

# HET WERKBOEK



Het  
**Energieker  
& Slanker**

Leefstijlprogramma

# LET'S GET READY!

Wat is jouw vertrekpunt?

## OEFENING 1 WAAR STA IK NU

Dit maakt mij gelukkig:

---

---

---

---

---

---

---

Dit is hoe ik me voel, hoe mijn energie er nu voor staat:

---

---

---

---

---

---

---

Wie wil ik zijn?

---

---

---

---

---

---

---

Hier ben ik het meest trots op van mezelf:

---

---

---

---

Hier ontspan ik het meeste van:

---

---

---

---

Hier ervaar ik stress van:

---

---

---

---

# OEFENING 1 WONDERVRAAG

Stel je, je gaat vanavond naar bed, op de voor jou gebruikelijke routine. En terwijl je slaapt gebeurt er ineens een wonder. Een wonder waarmee het probleem waarvoor je naar mij bent gekomen is opgelost.

Je weet het niet want je slaapt.

Dan word je wakker. Het wonder heeft plaatsgevonden. Wat zou het eerste kleine signaal zijn waaraan je merkt dat er iets is veranderd?

---

---

---

---

Wat is er dan precies anders?

---

---

---

---

Wat zou je nog meer merken?

---

---

---

---

Wat is er nog meer anders?

---

---

---

---

Wat zou je partner of je vrienden/collega's aan je merken dat er iets anders is?

---

---

---

---

Wat maakt dat jij hier zo blij van wordt?

---

---

---

---

---