



WORLD
BENELUX

NUTRICOODE

Step 1. Stel je doel

Step 2. Set your mind

Dit is voor jezelf, om je mentaal sterker te maken, zodat je verleidingen en zwakke momenten kunt weerstaan welke jou van je doel afhouden. Je moet weten waarom jij je keuzes maakt en waarom jij offers brengt, **WEET WAAROM JE DIT DOET!**

Schrijf hier je doel en motivatie en waarom je dit tot je doel hebt verkozen.

Wat is je huidige situatie? Wat wil je bereiken? Wat is je gewenste situatie?

Wat weerhoudt je van het bereiken van je doel, wat is je obstakel?

Wat heb je nodig om het onder controle te krijgen? Zodat er geen grenzen zijn voor het bereiken van je doelen?

Wat heb je nodig (intern or extern) om je weg obstakel vrij te maken?

Welk gedeelte van je leven op dit moment is **JOUW** grootste obstakel?

Welk gedrag wil je in de plaats van dit zien?

Dit is je opdracht:

1. Beschrijf het einddoel zo helder en gedetailleerd mogelijk, specifiek en simple, meetbaar en bruikbaar, acceptabel (alsof je je einddoel al hebt bereikt) met een tijdslimiet en alles positief geformuleerd.

2. Wat wil je bereiken? En wanneer ben je tevreden?

SCHRIJF ALLES IN 1 KORTE KRACHTIGE ZIN ALSOF JE HET AL GEREALISEERD HEBT.

3. VAN DEZE ZIN MAAK JE EEN METAFOOR (EEN PLAATJE ZOEK JE ERBIJ DAT JOU HETZELFDE GEVOEL GEEFT ALS HET BEREIKEN VAN JE DOEN) ALS JE DEZE METAFOOR ZIET; DAN VOEL JE HET GEVOEL VAN HET BEREIKEN VAN JE DOEL, ZODAT JE IN MOEILIJKE TIJDEN JE WEERSTAND KUNT VERHOGEN OP ZWAKKERE MOMENTEN.

4. Stel jezelf tussendoelen als tussenstappen tussen nu en je einddoel. Elke keer bij het behalen van zo'n tussendoel geef je jezelf een beloning.