OEFENING SMOESJES

Welke excuses gebruik jij om niet gezond te hoeven eten?

Welke excuses gebruik jij om niet te hoeven bewegen?

.Schrijf voor elk smoesje wat je wel zou moeten doen en hoe je dat de volgende keer aan kunt pakken.

Houd de aankomende dagen je gevoelens eens goed in de gaten. Wanneer verzin je smoesjes? Is dat gekoppeld aan bepaalde gevoelens of gewoontes? Voel eens goed waar de gevoelens vandaag komen en kijk of je dit kunt veranderen/ombuigen. Je kunt het voor jezelf noteren.