

DE STAPPEN NAAR JOUW SUCCES

Wat is je doel, waar wil je zijn over een jaar? Maak het een realistisch en dus haalbaar doel zodat je succes garandeert!

over 1 jaar heb ik dit bereikt:	CELEBRATE! Hoe ga je dit vieren/wat is je beloning?

Wat is je tussendoel?

over 6 maanden heb ik dit bereikt:	CELEBRATE! Hoe ga je dit vieren/wat is je beloning?

over 3 maanden heb ik dit bereikt:	CELEBRATE! Hoe ga je dit vieren/wat is je beloning?

over 1 maand heb ik dit bereikt:	CELEBRATE! Hoe ga je dit vieren/wat is je beloning?

Maak het zichtbaar!

Waar je je aandacht op richt creëer je in werkelijkheid ook!

Zoek ook hier afbeeldingen bij. En hang of plaats dit op een zichtbare plek.



POWERDAGBOEK

Niet alleen je lichaam heeft voeding nodig, ook je ziel moet af en toe gevoed worden. Een Powerdagboek is hiervoor een krachtig middel. Houd het minimaal vier weken trouw bij en je zult een positieve verandering bemerken

In ons hectische bestaan waar er zoveel van ons gevraagd wordt, is het verleidelijk de nadruk te leggen op wat er mis ging, of beter had moeten.

Dit dagboek wil het tegenovergestelde bewerkstelligen. Door juist te kijken naar wat er wél goed ging, en daar aandacht aan te besteden (of nog beter, dankbaar voor te zijn) verleg je je blikveld en trek je positieve energie aan. Houd dit dagboek dagelijks bij, gedurende een periode van minimaal vier weken, en je zult een positieve verandering bemerken.

Heb je kinderen en/of een partner? Ook voor hen werkt dit fantastisch. Een mooie manier om gezamenlijk de dag af te sluiten door er voor te gaan zitten en de positieve ervaringen van die dag uit te wisselen met elkaar.

Schrijf elke dag iets leuks op. Iets waar je blij om bent dat je het hebt of mocht beleven/delen. Schrijf daarnaast ook iets op waar je trots op bent of goed vindt van jezelf. Dat hoeven geen grote dingen te zijn. Het kan ook het feit zijn dat het je toch gelukt is om op tijd op te staan, of iets af hebt gekregen.

Begin met kleine stapjes, en lees het iedere dag even terug. Je zult zien dat je je er beter door gaat voelen. Maak je boekje zo mooi mogelijk, bijv. door met kleuren, smileys, icoontjes of plaatjes te werken.

Tot slot: het is belangrijk dat er **alleen positieve dingen** in dit dagboek komen te staan. Heb je toch andere zaken die je van je hart wil? Kies dan een ander boek/schrift, zonder verfraaiing en zo sober mogelijk, waar je ongecensureerd al je zorgen en boosheid in noteert. Je hoeft niet netjes te schrijven, gooi het er allemaal uit en bovenal: lees het nooit meer terug!



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.nl/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](https://www.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?

Meer van 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

