

# TOOL NAAR JE SLANKE DOEL

Als je van plan bent op vakantie of op reis te gaan, is een goede voorbereiding een vereiste.

Dat is wat ik met deze tool voor jou wil. Jou zo goed voorbereid mogelijk te laten vertrekken op weg naar jouw bestemming.

Jij hebt een wens, een verlangen, daarom heb jij dit gedownload. Kijk er eens met andere ogen naar. Jouw wens, jouw doel zou je kunnen vergelijken met een ontdekkingsreis, een avontuur.

Bekijk het niet als een dieet, of als een snelle oplossing. Beschouw dit als een reis, alleen nu naar een prachtige superbelangrijke bestemming. Het kan een lange reis worden, en ook best een spannende, maar uiteindelijk bereik jij jouw bestemming.

Vul deze tool zo nauwkeurig mogelijk in, des te zekerder ben jij dat jij je bestemming met succes gaat bereiken.

Ik wens je een goede ontdekkingsreis. En nu jij op avontuur gaat: stuur je mij een berichtje om te laten weten hoe het tijdens de reis met je gaat?

Op jouw gezondheid,

## Bepaal je doel

Een schip vaart niet uit zonder bestemming

en kompas. Hoe kun jij je doel bereiken als je niet weet waar

je heen gaat, wat jouw bestemming is? Deze opdrachten helpen jou om je bestemming te kiezen. Je

bepaalt zo je doel, en hebt hiermee een kompas om op te varen..

Veel succes en goede vaart!

## Bepaal je streefdoel

Bepaal een concreet doel, bijvoorbeeld een kledingmaat– geen streefgewicht!

## Mijn streefdoel is:

---



## De belangrijkste vraag is WAAROM

Waarom wil je dit?

Bedenk zoveel mogelijk redenen waarom dit belangrijk is voor jou

Bekijk het vanuit verschillende invalshoeken

Zoek jouw waarom met betrekking tot:

Je gezondheid

---

---

Je werk

---

---

Je gezin

---

---

Je privéleven/sociale leven

---

---

Je activiteiten

---

---

Je kinderen

---

---

Je partner

---

---

WAT IS JOUW MEEST BELANGRIJKE WAAROM?

---

---



## En verder?

Heb jij nieuwe inzichten opgedaan met deze tips? En ga je er actief mee aan de slag?

Super.

Daarmee heb je dan namelijk de eerste stap gezet naar een nieuwe leefstijl. En een nieuwe toekomst.

## Inzichtkaarten en inspiratiekaarten.

Vind je het misschien leuk een quote of inzichtvraag te lezen? Kijk dan eens op mijn site [www.slankinzicht/mindfood](http://www.slankinzicht/mindfood)

Daar vind je steeds weer nieuwe quotes, inzichtvragen en inspiratiekaarten., die jou tot nieuwe inzichten brengen. Je kunt ook iedere week een inzichtvraag in je mailbox ontvangen. Daar kun je je via het formulier op de site heel eenvoudig voor inschrijven.

## Blog, Vlog & Info

Regelmatig plaats ik tips, blogs of vlogs over een onderwerp dat te maken heeft met afvallen of hypnotherapie Zoals het omgaan met zelfvertrouwen, voeding, emoties, communicatie,onzekerheden en angsten. Je vindt ze op mijn website [www.slankinzicht.nl/mindfood](http://www.slankinzicht.nl/mindfood). Op mijn Facebookpagina plaats ik heel veel informatie, anders dan op mijn website. Wil je niks missen?

Volg/like me op [facebook.com/Slankinzicht](https://www.facebook.com/Slankinzicht)

Veel succes en als jij nog vragen, tips of inzichten hebt die voor jou onmisbaar zijn voor een plezierig leven:

Deel ze!

## Slankinzicht op Social Media

Ook op Facebook, LinkedIn, Instagram, en Google+ vind je mij, waar ik regelmatig artikelen, info en tips plaats anders dan op mijn website. Ik zou het super vinden als je mij zou liken/volgen.

Zie ik je daar?

## Meer van Slankinzicht

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je meer weten? Een kennismakingsgesprek is kosteloos en vrijblijvend. Je kunt altijd contact met me opnemen voor een afspraak.

Liever zelf regelen? Dat kan ook, heel eenvoudig via [www.slankinzicht.nl/kennismaken](http://www.slankinzicht.nl/kennismaken) of via mijn site [slankinzicht.nl](http://slankinzicht.nl). Ik hoop je snel te mogen ontmoeten. Op jouw gezondheid!

Tanja

