

RESETTEN

Wat je nodig hebt

RESETTEN



Ik hoop dat het inmiddels duidelijk is waarom we 6 maanden uittrekken voor deze Academy.

Zoals je hebt gezien, is het de bedoeling dat je veel meer bergen gaat verzetten dan intensief sporten en het volgen van een of ander dieet.

Je hebt je kasten al opgeruimd en je omgeving als het goed is ook ingelicht.
- Als dat niet het geval is, doe dat dan vandaag nog ;-)

-

Het is tijd om te kijken wat je zélf eigenlijk nodig hebt in dit proces!

This is how we do it

Voordat je deze opdrachten doet, raad ik je aan om de ontspanningsmeditatie uit paragraaf 1.4 te doen.



Deze keer doe je het anders

Je hebt inzichtelijk hoe je huidige situatie is.
Je weet in de basis welke dingen je energie kosten en wat je energie geeft.

Ook weet je inmiddels misschien al wel wat er mist in jouw voeding- of beweegpatroon.

Met andere woorden: je weet wel wat je anders wil en wat er anders zou 'moeten'. Maar de grote vraag is:

WAT HEB JIJ DAAR VOOR NODIG?

Wat heb jij de komende 6 maanden nodig om je te kunnen focussen op dit proces? Moet je ergens rust inplannen?

Een planning maken? Nee zeggen tegen iets of iemand anders? Steun van een vriendin? Een stok achter de deur uit de community?

Ook hier: denk groot en gún jezelf ALLES!



Deze keer doe je het anders

Je hebt inzichtelijk hoe je huidige situatie is.
Je weet in de basis welke dingen je energie kosten en wat je energie geeft.

Ook weet je inmiddels misschien al wel wat er mist in jouw voeding- of beweegpatroon.

Met andere woorden: je weet wel wat je anders wil en wat er anders zou 'moeten'. Maar de grote vraag is:

WAT HEB JIJ DAAR VOOR NODIG?

Wat heb jij de komende 6 maanden nodig om je te kunnen focussen op dit proces? Moet je ergens rust inplannen?

Een planning maken? Nee zeggen tegen iets of iemand anders? Steun van een vriendin? Een stok achter de deur uit de community?

Ook hier: denk groot en gún jezelf ALLES!



Er is meer

Wat ga jij vandaag nog doen om bovenstaande te realiseren? Maak ook voor je andere 'benodigdheden' een plan. Hoe ga je het aanpakken en wanneer ga je dat doen?