

RESETTEN

Ideale situatie

RESETTEN

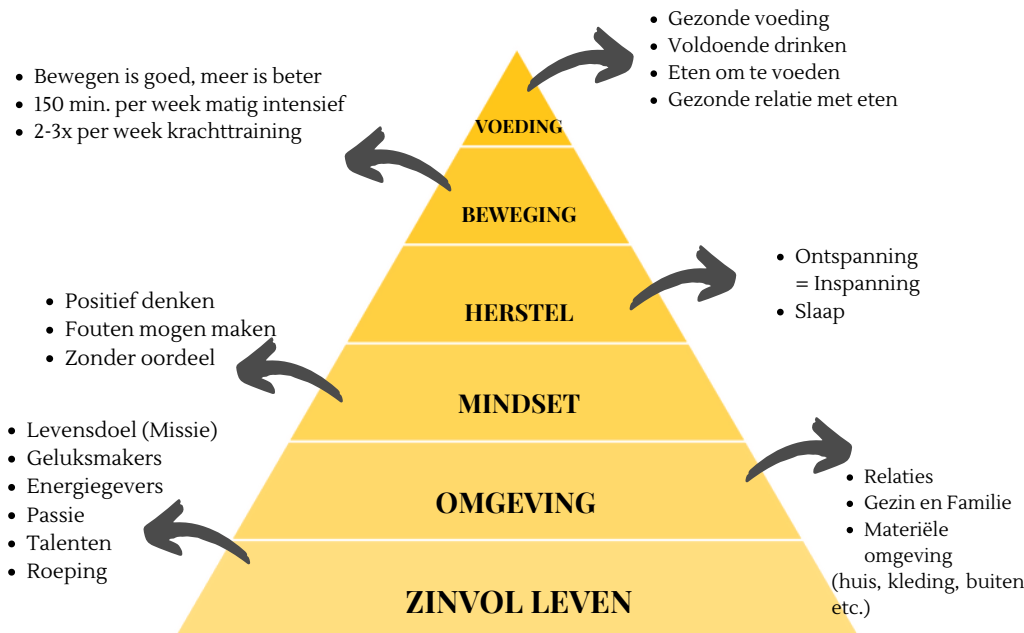
In de vorige paragraaf heb je gekeken naar de huidige situatie als het gaat om je gewicht, voeding en beweging.

Zoals je inmiddels weet, gaan we in deze Academy een stap verder dan dat. Jij wil namelijk daadwerkelijk een gedragsverandering laten plaatsvinden, zodat je niet voor even maar voor de rest van je leven een gezondere en fittere leefstijl hebt en vooral een gezondere relatie hebt met jezelf, voeding en sporten.

Om daar te komen, maken we gebruik van het #FIT-ECOSYSTEEM. Laten we daar eens naar kijken!



HET #FIT ECO-SYSTEEM



SAMENVATTING

Het #FIT-Ecosysteem is afgeleid van de vitaliteitspiramide van Albert Sonneveld. Het geeft de pijlers weer van een vitaal- en fit leven. Alle lagen zijn nog weer op te delen in deelfactoren, maar de basis van vitaliteit zie je hier:

De onderste laag van de piramide 'zinvol leven' is daarbij de belangrijkste factor, gevolgd door je omgeving, mindset, herstel en als laatste voeding en beweging.

Andersom werkt de piramide ook: werk aan je voeding en beweging, dan beïnvloed je de factoren uit de onderste laag van de piramide in positieve zin.

Als het goed is heb je de bovenste 2 delen van de piramide inmiddels in kaart gebracht. Met het levenswiel op de volgende pagina ga je ook de onderste lagen van de piramide in kaart brengen.

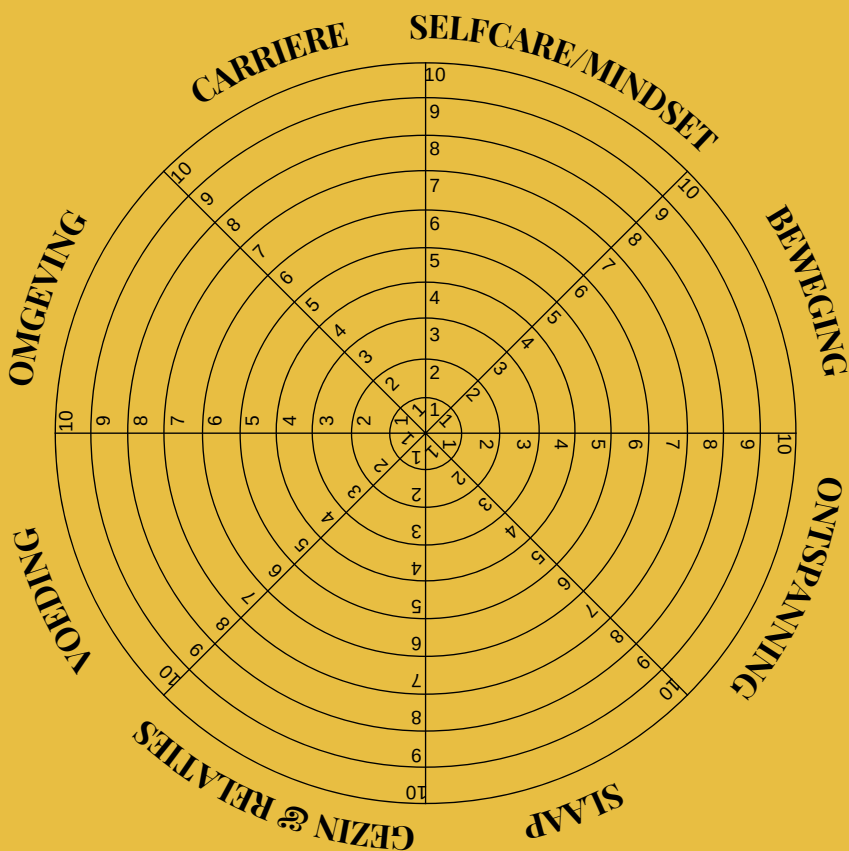
Daarna teken je een levenswiel voor jou ideale situatie.
Hoe zou je het willen zien?

Het Levenswiel

JE HUIDIGE SITUATIE

Hier onderzie je het levenswiel. Het is verdeeld in 8 verschillende categorieën, die te maken hebben met alle lagen uit het #FIT Ecosysteem.

Vul per categorie in hoe tevreden jij op dit moment bent met dit onderdeel uit jouw leven. Een 1 betekent helemaal niet tevreden, 10 betekent uitermate tevreden.



Opdracht 1:

Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen.

1. Op welke categorieën in het levenswiel scoor jij op dit moment hoog?



2. Op welke categorieën scoor je op dit moment gemiddeld?



3. Op welke categorieën scoor je laag?



4. Aan welke categorieën zou je op basis van dit levenswiel als eerst willen / kunnen werken om meer in balans te komen?



Opdracht 2:

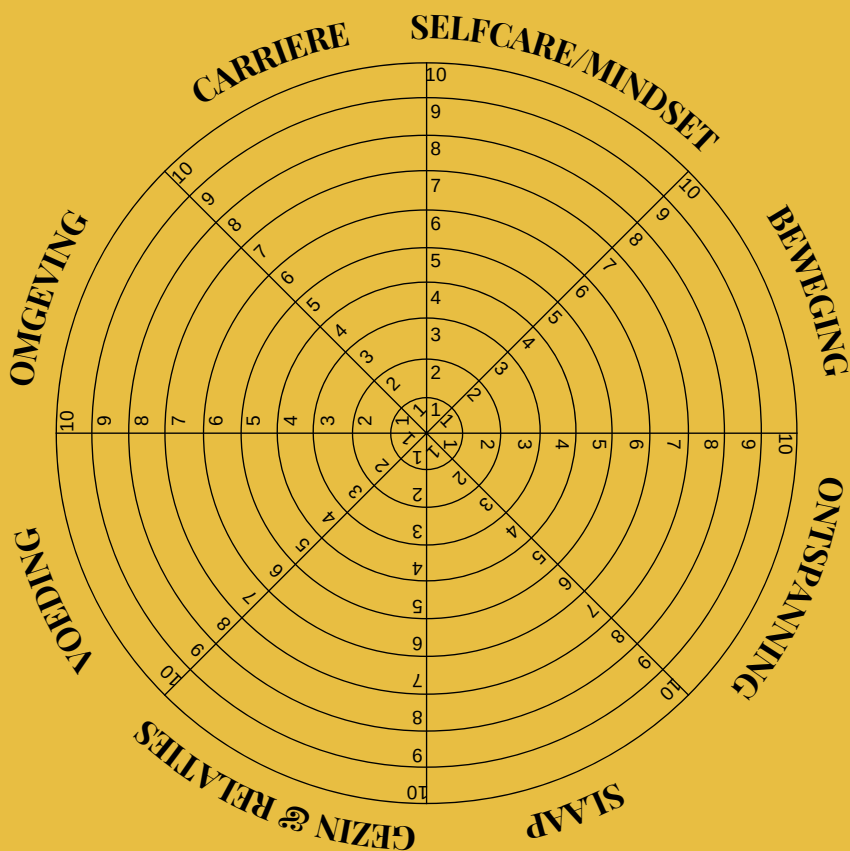
Zoek een rustige plek op en luister de visualisatie oefening uit paragraaf 1.2 van de Academy.

**Noteer hieronder je bevindingen van de oefening.
Wat zag je? Wat voelde je?**

Het Levenswiel

JE IDEALE SITUATIE

Nu je jouw ideale situatie hebt gezien en gevuld kun je verder: vul nu per categorie in hoe jij je levenswiel het liefst zou zien. Houd daarbij rekening met wat nu haalbaar is en waar je tevreden mee zou zijn. Een 10 scoren op alle categorieën is niet mogelijk. Je kunt namelijk onmogelijk op alle vlakken uitmuntend scoren. Klik naar wat nu voor jou belangrijk is en met welk cijfer je blij zou zijn als je dat behaalt in de komende 6 maanden.



**5. Vergelijk je IDEALE levenswiel met je HUIDIGE levenswiel.
In welke categorie zit het grootste verschil?**

**6. Welke categorie zou je, denk jij, als willen en kunnen gaan
aankpakken en wat heb je daarvoor nodig?**

**7. Noteer op welke volgorde je de categorieën het beste zou kunnen
aankpakken. Begin met de categorie die voor jou de meeste prioriteit
heeft en eindig met de categorie met de laagste prioriteit.**

Er is meer

Wat zijn je grootste inzichten na het maken
van deze oefeningen?