



Vraag 1:
Omschrijf PUNT A

Wat is je huidige identiteit? Hoe zit je in elkaar, hoe zie je jezelf, wat zijn je vaardigheden, je valkuilen, je sterke kanten? Hoe BEN je?



Afvallen
met liefde
voor je lijf



Vraag 2:
Omschrijf PUNT B

Welke identiteit wil je hebben? Hoe zit je dan in elkaar? Hoe zie je jezelf, wat zijn je vaardigheden, je valkuilen, je sterke kanten? Hoe zorg je voor jezelf, wat vind je van jezelf, hoe BEN je?



Afvallen
met liefde
voor je lijf



Vraag 3:

Leven vanuit B

Wat kun je nu al doen om alvast een stuk van die identiteit van B in te voeren in jouw lichaam? Welk kleine stapje kun je nu vast nemen, een stapje dat echt 'doable' is, echt haalbaar en dat zal leiden tot succes? Omarm dat nieuwe stukje van jezelf voor de volle 100% en zorg dat het onderdeel wordt van jou. Pak daarna een volgende stap en een volgende, totdat je bent waar je wilt zijn.

Heel veel succes, je kunt dit!