

Wat zijn je doelen?



Doel



Om het meeste uit deze reis te halen is het belangrijk om eerst helder te krijgen waarom jij aan dit programma meedoet en wat je eruit hoopt te halen, welk doel heb je. Het duidelijk hebben van jouw doel zal de waarde van dit programma enorm vergroten.

Beantwoord daarom de onderstaande vragen:

Wat heeft je getriggerd om je op te geven voor dit programma?

Doel



Wat hoop je uit dit programma te halen? Wat is jouw intentie?

Noteer in de linkerkolom wat je hoopt te Bereiken met jouw intentie met dit prgramma en beschrijf vervolgens in de rechterkolom waarom dit zo belangrijk is. Hoe emotioneler en persoonlijker het 'waarom', des te krachtiger je motivatie zal zijn. Jouw intentie kan een concreet doel (aantal af te vallen kilo's) zijn maar ook bijvoorbeeld een bepaald gevoel zoals energie, rust en ontspanning.

Wat is je doel

Waarom wil je dat halen

Doel



Nu wil ik dat je een brief aan jezelf schrijft met bovenstaande doelen erin. Stel je voor dat het nu (half) jaar later is. Schrijf de brief in verleden tijd, alsof het een (half) jaar later is. Je bent wakker geworden en je kijkt terug op het afgelopen half jaar dagen. Waar sta je, welke doelen heb je behaald, wat heb je gedaan, hoe heb je je gevoeld. Maak het zo levendig en zo concreet mogelijk. Ik adviseer je om dit echt op papier op te schrijven en in een envelop te stoppen met de datum erop. Op die datum mag je de envelop weer openen.



Doel



Wie gaan er allemaal van mee profiteren als jij je doelen haalt?

Het kan zijn dat je na dit programma meer energie hebt voor je (klein)kinderen.

Of dat je straks meer kan wandelen/hardlopen/fietsen of een actieve vakantie met je man of vrienden.

Schrijf iedereen op!



