



NICOLIEN
STANTON
LEEFSTIJL COACH

WERKBOEK

WAT BETEKENT EEN GEZONDE LEEFSTIJL VOOR JOU? WAAR DROOM JE VAN?

Stel je eens voor..... Over een half jaar heeft de Linda een speciale editie over leefstijl, die noemen ze heel hip 'een gezond leven in stijl'. Jij bent gevraagd voor een interview omdat jij je leefstijl helemaal hebt weten om te buigen naar hoe jij het wilde dat het was. Het was niet makkelijk maar alles wat je wenste en wat mogelijk was is uiteindelijk gelukt.

De journalist heeft je de vragen vast vooruitgestuurd zodat je weet wat je te wachten staat. Die avond bekijk je de vragen en het valt je op hoe ver je gekomen bent. Je beantwoordt de volgende vragen (in je werkboek):

Hoe ziet je leven er nu uit? Wat vertellen mensen jou als ze je een aantal maanden niet gezien hebben? Wat is het mooiste wat er nu gebeurt in je leven? Als je in de spiegel kijkt wat zie je dan? Wat is een kantelmoment geweest in deze periode? Wie waren daarbij betrokken? Welke drie thema's hebben hier de meeste impact op gehad? (bijvoorbeeld bewegen, afvallen, rust... etc).

Schrijf alles op wat in je op komt. Het kan niet gek genoeg zijn.



WAAR STA JE NU?

Gisteren heb je beschreven hoe jouw droomleefstijl eruit ziet. Vandaag mag je die droom gaan afzetten tegen je huidige situatie.

Hoe omschrijf je jouw huidige leefstijl? Je mag dit helemaal op je eigen manier omschrijven.

Wees mild, maar ook kritisch en eerlijk naar jezelf.



OMSCHRIJF JOUW DOELSTELLING

Vandaag ga je jouw doelstelling heel concreet opschrijven. Wat wil jij bereikt hebben over pak 'm beet 6 maanden.

Voorbeeld:

Mijn doelstelling is: ik wil lekkerder in mijn vel zitten en me gezond, fit en slank voelen.

Als je jouw doelstelling goed hebt omschreven, ga je kijken welke subdoelen je kunt bedenken om dit prachtige doel te behalen. Je trekt als het ware je doelstelling uit elkaar en knipt dit op in kleine stukjes (subdoelen).

Voorbeeld:

Om mijn doel te behalen, ga ik met de volgende subdoelen aan de slag:

Subdoel 1: Ik wil 2 kilo per maand afvallen

Subdoel 2: Ik wil minimaal twee keer per week 40 minuten bewegen

Subdoel 3: Ik wil gezonder leren koken

Mijn doelstelling is:

Subdoel 1:

Subdoel 2:

Subdoel 3:





WAT HEB JIJ NODIG OM JOUW DOEL TE BEREIKEN?

Omschrijf wat jij nodig hebt om je (sub)doelen te bereiken? Vul dit per subdoel in. Maak het zo concreet en praktisch mogelijk.

Voorbeeld:

1. Subdoel 1 → 2 kilo per maand afvallen

Om dit doel te behalen heb ik nodig:

- 1. Inzicht in mijn voeding
- 2. Kennis over wat gezond eten nou eigenlijk is
- 3. Een steuntje in de rug

Schrijf hieronder wat jij nodig hebt:

Subdoel 1

Om dit doel te behalen heb ik nodig:

1

2

3

Subdoel 2

Om dit doel te behalen heb ik nodig:

1

2

3

Subdoel 3

Om dit doel te behalen heb ik nodig:

1

2

3



WELKE ACTIES KOPPEL JE AAN JE SUBDOELEN?

Nu je weet wat je wilt gaan doen en wat je hiervoor nodig hebt, ga je acties opschrijven. Waar ga jij deze week mee beginnen?

Voorbeeld:

Actie Subdoel 1: ik ga een eetdagboek bijhouden

Actie Subdoel 2: ik ga op zoek naar een leuke plek waar Zumba lessen worden aangeboden.

Actie Subdoel 3: ik ga de website van het Voedingscentrum bestuderen

Actie subdoel 1:

Actie subdoel 2:

Actie subdoel 3:



VALKUILEN:

Omschrijf hier maximaal drie van jouw valkuilen.

Voorbeeld:

Valkuil 1: ik ben geneigd om veel te veel in een keer te doen. Daardoor doe ik eigenlijk alles maar half half. Hierdoor raak ik snel gedemotiveerd.

Schrijf nu op wat je per valkuil kunt doen om te voorkomen dat je erin valt.

Voorbeeld:

Aanpak valkuil 1: Ik ga één doel tegelijk aanpakken. Ik verdeel dit doel in kleine acties en ga met 1 actie tegelijk aan de slag. Pas als ik hier tevreden over ben ga ik door met de volgende actie.

Valkuil 1:

Valkuil 2:

Valkuil 3:

Aanpak valkuil 1:

Aanpak valkuil 2:

Aanpak valkuil 3:



MOTIVATIE:

Noteer voor jezelf wat er deze week goed ging en wat er beter kan. Schrijf ook op waar je de komende week mee aan de slag gaat.

Dit ging er goed:

Dit kan beter:

De komende week ga ik aan de slag met:



8 AM- READY. SET. DRINK!

10 AM- YOU'VE GOT IT

12 PM- KEEP DRINKING

2 PM- HALFWAY THERE!

4 PM- NO EXCUSES

6 PM- A LITTLE BIT MORE

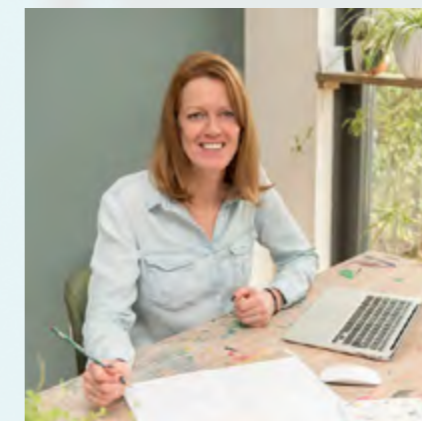
8 PM- YOU MADE IT!

TER AFSLUITING

Je hebt deze week een hartstikke goed en uitgebreid plan gemaakt. Je weet nu wat je wil bereiken en welke stappen je daarvoor moet gaan zetten.

Pak dit werkboek er af en toe nog eens bij als dat nodig is. Leer jezelf aan om echt elke week even te gaan zitten en je acties voor de komende week op te schrijven.

Heel veel succes en onthoud:
JE KUNT HET!



**NICOLIEN
STANTON
LEEFSTIJL COACH**