



## Passie opdracht

- Neem minimaal 15 minuten de tijd en noteer op links alles wat je minder leuk vindt aan gezond leven. Alles waar je negatieve lading bij voelt. Schrijf alles op wat in je opkomt!
- Denk aan thema's als voeding, beweging, sociale situaties en gedrag buiten je comfort zone.
- Noteer daarna op rechts alles wat je wél leuk vindt aan gezonder leven. Neem de tijd.

**Tot slot ga je op ontdekking:** Welke punten van links kun je weerleggen of wegstrepen? Welke punten op links mag je loslaten, omdat het niet perfect hoeft? Zijn bepaalde negatieve associaties of overtuigingen wel de waarheid? Denk aan "gezond leven is duur" of "Ik ben slecht in sport".

Zijn er punten die je naar rechts kunt trekken door te gaan denken in oplossingen? Te kijken naar wat je wel leuk vindt en naar wat jou nu wel al lukt? Waar voel je een passie voor? Daar mag vanaf vandaag jouw volledige focus op. Hoe meer passie jij voelt, hoe makkelijker jij in die gezonde flow blijft!

### Meer leren over je onderbewuste brein?

In de **Transformatie cursus** ga je hier met oefeningen écht actief mee aan de slag!

Minder leuk

Leuk

Gezonde  
leefstijl

