

TO DO


Intenties zetten

Focus op wat je wél wilt. Het is een belangrijk onderdeel van jouw fitte mindset. Help jezelf een handje, door bewust een intentie te zetten voor je dag. **Daarmee stuur je jouw onbewuste automatisch in de juiste richting.**

Hoe doe je dat nou, zodat je er ook écht wat aan hebt?

- **Begin met 'ik'**. Het gaat immers om jou en wat jij wilt voelen, denken en doen.
- **Zeg wat je wél wilt**. Het woordje 'niet' wordt niet opgepikt door jouw onbewuste.
- **Wees krachtig** en actief in je bewoording!
- **Schrijf het, zeg het, voel het** en herinner jezelf aan jouw intentie.

Begin je dag met het bepalen van je intentie. Dit kan dagen achtereen hetzelfde zijn, of juist verschillend. Van heel concreet tot algemeen: test vooral **wat voor jóu werkt!**



Ik doe... (wat er op mijn to do lijst staat, omdat ik weet dat die dingen voor nu belangrijk zijn.)

Ik voel me... (vol zelfvertrouwen als ik mijn presentatie geef, omdat ik weet dat ik het kan.)

Ik ga... (vandaag 3x wandelen tussendoor, omdat ik daar energiek door blijf).



Ik zie... (alles wat ik al doe om mijn doel te behalen, omdat ik een fitte mindset heb.)

Ik heb... (alle hulpbronnen in huis om er een topdag van te maken!)

TO DO

Speerpunten bepalen

Intenties helpen jou om op onbewust niveau je eigen gevoel, gedachten en gedrag te sturen. **Door speerpunten te bepalen, pak je óók op bewust niveau nóg meer regie.**

Het werkt heel simpel: bepaal **3 speerpunten** die jij een week lang afvinkt. Dit zijn **kleine stappen die bijdragen aan jouw doel.**

Bijvoorbeeld:

- *Ik lig om 21:30u op bed*
- *Ik zet minstens 10.000 stappen*
- *Ik drink minstens 4x mijn fles leeg (water)*
- *Ik pak op 3 momenten een kleine break (een wandeling, rustig kopje koffie, enz...)*
- *Ik schrijf 3 dingen op waar ik dankbaar voor ben*
- *Ik eet minstens 2x fruit*

Ook hier geldt:

Hou het klein (kies dingen waarvan je denkt: dat gaat me lukken!)

Kies dingen waar jíj invloed op hebt (het gaat immers om jóu!)

Zeg vooral wat je wél wilt (where focus goes, energy flows...)

Maak in je agenda of je bulletjournal een 'afvinklijstje' en wen jezelf aan dat je einde dag je speerpunten even afvinkt.



21:30 op bed?



Half uur bewegen?



3x dankbaar?

