

MIJN WAAROM

Voordat we aan de slag gaan, wil ik je vragen om nog eens goed na te denken over wat je wilt bereiken en waarom. Wat is jouw ware motivatie om iets aan jezelf te willen veranderen? Wat kun of doe je niet (meer) of anders dan je zou willen? Wil je bijvoorbeeld af van continue gedachtes aan eten zodat je meer rust ervaart in je hoofd? Of wil je minder snoepen zodat je makkelijker kunt bewegen? Waarover ben je nu niet tevreden en hoe ziet je leven er anders uit wanneer je dit hebt aangepakt? Bedenk hierbij goed dat afvallen op zich geen goede reden is, want gewicht is slechts een cijfertje! Belangrijk is dat je goed weet wat dit cijfer precies voor jou betekent.

Naam: _____

Motivatie: _____

Doelen: _____

