

12 gebieden van balans

Werkboek





12 gebieden van balans

Zojuist hebben we de 12 gebieden van balans test gemaakt. In dit werkboek gaan we de testresultaten analyseren, verwerken en er de concrete focuspunten uit halen.

Dit werkboek heb je gedurende de voorbereidingsweek op meerdere momenten nodig. Pak dit werkboek erbij zodra dit aangegeven staat in de leeromgeving.

Je kan dit werkboek gemakkelijk digitaal invullen. Zodra je het werkboek hebt ingevuld, sla het dan ingevuld op in je computer.

!! Pro tip !!

Hou de focus in dit werkboek op snel en intuïtief invullen. Anders ga je de boel overdenken. :-)

Hou je zoveel mogelijk aan de tijdsindicatie die is afgegeven bij de introductie van de opdracht.

*Liefs,
Sris*

Module 1 - Les 1

Tijdsindicatie opdracht: Max 15 minuten

12 gebieden van balans - jouw gegeven cijfers

Zojuist hebben we de 12 gebieden test gemaakt. De 12 gebieden vind je in onderstaande tabel. De gebieden staan op chronologische volgorde. Schrijf naast het gebied het cijfer op dat jij, op dit moment, eraan toekent.

Zo weten we goed wat jouw startpunt is. Hou er vertrouwen in, dat dit niet jouw eindpunt zal zijn.

Aan het eind van het programma zal jij jezelf hele andere cijfers geven. :-)
Ga na het invullen van de cijfers verder in de online leeromgeving met les 2.

(liefdes)relaties	Voedingskeuzes
Omgeving	Energieniveau
Algehele gezondheid & fitheid	Innerlijke motivatie
Zelfontwikkeling	Jouw zelfverzekering
Conditie	Gedachtes
Support	Tevredenheid



*Balance is
not something
you find.*

*It's something
you create*

Module 1 - Les 3

Focus = intuïtief invullen daarom is de tijdsindicatie: Max 20 minuten

12 gebieden van balans - focus bepalen

Je bent lekker creatief aan de slag gegaan met een eerste braindump door de 12 gebieden van balans verder uit te werken in een mindmap. Het is nu tijd om het nog concreter te gaan maken.

Vanuit de 12 gebieden van balans gaan we namelijk onze focus en doelen bepalen voor het programma.

Wanneer jij weet waarom jij verandering wil aanbrengen in je dagelijkse leven, dan ben je verbonden met je 'why'.

Dit zal het proces makkelijker maken, zodat jij weer volledig terug in balans komt én dus geen dieet meer nodig hebt. :-)

Ga aan de slag met dit werkblad om jouw focuspunten boven water te krijgen.

De 12 gebieden van balans zijn:

- (liefdes)relaties
- Voedingskeuzes
- Omgeving
- Energieniveau
- Algehele gezondheid & fitheid
- Innerlijke motivatie
- Zelfontwikkeling
- Jouw zelfverzekerdheid
- Conditie
- Gedachten
- Support
- Tevredenheid

Als je nog eens goed kijkt naar de door jou gegeven cijfers bij de 12 gebieden van balans. Op welke gebieden zou jij graag verbetering willen zien?

Dit hoeven niet perse de laag scorende gebieden te zijn. Voel wat jij nodig hebt en waar jij tijdens dit programma de focus op wil hebben. Je mag **maximaal 3 gebieden** uitkiezen. :-)

De gebieden waar ik graag verandering in wil zien zijn....

Jouw Why

Een (onbewuste) onvrede over een bepaald gebied komt door een gevoel. Als je denkt aan jouw gekozen gebieden: Hoe laten zij jou nu voelen?



Voorbeeld:

Zelfverzekerdheid: verdriet, waarom kan ik niet beter zijn.

Gedachten: vermoeiend, laten me nooit met rust.

Voedingsgewoonten: schuldig, elke keer als ik zomaar iets pak, niet wetend waarom



Schrijf dit uit per gekozen gebied.

Wat heb jij nodig?

Jouw uitgeschreven gevoelens per gebied is jouw WHY. Want dit is namelijk niet meer zoals jij je graag wil voelen. Maar wat heb jij nodig om dit gevoel te kunnen veranderen? Schrijf dit uit per gekozen gebied.

Schrijf op wat het eerste in je op komt. Er is geen goed of fout.

.....

Voorbeeld:

Zelfverzekerdheid: Van binnenuit bevestiging voelen dat ik het goed doe, geen bevestiging zoeken dat buiten mezelf ligt.

Gedachten: rust vinden, niet altijd aan staan, onrust weghalen.

Voedingsgewoonten: Oordeel eten eraf halen, oké leren zijn met mijn eetkeuzes.

.....

Dit is wat ik nodig heb voor de 3 gekozen gebieden:

Pro tip:

Probeer eerst zelf deze opdracht uit te voeren.
Maar ben je benieuwd of je de juiste weg in slaat?
Of wil je graag feedback ontvangen?
Stel dan jouw vraag in de besloten community. Je zult merken hoeveel vrouwen je met liefde op weg willen helpen.

Wat worden jouw concrete doelen voor dit programma?

Je hebt nu jouw focus gebied bepaald, de why achterhaald en wat je ervoor nodig hebt om meer balans te krijgen in de 12 gebieden van balans en dus in je leven waardoor je lekkerder in je vel komt te zitten.

Welke doelen kan je voor jezelf stellen op basis van jouw gegeven antwoorden bij de vorige opdracht?

Stel voor jezelf maximaal 3 doelen op basis van de 12 gebieden van balans.

Dit worden mijn concrete doelen (max 3 stuks):

Optioneel: Wat is momenteel je startgewicht in KG?

Wat is jouw definitie van lekker in je vel zitten? Wat heb je daarvoor nodig om dat te bereiken?

Waarom zou je het merken je als je weer lekkerder in je vel zit?

Wanneer is voor jou het programma geslaagd los gezien van de kilo's?

Yes!

Dit werkboek heb je voltooid!

Sla dit werkboek, ingevuld, op in jouw computer.