

Hoe bepaal je jouw doelen?

1. Kies doelen uit verschillende categorieën passend bij jouw missie en moodboard. Bijv.

- **Fysieke uitdaging:** een lichamelijke prestatie
- **Eten:** iets dat je (weer) eet (terwijl je het nu niet mag of durft van jezelf)
- **Liefde:** iets liefs voor jezelf of om je zelfbeeld te verbeteren

- **Structuur:** in je leven of eetpatroon
- **Ongewenst gedrag:** bijv. eetbuien, braken, laxeren

2. Zorg dat je doelen goed formuleert:

- **Positief** (zonder de woorden niet/geen/zonder)

[illegible]

missie	doelen	acties
jouw redenen om gezonder te gaan leven	voor 3 maanden	per week
Ik ben fit en energiek	Ik kan de trap op lopen zonder te hijgen. Ik kan 5 km wandelen	ledere dag op het werk neem ik minimaal 1 verdieping de trap i.p.v. de lift
		ledere keer als ik een eetbui voel opkomen of als ik een eetbui heb (gehad) onderzoek ik: 1. wat was de situatie? 2. wat voelde ik - welke gevoelens probeer ik te dempen met eten? 3. waar heb ik nu echt behoefte aan?
Ik heb een eetbui vrij leven	Ik heb max 1 eetbui per week	
Ik heb een positiever beeld van mezelf	Ik ben trots op mijzelf	Ik schrijf iedere dag 3 complimenten op voor mijzelf