



Welk van de twee is het belangrijkst voor je? (omcirkel)

1. Afvallen/inshape komen
2. Stressreductie

Omschrijf wat je doel is omtrent dit onderwerp:

Waarom heb je dit doel nog niet bereikt? Noem alle redenen:

Wat zijn je overtuigingen over dit 'probleem'?

Zijn dit overtuigingen die van jezelf komen of van anderen?

Zijn ze waar? (omcirkel)

1. Ja
2. Nee
3. Sommige

Kun je ook het tegendeel bewijzen? En zo ja wat moet je hiervoor doen/laten?

OVEREENKOMST MET MIJZELF

*Ik _____ (vul je volledig naam in)
maak nu de afspraak met mezelf dat ik vanaf nu het tegendeel van mijn (valse)
overtuigingen ga bewijzen. Ik doe elke dag iets dat helpt mijn doel te bereiken. Ik ga
hiermee door tot mijn doel bereikt is. Opgeven en stoppen voor die tijd is geen optie.*

Datum: _____

Handtekening: _____