

RESETTEN

Hoe je het deed

RESETTEN

- Bewegen is goed, meer is beter
- 150 min. per week matig intensief
- 2-3x per week krachttraining

- Gezonde voeding
- Voldoende drinken
- Eten om te voeden
- Gezonde relatie met eten

- Positief denken
- Fouten mogen maken
- Zonder oordeel

- Ontspanning = Inspanning
- Slaap

- Levensdoel (Missie)
- Geluksmakers
- Energiegevers
- Passie
- Talenten
- Roeping

- Relaties
- Gezin en Familie
- Materiële omgeving
(huis, kleding, buiten etc.)



ZINVOL LEVEN



In de vorige paragrafen heb je met het levenswiel gekeken naar hoe tevreden je nu bent op diverse vlakken die bijdragen aan een #FIT leven.

Je hebt ook gekeken hoe je het eigenlijk zou willen en bepaald welke categorie de meeste prioriteit heeft.

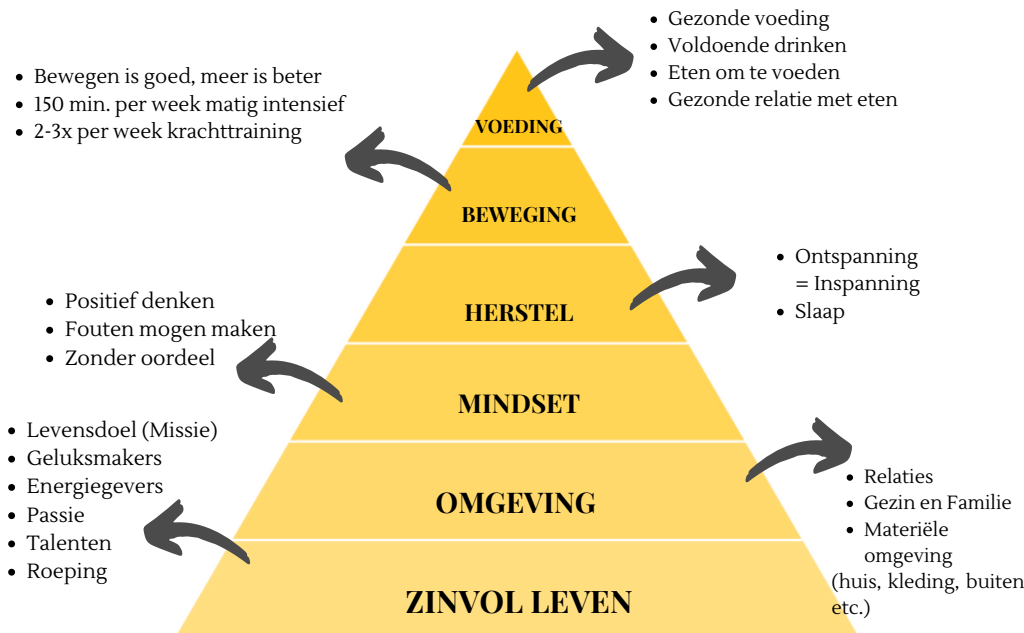
Om gedrag te veranderen is het belangrijk dat je je eerst bewust bent van wat je altijd hebt gedaan, hoe je het doet en wat dat je heeft opgeleverd.

Vanuit daar kun je kijken wat er anders kan en vooral naar wat je anders wilt.

Als je niets veranderd, zullen de resultaten namelijk ook onveranderd blijven.

En jij bent op zoek naar andere en blijvende resultaten, toch?!

HET #FIT ECO-SYSTEEM



OPDRACHT

Je gaat vanuit de onderste lagen van de piramide beschrijven hoe je huidige situatie is, wat jouw gedrag en rol daarin is én wat het je oplevert. Voor voeding en beweging heb je dit al een stukje gedaan in voorgaande werkboeken..

Dit kan best pittig zijn, maar ook hier geldt: overhaast het niet.
Het gaat er niet om dat je deze opdrachten maakt om het maken.
Het gaat erom dat je daadwerkelijk inzichten voor jezelf creëert,
waar je vanuit verder kunt.

Hoe je het gaat aanpakken is dan de volgende stap.

Het belangrijkste in het maken van deze opdrachten
is dat jij echt eerlijk bent richting jezelf.

Het kan zijn dat je dingen gaat opschrijven die confronterend zijn.
Laat dat vooral gebeuren, het geeft je richting in de rest van het proces.

Neem de tijd voor deze stap,
het levert je meer op in de stappen die gaan komen!

Zinvol Leven

Wat is dat nou eigenlijk?

Zinvol leven draait om meerdere onderdelen. Het gaat over hoe jij je leven zin geeft. Wat zijn jouw talenten, wat is je roeping, je passie, wat maakt jou gelukkig en wat geeft jou energie? Al deze factoren samen gaan de basis vormen voor jouw #FIT goals. Zodat je weet waar jij het eigenlijk écht voor doet!

GELUKSMAKERS

Welke activiteiten, mensen, gewoontes en situaties maken jouw gelukkig?

Waar kun je echt van genieten?

Welke activiteiten, mensen, gewoontes en situaties maken jou niet gelukkig?

Wat kost je energie?

Zinvol Leven

GELUKSMAKERS

Wat is op dit moment jouw rol in de dingen die je energie kosten?

Dus; wat doe je zelf hier in, zijn het keuzes die je maakt?

Wat zou je hierin willen veranderen?

Hoe zou je dat kunnen doen?

Omgeving

Wat is dat nou eigenlijk?

Je omgeving bestaat uit zowel personen als de materiële omgeving zoals je huis, je sportschool en de buurt waar je woont. Met name de mensen om ons heen hebben een enorme invloed op hoe we ons voelen. Dat is afhankelijk van wat ze van je vragen, tegen je zeggen en of ze je wel of niet steunen in het behalen van je doelen.

Relaties; partner, gezin, familie & vrienden

Welke mensen in jouw omgeving steunen je altijd en onvoorwaardelijk in hetgeen je wilt bereiken? Wat levert dit je op?

Welke mensen in jouw omgeving vragen veel energie van je?

Hoe komt dat? Wat levert dit jou op?

Omgeving

RELATIES

Heb je mensen in jouw omgeving die zich negatief uitlaten over jouw #FIT goals?

Bijvoorbeeld door het maken van vervelende opmerkingen?

Welke mensen zou je meer kunnen en willen betrekken in jouw leven?

Met andere woorden: bij wie kun jij jezelf zijn en wie steunt jou?

Welke mensen zou je minder kunnen en willen betrekken in jouw leven?

Met andere woorden: wie of welke groepen kosten jou teveel energie?

Mindset

Wat is dat nou eigenlijk?

Je mindset is de manier waarop je over jezelf denkt. Hoe kijk jij naar jezelf? Naar wat je kunt en of je iets kunt bereiken? Wat zeg jij tegen jezelf in de spiegel? Wat zeg je als iets niet lukt, of juist: wanneer iets wel lukt? Je mindset is essentieel in het behalen van doelen én in de ontwikkeling van een gezonde relatie met jezelf en je lichaam. Met een gefixeerde mindset kom je er niet en zul je altijd tegen jezelf aan blijven lopen. Zonde.. toch?

Hoe denk jij?

Ga voor de spiegel staan. Kijk naar jezelf, naar je lichaam.

Schrijf op wat je ziet en denkt over jezelf.

Kijk terug naar je antwoord op de vorige vraag.

Wat heb je opgeschreven? Zijn dit voornamelijk positieve of negatieve punten?

Wat levert deze manier van denken je op?

Mindset

Hoe denk jij?

Schrijf nu op hoe je naar jezelf zou willen kijken als je in de spiegel kijkt.

Wat zou je willen zien? Hoe zou je je willen voelen? Hoe wil je denken over jezelf?

Welke positieve punten kun je opschrijven over je lichaam?

Hoe voelt het om dat zo te doen?

Welke positieve eigenschappen kun je noemen over jezelf?

Wat zijn jouw sterke punten?

Herstel

Wat is dat nou eigenlijk?

Herstel gaat zowel over slaap als over ontspanning. In principe zou de mate van inspanning gelijk moeten staan aan ontspanning, maar bij veel mensen is dit niet het geval.

Ontspanning kan van alles zijn: een half uurtje op de bank liggen, wandelen met de hond, wijnen met vriendinnen, een yoga les, een spelletje spelen. Voor iedereen is ontspanning anders. Tijdens onze slaap herstelt het lichaam zowel fysiek als mentaal. Herstel is in een #FIT leven een belangrijke factor. Zonder herstel is het hanteren van voldoende beweging en gezond eten een stuk lastiger.

Slaap & Ontspanning

Hoe zou je jouw slaap omschrijven? Slaap je goed in? Slaap je door?

Sta je uitgerust op, of juist niet? Wat voor invloed heeft dit op je dag?

Ervaar je (veel) stress in je leven? Waar komt deze stress vandaan?

Heb je een drukke agenda? Ervaar je veel druk op het werk of thuis? Wat doet dit met jou?

Herstel

Slaap & Ontspanning

Waar kun jij echt van ontspannen en opladen?

Hoe vaak doe je dit op een dag of in de week?

Welke ontspanningsactiviteiten zou je meer willen doen en waarom?

Wat zou het je opleveren als je meer aandacht besteedt aan je slaap en ontspanning?

Er is meer

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