

## Verdiepende oefening

# Wat is jouw brandstof?

Waarom iemand een doel heeft is voor iedereen verschillend. Een verhoogde inkomen kan betekenen minder stress, maar voor een ander kan het betekenen: op vakantie gaan of trouwen. Wanneer we begrijpen **WAAROM** we iets willen, en waarom we het **NU** willen, is het makkelijker om erop gefocust te zijn. Met deze oefening graaf je net wat dieper in je verlangen en krijg je die extra energie om voor je doelen te gaan.



*Om het beste uit deze oefening te krijgen, wil ik dat je helemaal eerlijk bent tegen jezelf. Laat je gedachten de vrije loop en wees niet kritisch naar je zelf. Schrijf alles neer wat er in je hoofd opkomt.*

**Noteer hier je doel:**

Mijn doel is:

**Op schaal 1 tot 10 hoe gemotiveerd ben jij nu?**

1

2

3

4

5

6

7

8

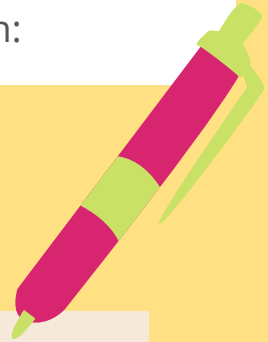
9

10

# En,, Start!

Top! je hebt je doel genoteerd! Nu gaan we dieper graven in 'jouw doel' er ligt namelijk veel meer onder. Beantwoord de volgende vragen:

**Goed dat je een doel hebt gesteld dat is een begin, waarom wil je dit doel bereiken?**



**Aha, oke! En waarom wil je dat?**

**Oke, ik weet het, het is weer dezelfde vraag maar waarom wil je bovenstaande?**

**Nog één keer, want we willen echt naar jouw kern, wat is de reden dat je dat wilt?**

*Alles beantwoord? Wat goed! nu komen er net wat andere vragen ;-)*

**Maak de volgende zin af, je mag ook steekwoorden gebruiken**

*Wanneer ik mijn doel heb bereikt voel ik mij:*

Nu begrijp je **waarom** je je doel wilt bereiken en wat voor **gevoel** het je zal geven. We willen nog één ding helder hebben, waarom is het belangrijk voor je? oftewel wat is de **urgentie**?

**Waarom is jouw doel belangrijk voor je NU?  
En waarom niet volgend jaar?**

Top! Hoe kijk je nu tegen je doel aan?

**Op schaal 1 tot 10 hoe gemotiveerd ben jij nu ?**

1

2

3

4

5

6

7

8

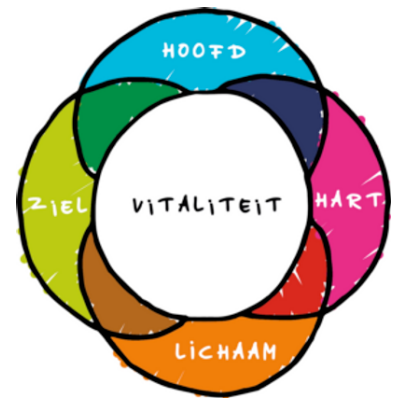
9

10

## Wij zijn er voor jou

Wij helpen jou als je vragen hebt over voeding, gezonder en fitter wilt leven of als je gezondheidsklachten hebt. Wij geloven dat een goed aangepaste voeding het beste uit jou kan halen, en zeker ingezet moet worden als je je gezondheid wilt verbeteren. Ons praktijk is gevestigd in Den Bosch en Breda en hebben meerdere specialisaties binnen ons praktijk zoals:

- Afvallen, gewichtsbehoud, emotie-eten, aankomen
- Buikklachten zoals prikkelbaar darmsyndroom
- Vrouwen gezondheid: PCOS, Pre-menstrueel syndroom, overgang
- Zwangerschapswens en zwangerschap
- Voeding bij senioren
- Herstel na covid-19
- Opbouw van kracht/spiermassa



Neem eens kijkje op onze website  
voor onze werkwijze,  
contact of afspraak

[www.dietistenpraktijkeetwijs.com](http://www.dietistenpraktijkeetwijs.com)

Floor Klaassen,  
Marjolein Knuvelde  
Merel Coenders

