

THE PLAYGROUND

Jouw leefstijlplan

VOOR EEN FIT EN FUN LEVEN!





HEY GAMECHANGER!

Je gaat nu dan toch echt aan de slag met het maken van jouw persoonlijke leefstijlplan. Hierbij maak je gebruik van de opdrachten die je tot nu toe hebt gemaakt, je voedingsanalyse en je Human Design. Deze ontvang je uiterlijk in week 3 van de Academy.

Lever het leefstijlplan uiterlijk aan het eind van week 3 bij mij in via Slack. Het hoeft niet perfect te zijn, maar wel werkbaar ;-)
Succes!

Liefs, Tojanneke

AANDACHTSPUNTEN

Aan het begin van de Academy heb je de START vragenlijst ingevuld.

Pak de uitslag van de vragenlijst erbij :

OP WELKE CATEGORIEEN SCOOR JE GOED?



WELKE CATEGORIEEN HEBBEN AANDACHT NODIG?



HOE KOMT DAT DENK JE?



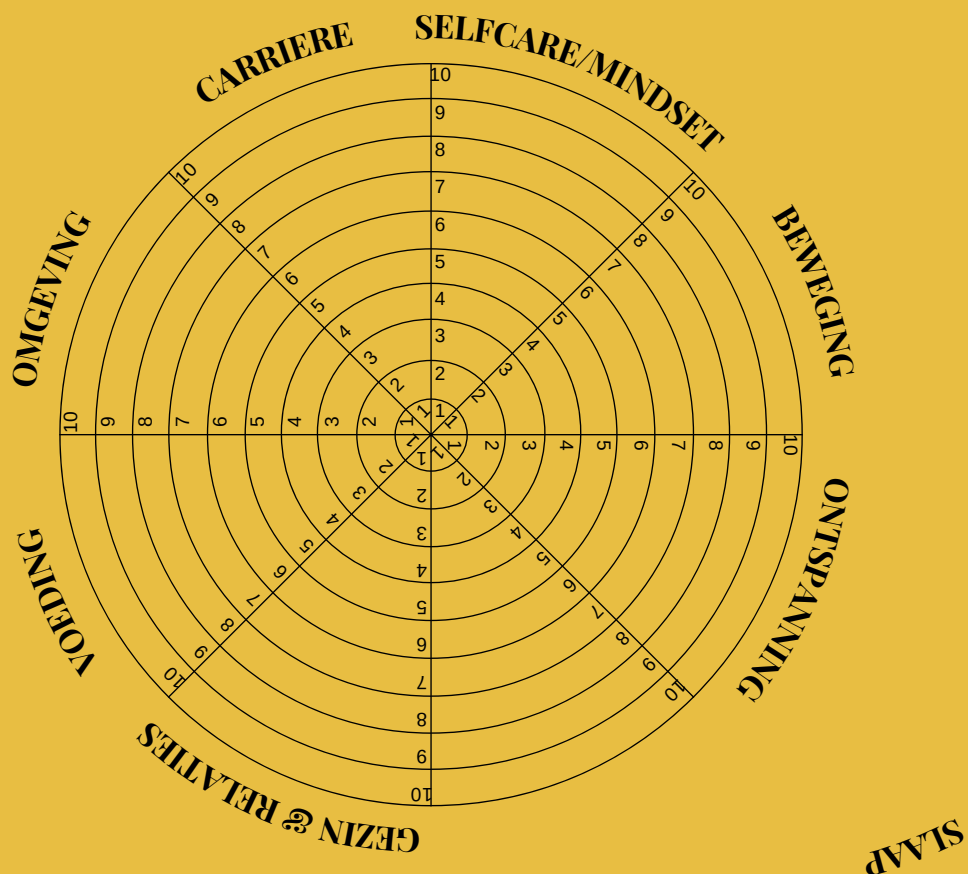
HET #FIT ECO-SYSTEEM



HET LEVENSWIEL

Je hebt in eerdere werkboeken het levenswiel ingevuld.
Pak het levenswiel van je HUIDIGE SITUATIE er opnieuw bij.

Met welke categorieën ga je als eerste aan de slag en waarom?



HET LEVENSWIEL

Beschrijf per categorie wat je gaat doen en hoe je dit gaat aanpakken om je meer happy te voelen op dit vlak in jouw leven.

Kies maximaal 3 categorieën om aan te werken!

ALS IK LATER GROOT BEN...

Je weet nu waar je aan wilt werken. Vanuit de vorige werkboeken ken je inmiddels ook je energievreters en je aandachtspunten. Pak deze erbij om de mijlpalen voor de komende 5 maanden te zetten.

Maak deze mijlpaal concreet.

Dus niet; ik wil me fitter voelen. Maar; over 2 (4 of 6) maanden heb ik elke week minimaal 2x gesport en heb ik 1x per week een privedag voor mezelf.

6

—

4

—

2

—

TIJD VOOR ACTIE

Op de volgende 2 pagina's vind je 6 kolommen.
Iedere kolom staat voor een laag uit de #FIT-piramide.

Op basis van de START vragenlijst, je opdrachten en het levenswiel, heb je inmiddels een beeld gekregen van de lagen waar jij aan moet werken om je #FIT te kunnen gaan voelen.

Zorg ervoor dat je deze lagen voor jezelf verbind aan jouw doelstellingen voor de komende maanden tot over 5 jaar uit werkboek 6 (hoe je het wil doen).

Het is belangrijk dat je jouw actiepunten zinvol gaat maken voor op de lange termijn.

Het weten 'waarom' - of het vinden van je 'why' helpt onbewust en bewust om je doelen beter na te kunnen streven. Noteer je actiepunten en daaronder ook jouw WHY, zoals in dit voorbeeld:

Dus WEET; dat jij 2x per dag fruit en 450 gram groentes gaat eten zodat je iets afvalt,

OMDAT jij je zelfzekerder wil voelen en eindelijk dankzij dat zelfvertrouwen die stap durft te zetten om een parachutesprong te maken!

Of iets anders ;-)
Enneh... wees concreet!

TIJD VOOR ACTIE

ZINVOL
LEVEN

OMGEVING
& RELATIES

MINDSET

TIJD VOOR ACTIE

HERSTEL

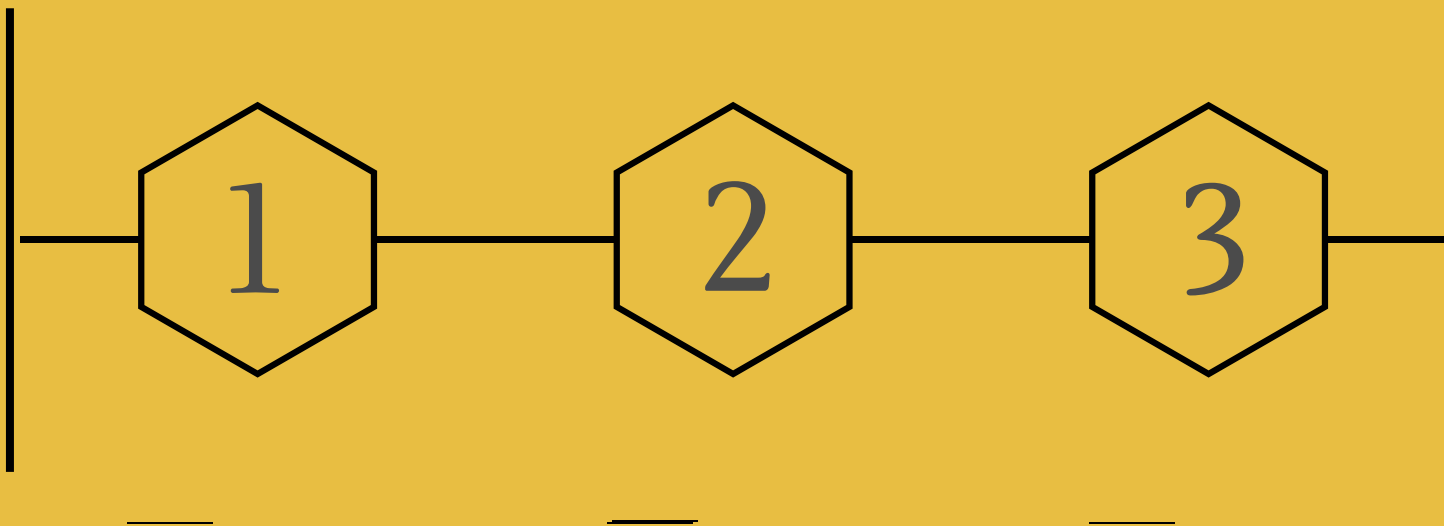
BEWEGING
EN SPORT

VOEDING

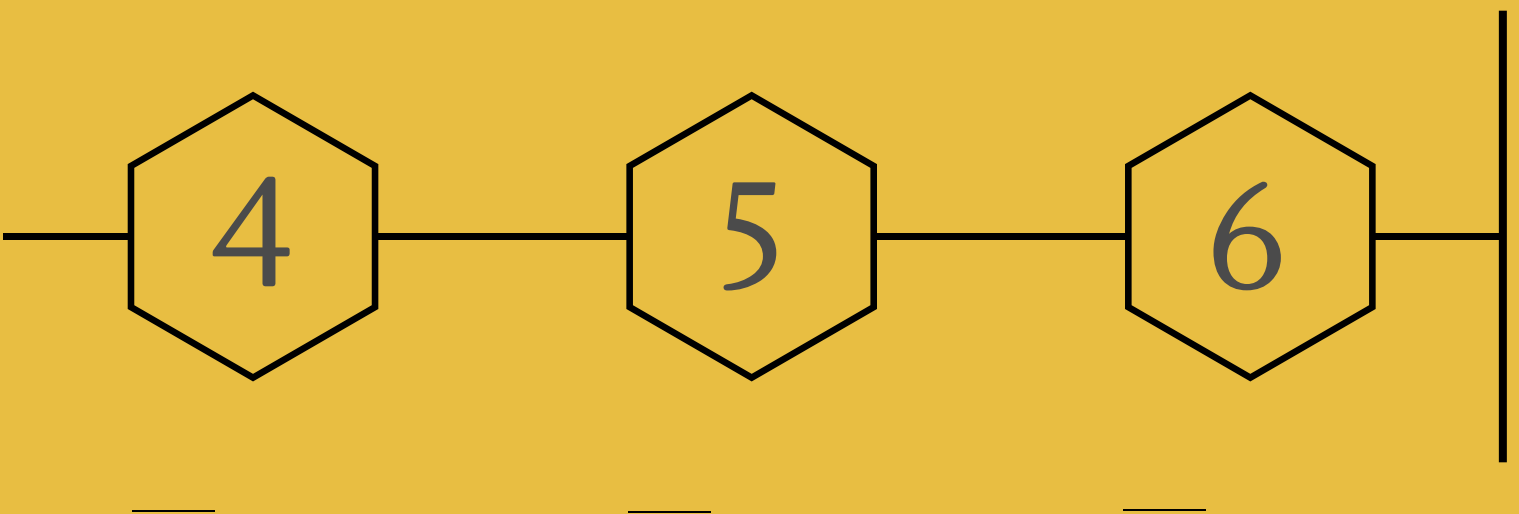
DE TIJDLIJN

Tot slot is het belangrijk dat je jouw actiepunten in een tijdlijn gaat zetten. Welke actiepunten heb je behaald over 1 maand? En over 2, 4, 6 etc.? Maak het HAALBAAR en hou het realistisch voor jezelf. Rome wasn't build in a day ;-)

START
PLAYGROUND



EINDE
PLAYGROUND





LET'S PLAY!

Well Done!

Jouw #FIT plan ligt helemaal klaar en jij bent ready to go. Vergeet niet je leefstijlplan bij me in te leveren voor de nodige feedback en tips; zodat jij echt goed aan de slag kunt met het behalen van je doelen.

Pak je leefstijlplan er de komende weken geregeld bij tijdens de Playground, zo zie je of je nog op de goede weg bent!

Liefs, Tojanneke