mind ur body

Wat zijn jouw non-scale victories?

Afvallen is één groot spel... ja je leest het goed! ☺

Als je weet te focussen op de dingen die goed gaan zul je merken dat je steeds snellere stappen weet te zetten in je proces en wordt het een feestje!

Eén van de belangrijkste factoren om van dit proces een feestje te maken zijn non-scale victories. Non-scale victories zijn alle mega fantastische stappen die je hebt gezet die niéts met de weegschaal te maken hebben.

Elke dag heeft één of meerdere non-scale victories. Door je hier bewust op te gaan trainen ga jij jouw goud ontdekken!

Voorbeelden Non scale victories:

- Ik heb op het werk de trap genomen in plaats van de lift
- Mijn broek zit lekkerder
- Mijn vriendin zei dat ik straal
- Ik heb een schaaltje chips op, in plaats van de hele (of halve) zak. Mijn portiecontrole gaat steeds beter!
- Ik heb na mijn werkdag zonder schuldgevoel een stukje chocolade gegeten
- Je drinkt bijna elke dag 2 liter water
- Je lacht meer / voelt je vrolijker
- Kan makkelijker nee zeggen tegen andere

Het is belangrijk dat je elke dag even een momentje voor jezelf inbouwt om bewust te zijn bij wat er die dag goed zijn gegaan.

Print dit dagboekje uit en schrijf hierin jouw NSV's of gebruik hiervoor een apart schriftje zodat jij gedurende het programma ook terug kunt bladeren op al jouw geweldige overwinningen.

Non-scale victorie dagboek

mind ur body

Datum:_____

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

Non-scale victorie dagboek

mind ur body

Datum:_____

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

Non-scale victorie dagboek

mind ur body

Datum:_____

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

Non-scale victorie dagboek

mind ur body

Datum:_____

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

Non-scale victorie dagboek

mind ur body

Datum:_____

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

Yes!

Je hebt eindeloze non-scale victories ervaren!

Je kunt een nieuw dagboekje uitprinten via de online academy