vervolgens een positieve impact heeft op je leven. Wat is het gevolg van het behalen van dit doel?

Lees dit vervolgens elke ochtend even door. Zo help je je mind herinneren dat dit belangrijk voor je is en wat het je gaat brengen.

Het is meteen een duidelijke intentie waar je je aan kunt gaan houden, wat belangrijk is in het proces van verandering. Pak dit er fysiek ook even bij op de momenten waarin je het even niet overziet en je mind dingen gaat roepen zoals 'Waar doe ik dit allemaal voor?', 'Het maakt toch niet echt uit' of 'Wil ik dit wel echt?' Nu heb je je antwoord vast klaar.

Opdracht 2:

Kijk naar de gedachten en emoties die omhoog komen als je het hebt over wat je allemaal graag wilt bereiken. Welke gedachtes/emoties saboteren meestal de verandering? Wat is het keerpunt? En waarom denk je dat het níét zou lukken? Wat zegt je mind? Wat is jouw strijd precies? Waar geloof je niet in jezelf en waarom niet?

Maak een lijstje, zodat je het kunt gaan herkennen zodra het speelt.

Opdracht 3:

Welke praktische zaken kun je ondernemen om de verandering die je wilt maken te versoepelen? Zoals bijvoorbeeld het maken van een planning, je ergens inschrijven, andere boodschappen doen, etc.

Opdracht 4:

Maak één kleine, overzichtelijke verandering waarvan je weet dat het goed voor je is. Denk aan voldoende water drinken of bijvoorbeeld 10 minuten eerder naar bed gaan elke dag. Ondanks dat de verandering misschien klein voelt is het gebaar groot. Je moet vertrouwen opbouwen in je eigen kracht. Jij hebt de keuze om het te veranderen, elke dag opnieuw. Denk maar terug aan de grote consequenties in bepaalde situaties: kun je het dan nog steeds niet?