Bepaal je doel – Wie wil jij zijn?

Tool naar je Slanke doel

Als je van plan bent op vakantie of op reis te gaan, is een goede voorbereiding een vereiste. Dat is wat ik met deze tool voor jou wil. Jou zo goed voorbereid mogelijk te laten vertrekken op weg naar jouw bestemming. Jij hebt een wens, een verlangen, daarom heb jij dit gedownload. Kijk er eens met andere ogen naar. Jouw wens, jouw doel zou je kunnen vergelijken met een ontdekkingsreis, een avontuur. Bekijk het niet als een dieet, of als een snelle oplossing. Beschouw dit als een reis, alleen nu naar een prachtige superbelangrijke bestemming. Het kan een lange reis worden, en ook best een spannende, maar uiteindelijk bereik jij jouw bestemming. Vul deze tool zo nauwkeurig mogelijk in, des te zekerder ben jij dat jij je bestemming met succes gaat bereiken.

Ik wens je een goede ontdekkingsreis. En nu jij op avontuur gaat: stuur je mij een berichtje om te laten weten hoe het tijdens de reis met je gaat?
Op jouw gezondheid,

Tanja
.

Slankinzicht
Hypnotherapie - Coaching

Dit document wordt je aangeboden door Slankinzicht en wordt waardevoller wanneer ze wordt gedeeld. Daarom is het toegestaan dit document te delen en te kopieren, onder voorwaarde dat de bron (Slankinzicht) wordt vermeld

Bepaal je doel – Wie wil jij zijn?

Een schip vaart niet uit zonder bestemming en kompas. Hoe kun jij je doel bereiken als je niet weet waar je heen gaat, wat jouw bestemming is? Deze opdrachten helpen jou om je bestemming te kiezen. Je bepaalt zo je doel, en hebt hiermee een kompas om op te varen..
Veel succes en goede vaart!

Bepaal je streefdoel

Bepaal een concreet doel – uitvoerbaar en meetbaar, geen streefgewicht!
Durf te dromen. Wie wil jij echt zijn? Hoe ziet jouw ideale jij er uit? Wat draag je? Welke maat heb je? Wat ziet de buitenwereld aan jou als ze jou zien dat jij jouw doel hebt bereikt?
Dit zijn vragen die jou kunnen helpen je ideale doel te halen en vol te houden

Bepaal je streefgevoel

Hoe voel jij je als jij je doel hebt bereikt?
Wees zo specifiek mogelijk in je gevoel, droom het alsof je al je doel hebt bereikt.
Bepaal ook tussentijdse mijlpalen.
Wees reëel en niet te drastisch

Geef je doel een cijfer!

Heb je een doel bepaald? Wat voor cijfer tussen 1 en 10 geef je je doel? Hoger dan een 8? Top! Jij gaat het redden. Lager dan een 8? Neem je doel nog eens onder de loep,want met een matig doel geef je eerder op.

Houd je doel in zicht!

Zorg dat je jezelf steeds herinnert aan je gekozen doel. Hang een ideaalkledingstuk aan je kastdeur, maak een collage van je ideaalbeeld, kies een sieraad, een liedje, maak er een screensaver van of plak hem op je koelkast. Als het jou maar iedere dag herinnert aan je ideaalbeeld waar je naar toe wilt.

Slankinzicht
Hypnotherapie - Coaching

Dit document wordt je aangeboden door Slankinzicht en wordt waardevoller wanneer ze wordt gedeeld. Daarom is het toegestaan dit document te delen en te kopieren, onder voorwaarde dat de bron (Slankinzicht) wordt vermeld

Kies je koers.

Ga aan de slag met dagdromen en schrijf je ideaalbeeld zo gedetailleerd mogelijk op. Hoe scherper jij je doel uitgekristalliseerd hebt, hoe groter de kans dat je het definitief gaan halen. Wees specifiek en onbevangen. Alles is mogelijk, jij zet de koers uit!.
Veel succes en goede vaart!

Mijn streefdoel:

Mijn streefgevoel:

Formuleer je doel in één zin.

Vat je doel samen in één zin. Dit wordt vanaf nu jouw nieuwe mantra. Deze zin herhaal jij voor jezelf zo veel en vaak mogelijk, om zo de juiste energie naar je toe te trekken.
Maak de zin af:

Ik ben _____ ik draag _____
en ik voel me _____

Ik geef mijn doel het cijfer:

_____

Slankinzicht
Hypnotherapie - Coaching

Dit document wordt je aangeboden door Slankinzicht en wordt waardevoller wanneer ze wordt gedeeld. Daarom is het toegestaan dit document te delen en te kopieren, onder voorwaarde dat de bron (Slankinzicht) wordt vermeld

En verder?

Heb jij nieuwe inzichten opgedaan met deze tips? En ga je er actief mee aan de slag? Super. Daarmee heb je dan namelijk de eerste stap gezet naar een nieuwe leefstijl. En een nieuwe toekomst.

Inzichtkaarten en inspiratiekaarten.

Vind je het misschien leuk een quote of inzichtvraag te lezen? Kijk dan eens op mijn site www.slankinzicht/mindfood. Daar vind je steeds weer nieuwe quotes, inzichtvragen en inspiratiekaarten., die jou tot nieuwe inzichten brengen. Je kunt ook iedere week een inzichtvraag in je mailbox ontvangen. Daar kun je je via het formulier op de site heel eenvoudig voor inschrijven.

Blog, Vlog & Info

Regelmatig plaats ik tips, blogs of vlogs over een onderwerp dat te maken heeft met afvallen of hypnotherapie Zoals het omgaan met zelfvertrouwen, voeding, emoties, communicatie, onzekerheden en angsten. Je vindt ze op mijn website www. slankinzicht.nl/mindfood. Op mijn Facebookpagina plaats ik heel veel informatie, anders dan op mijn website. Wil je niks missen? Volg/like me op facebook.com/Slankinzicht
Veel succes en als jij nog vragen, tips of inzichten hebt die voor jou onmisbaar zijn voor een plezierig leven: Deel ze!

Slankinzicht op Social Media

Ook op Facebook, Linkedin, Instagram, en Google+ vind je mij, waar ik regelmatig artikelen, info en tips plaats anders dan op mijn website. Ik zou het super vinden als je mij zou liken/volgen. Zie ik je daar?

Hypnotherapie bij Slankinzicht

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je meer weten? Een kennismakingsgesprek is kosteloos en vrijblijvend. Je kunt altijd contact met me opnemen voor een afspraak. Liever zelf regelen? Dat kan ook, heel eenvoudig via www.slankinzicht.nl/kennismaken of via mijn site slankinzicht.nl. Ik hoop je snel te mogen ontmoeten.
Op jouw gezondheid!

Tanja

Slankinzicht
Hypnotherapie - Coaching

Dit document wordt je aangeboden door Slankinzicht en wordt waardevoller wanneer ze wordt gedeeld. Daarom is het toegestaan dit document te delen en te kopieren, onder voorwaarde dat de bron (Slankinzicht) wordt vermeld

Slankinzicht – Helpt jou weer fan te worden van jezelf!

Slankinzicht Hypnotherapie - Coaching

T: 0640081017

E: Tanja@slankinzicht.nl

W: Slankinzicht.nl

Facebook.com/Slankinzicht

Slankinzicht
Hypnotherapie - Coaching

Dit document wordt je aangeboden door Slankinzicht en wordt waardevoller wanneer ze wordt gedeeld. Daarom is het toegestaan dit document te delen en te kopieren, onder voorwaarde dat de bron (Slankinzicht) wordt vermeld