

Het beste uit jezelf halen

Deze vragen sluiten aan op het blog [Het beste uit jezelf halen](#)

In naam der gezondheid

“Health is not an obligation, barometer of worthiness, completely within our control, or guaranteed under any circumstance.” – Ragen Chastain

Dit betekent: Gezondheid is geen verplichting en geen barometer van waardigheid. Gezondheid is niet volledig onder onze controle en niet gegarandeerd onder welke omstandigheden dan ook.



Wat wil je bereiken in je leven met een goede gezondheid?

Is welzijn, gezondheid en ‘fit zijn’ iets wat jou helpt om je doel te vervullen in het leven...

...of is het een doel op zich geworden?

Een doel dat alleen bereikbaar lijkt door middel van een slank lichaam.

Wat zou je werkelijk willen doen - of laten - als je gewicht geen factor zou zijn?

Alleen jij kan die vraag beantwoorden voor jezelf. We zijn allemaal anders. We hebben allemaal andere genen, andere opvoeding, andere dingen meegemaakt in het verleden, andere financiële middelen, andere sociale contacten en familiebanden. We hebben allemaal wat anders nodig.

- Zou bewegen en/of sporten iets toevoegen aan je leven als je er niet van af zou vallen?

.....

.....

- Hoeveel zou je willen sporten als het totaal geen effect zou hebben op je gewicht?

.....

.....

- Wat is er nog meer leuk aan sporten?

Het beste uit jezelf halen

.....
.....

- Zou je een hele andere sport kiezen? Iets in groepsverband willen doen? Of juist niet?

.....
.....

- Zou je juist iets competitief willen doen? Zou je meer spelenderwijs iets willen doen?

.....
.....

- Zou je rustiger aan willen doen? Of zou je liever stoppen met sporten, net als ik?

.....
.....

Waar zou je elke dag of week naar uitkijken om te doen? Waar zou je blij van worden om naartoe te gaan? Wat zou je met plezier kunnen doen?

Wat houd je tegen om dat te gaan doen?

Je gewicht? Niet alle sporters zijn slank. Veel sporten is **geen garantie** voor een slank lichaam.

Stel nu eens dat je een vorm van sporten of beweging zou kunnen vinden die echt bij je past. Waar je naar uitkijkt om te doen i.p.v. dat je er tegenop kijkt. Hoe zou dat je leven beïnvloeden?

Jij bent de baas. Jij mag doen en laten met je lichaam wat je wilt.

Wat wil je eigenlijk?

Take care. Self care.

