



"YOUR
ONLY LIMIT
IS YOUR
MIND"

SUCCESS MINDSET

DeOnlineGewichtsconsulent.com

Mindset oefeningen

Omschrijf jouw definitie van een fit en gezond leven.

Omschrijf hoe jouw ideale leven er uit ziet. Hoe zou jouw leven eruit zien als alles zou lukken?

Welke acties moet je uitvoeren om jouw ideale leven te bereiken? Moet je gewoonten veranderen, wil je iets aan jezelf veranderen of moet je een bepaalde eigenschap verder ontwikkelen?



Visualiseer jouw droom leven. Omdat je ideale leven zich niet van de een op de andere dag kan ontwikkelen, wil ik je uitdagen om de aankomende 30 dagen elke dag 5 minuutjes tijd vrij te maken om jouw doel en ideale leven te visualiseren en stil te staan bij wat je ervoor moet doen om dit te bereiken.