

Streefgewicht

Deze vragen sluiten aan op het blog [Afscheid nemen van mijn streefgewicht](#)

So tell me what you want, what you really really want.

In het blog spreek ik over mijn streefgewicht. Het was gebaseerd op het aantal kilo's dat ik woog in mijn jeugd. Heb jij ook een gewicht dat je 'eigenlijk zou moeten wegen'?

- Waar komt/kwam jouw streefgewicht vandaan? Waarom dit (specifieke) getal?

.....
.....

Wat wordt beter in je leven, als je eenmaal X kilo weegt? Waar gaat jouw toekomstdroom over? Wat zal er in je leven veranderen als je eenmaal je streefgewicht hebt behaald? Schrijf precies op waar je van droomt. Ongeacht of het haalbaar en realistisch is.

- Wat zou er veranderen op het gebied van werk?

.....
.....

- Wat zou er veranderen in de relatie met je familie?

.....
.....

- Wat zou er veranderen in de relatie met je huidige sociale contacten (vrienden)?

.....
.....

Streefgewicht

- Wat zou er veranderen in de liefde (of in het zoeken naar liefde/dating)?

.....
.....

- Wat zou er veranderen op het gebied van seks?

.....
.....

- Is er nog iets anders in je leven dat zou veranderen?

.....

Valt je iets op als je bovenstaande antwoorden bekijkt? Wat hebben deze antwoorden met elkaar gemeen? Zijn er overeenkomsten? Wat valt je op?

.....
.....

Acceptatie is een proces.

Door bovenstaande vragen te beantwoorden hoop ik dat je helder krijgt *waarom* je wilt doen wat je wilt doen... of deed wat je deed. Laat de antwoorden gewoon op je inwerken de komende week. Misschien komen er nog meer antwoorden in je op.

Je hoeft er verder niets mee te doen.

Take care. Self care.

