

DE STAPPEN NAAR JOUW SUCCES

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

Wat is je plan?

Noteer hieronder op welke manier jij je doel wilt gaan bereiken. Bijvoorbeeld, beweging, water drinken, voeding, ontspanning, werk/privé', etc

noteer hieronder zoveel **ACTIES** als je kunt bedenken per onderdeel.

mbt BEWEGING : wat-waar-wanneer-hoe vaak	Maak het concreet/meetbaar

mbt VOEDING : wat-waar-wanneer-hoe vaak	Maak het concreet/meetbaar

mbt _____: wat-waar-wanneer-hoe vaak	Maak het concreet/meetbaar

mbt _____: wat-waar-wanneer-hoe vaak	Maak het concreet/meetbaar



Voeg het nu samen tot een totaal POWER ACTIEPLAN!

Schrijf hieronder alle acties uit die je per dag of week gaat nemen. Ga een commitment aan met jezelf en houd je vanaf nu aan je plan!

MIJN POWER ACTIEPLAN

IK VERKLAAR HIERBIJ TEGENOVER MIJZELF DAT VANAF VANDAAG DIT MIJN ACTIES ZIJN. IK GA ERVOOR EN HOUD ME ER AAN.

HANDTEKENING: _____ DATUM: _____

MIJN **WEKELIJKSE ACTIES** NAAR EEN SUCCESVOL RESULTAAT

MIJN ACTIES
MIJN ACTIVITEITEN

MIJN **DAGELIJKSE ACTIES** NAAR EEN SUCCESVOL RESULTAAT

MIJN ACTIES
MIJN ACTIVITEITEN

Maak het zichtbaar!

Waar je je aandacht op richt creëer je in werkelijkheid ook! Motiveer jezelf en hang of plaats dit op een zichtbare plek.



Slankinzicht

Dit document wordt je aangeboden door Slankinzicht en wordt waardevoller wanneer ze wordt gedeeld. Daarom is het toegestaan dit document te delen en te kopiëren, 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.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

