

Oefening: Het waarden-doelen actieplan

Wat is het belang van het veranderen van mijn voedingspatroon?

Welke waarden zouden lijden onder het verderzetten van mijn huidige voedingspatroon?

.....

.....

.....

In welke waarden zou ik meer energie kunnen steken indien ik mijn voedingspatroon optimaliseer?

.....

.....

.....

Enkele voorbeelden:

- Als ik niets verander aan mijn eetpatroon zal ik steeds minder gefocust zijn op mijn werk en snel prikkelbaar zijn in relaties
- Als ik mijn voedingspatroon optimaliseer zal ik energiever zijn en meer tijd kunnen steken in en genieten van mijn gezinsleven, mijn hobby's en een opleiding kunnen volgen die me interesseert. Ik zal beter presteren op mijn werk en groeien in mijn werk. De relatie met mijn kinderen en partner zal verbeteren.

Wat kan een onmiddellijk doel zijn? Let op dat dit 99% kans op slagen heeft en dat je het binnen de 48 uur kan uitvoeren.

.....

.....

Wat kunnen doelen op de korte termijn zijn?

.....

.....

.....

Wat kunnen doelen op de middellange termijn zijn?

.....

.....

.....

Wat kunnen doelen op de lange termijn zijn?

.....

.....

.....

.....

Het actieplan

Kies een doel uit dat je in concrete acties gaat omzetten:

.....

.....

.....

.....

Welke kleinere stappen zijn nodig om dit doel te bereiken? Denk ook aan mindfulnessoefeningen, oefeningen op acceptatie, defusie en aarden (contact met hier en nu).

.....

.....

.....

.....

Welke hulpmiddelen heb ik nodig om deze stappen te kunnen zetten?

.....

.....

.....

.....

Wanneer ga ik die acties concreet ondernemen?

.....

.....

.....

.....