

10 JANUARI

Als je bezig bent met een nieuwe leefstijl kom je soms op een punt dat je niet meer precies weet waarom je ermee bezig bent. Je doet wel dingen en deze dingen gaan ook wel goed, maar ja wat gaat er precies goed? En wat zou nog wel beter kunnen?

Grote stappen worden als gewoon gezien. Juist die veranderingen zijn belangrijk om herinnerd te worden. Dat is zeg maar je cadeautje waar je hard voor gewerkt hebt en dat cadeautje laat je nu natuurlijk niet meer los.

Het is daarom goed om af en toe een aantal zaken duidelijk te maken voor jezelf. Zo kun je zien wat je allemaal al hebt bereikt (en waar je trots op kunt zijn) en weet je wat nog beter zou kunnen.

Schrijf eens met grote letters in je opschrijfboekje Of misschien wel op een post-it de volgende punten:

1. Wat heb ik al bereikt?
2. Wat wil ik nog bereiken?

Je kunt het beiden doen, als je kiest het (ook) op een post-it te schrijven, hang deze dan op een plek waar je vaak kijkt. Misschien kun je het lijstje later nog eens aanvullen.

Tot morgen!

Sandra 