

# SLANK

## DENKEN, DOEN, ZIJN

Optimaliseer je **Slank Denken**, zodat  
**Slank Doen** gemakkelijk wordt en  
**Slank Zijn** een logisch gevolg!



Werkboek | Slank Doen Methode

# SLANK DOEN METHODE<sup>©</sup>

# Werkboek



## **De brug tussen Slank Denken en Slank Zijn, is Slank Doen.**

Dit werkboek is die brug.

Het helpt je om stap voor stap niet alleen meer inzicht te krijgen, maar ook om daadwerkelijk in beweging te komen. Want weten is één ding. Doen is iets heel anders.

Gebruik dit werkboek als jouw persoonlijke gids; een plek om te reflecteren, te groeien en vooral: om te doen.

Ik wens je waardevolle inzichten, krachtige keuzes en vooral het vertrouwen dat jij kunt worden wie je diep van binnen al bent.

X Mira

Auteur van het boek: *Slank Denken, Doen, Zijn*,  
founder van Fitspel.nl  
en de *Slank Doen Methode*

# HOE DIT WERKBOEK JOU GAAT HELPEN

In dit werkboek vind je opdrachten die je terugziet in het boek *Slank Denken, Doen, Zijn*. Ze zijn bedoeld om je niet alleen aan het denken te zetten, maar vooral om je in beweging te brengen. Elk inzicht dat je opschrijft, elke vraag die je onderzoekt, is een stap richting jouw slanke identiteit.

Er is geen goed of fout in jouw antwoorden. Dit is jouw reis. Jouw tempo. Jouw groei. Zie het werkboek als een spiegel én een springplank: het helpt je reflecteren én kiezen. Niet voor perfectie, maar voor progressie. Kleine stapjes, grote impact.

**Pak pen en papier en begin.**

# Inhoud oefeningen

**PIJLER 1**

## VERANDEREENERGIE

- 1 Inzicht krijgen in jouw energie
- 2 Waarom doe je niet wat je weet dat je zou moeten doen?
- 3 Wat zijn je overtuigingen en in welke mate beïnvloeden die jouw veranderenergie?

**PIJLER 2**

## VERTROUWEN

- 1 Op welk niveau van de SDT motivatieschaal sta jij?
- 2 Jouw motivatie formule uitwerken
- 3 Jouw ondersteuningssystemen in kaart brengen

**PIJLER 3**

## VERKENNEN

- 1 Verken hoe jouw programmering is gevormd
- 2 Onderzoek de 4 lagen van jouw slank-mindset
- 3 Vragenlijst zelfonderzoek

**PIJLER 4**

## VERBETEREN

- 1 Plan van aanpak: van abstract naar concreet
- 2 Welke BRAVO elementen ga jij toepassen; maak concreet
- 3 Inzicht krijgen in jouw stress-triggers

**PIJLER 5**

## VERBINDEN

- 1 Onderzoek zelf-empathie
- 2 Welke prijs ben jij bereid te betalen?
- 3 Je bent goed genoeg om beter te worden



Laten we starten met  
Slank Doen!

**“Things won are  
done; joy’s soul lies  
in the doing.”**

William Shakespeare

# Veranderenergie

## 1. Inzicht krijgen in jouw energie level

Veranderen kost energie. Maar niet perse de energie die je nodig hebt om je dag door te komen. Het vraagt om een andere soort kracht: veranderenergie. Dat is de mentale en emotionele brandstof die nodig is om oude patronen te doorbreken en nieuwe gewoontes op te bouwen.

In deze oefening ontdek je hoe het staat met jouw dagelijkse energie én je veranderenergie.

Gebruik onderstaande schalen en vul intuïtief in waar jij nu staat. Er is geen goed of fout. Alles wat je noteert, geeft waardevol inzicht.

### 1. Hoeveel energie heb jij op dit moment om je dagelijkse dingen te doen?

(zoals werk, gezin, huishouden, verplichtingen...)

0 = uitgeput 10 = bruisend van energie

0 ———|———|———|———|———|———|———|———|———|——— 10

Mijn score: \_\_\_\_ /10

### 2. Hoeveel energie voel jij op dit moment om iets in je leven te veranderen?

(zoals gezonder eten, meer bewegen, jezelf op één zetten...)

0 = geen enkele motivatie 10 = ik ben er helemaal klaar voor!

0 ———|———|———|———|———|———|———|———|———|——— 10

Mijn score: \_\_\_\_ /10

### Wat zeggen jouw scores?

Je eerste score gaat over je basisenergie: de brandstof die je nodig hebt om te blijven draaien. Als die laag is, is het logisch dat je niet toekomt aan verandering. Je tweede score gaat over je veranderenergie. Die bepaalt of je de kracht voelt om je gedrag bewust aan te pakken. Zelfs als je overdag goed functioneert, kun je tóch merken dat je geen ruimte voelt om écht iets nieuws te beginnen. Beide cijfers zijn belangrijk en ze geven richting. Als je weet waar je staat, kun je ook gaan sturen.

Beantwoord de reflectievragen op de volgende pagina.

# Veranderenergie

## 1. Inzicht krijgen in jouw energie level

Reflectievragen

**1 Wat zegt het verschil tussen jouw basisenergie en veranderenergie over jouw huidige situatie?** (Waar stroomt je energie naartoe, en wat zegt dat over je behoeften, prioriteiten of obstakels?)

---

---

---

---

**2 Wat zijn de belangrijkste factoren die jouw dagelijkse energie beïnvloeden?** (Is het bijvoorbeeld je werk, gezin, persoonlijke zorg, of iets anders? En hoe zou je daarmee om kunnen gaan om je energie te verhogen?)

---

---

---

---

**3 Wat geeft jou de meeste motivatie om te veranderen? Wat haalt die motivatie juist weg?** (Is het een specifiek doel, externe steun, of je eigen overtuigingen? Wat zou er moeten gebeuren om die motivatie sterker te maken?)

---

---

---

---

**4 Wat zou je vandaag kunnen doen om je veranderenergie met één punt te verhogen?** (Kleine acties of mindset-shifts kunnen een groot verschil maken. Wat is één concrete stap die je nu kunt zetten om vooruit te komen?)

---

---

---

---

# VERANDERE ENERGIE

## 2. Waarom doe je niet datgene waarvan je weet dat je dat zou moeten doen?

Je wéét het.

Dat je beter wat fruit kunt pakken dan die chips.

Dat je eigenlijk wilde wandelen, in plaats van scrollen.

Dat je 's avonds niet te laat moet eten, of beter op tijd naar bed zou moeten gaan.

En tóch doe je het niet.

Dat is geen zwakte. Geen gebrek aan discipline.

Dat is hoe onze hersenen werken. Ze kiezen vaak voor de korte termijn: gemak, comfort, beloning. Zeker als je moe bent, overprikkeld of gefrustreerd.

Maar als je jezelf beter begrijpt, kun je die automatische patronen wél gaan doorbreken.

### **Reflectie-opdracht**

**Denk aan iets wat je keer op keer van jezelf “moet” om af te vallen, maar wat je tóch niet (consequent) doet.**

Bijvoorbeeld: gezonder eten, bewegen, op tijd naar bed, stoppen met snaaien, nee zeggen...

### **Wat is dat ene ding?**

---

---

### **Wat houdt jou tegen? (Of: wat levert het oude gedrag je op?)**

---

---

# VERANDERE ENERGIE

## 2. Waarom doe je niet datgene waarvan je weet dat je dat zou moeten doen?

### **Laat het oordeel los.**

Vul gewoon in wat er bij je opkomt:

- **Welke gedachten komen er op al je eraan denkt om dit wél te doen?**

("Ik heb het verdiend" / "Het maakt nu toch niks meer uit" / "Ik begin morgen wel weer")

---

---

---

---

- **Wat voel je erbij?** (Bijv. frustratie, onzekerheid, onrust, vermoeidheid, zin in comfort...?)

---

---

---

---

- **Wat doe je meestal in plaats van wat je eigenlijk zou willen doen?**

(Bijv. toch iets lekkers pakken, bankhangen, uitstellen...)

---

---

---

---

- **Wat levert het jou op om het níet te doen?** (Bijv. ontspanning, beloning, controle houden, tijdelijke rust...)

---

---

---

---

# VERANDEREENERGIE

## 3. Wat zijn jouw overtuigingen en in welke mate beïnvloeden die jouw veranderenergie?

Je overtuigingen sturen je gedrag. Vaak zonder dat je het doorhebt.

Als jij diep vanbinnen gelooft dat je toch altijd weer terugvalt...

Of dat slank zijn niet voor jou is weggelegd... Of dat het áltijd zwaar zal zijn... dan kost veranderen bakken met energie. Dan voelt elk stapje als ploeteren tegen de stroom in.

Maar: overtuigingen zijn geen feiten. Ze zijn gevormd door ervaringen, herhaling, of woorden van anderen. En wat gevormd is, kan ook opnieuw gevormd worden.

Reflectie opdracht:

**Sta eens stil bij wat jij diep vanbinnen gelooft over afvallen, jezelf en blijvende verandering.** Wat is een terugkerende gedachte of overtuiging die jou klein houdt of je energie wegzuigt?

(b.v. "Ik houd dit toch nooit vol", "Ik ben nu eenmaal een emotie-eter", "Als ik stress heb, gaat het altijd mis", "Afvallen is altijd zwaar en streng", "Ik heb geen discipline")

---

---

---

---

# VERANDERENERGIE

## 3. Wat zijn jouw overtuigingen en in welke mate beïnvloeden die jouw veranderenergie?

Verdiepende vragen overtuigingen

### 1 Welke gedachte houd je klein als het even niet lukt met afvallen?

(Bijvoorbeeld: "Zie je wel, ik kan dit niet" of "Ik ben nu toch alweer gezakt, dus laat maar.")

---

---

---

---

### 2 Wat zeg je tegen jezelf als je in de spiegel kijkt op een dag dat je niet tevreden bent? (En: zou je dit ook tegen een goede vriendin zeggen in die situatie?)

---

---

---

---

### 3 Welke overtuiging komt steeds terug als je iets nieuws probeert om af te vallen? (Denk aan: "Het is toch weer tijdelijk" of "Ik weet niet of dit mij gaat lukken.")

---

---

---

---

### 4 Stel dat je 1 hardnekkige overtuiging mocht loslaten; welke zou dat zijn?

En hoe zou je je voelen zonder die gedachte? Wat zou je dan anders doen?

---

---

---

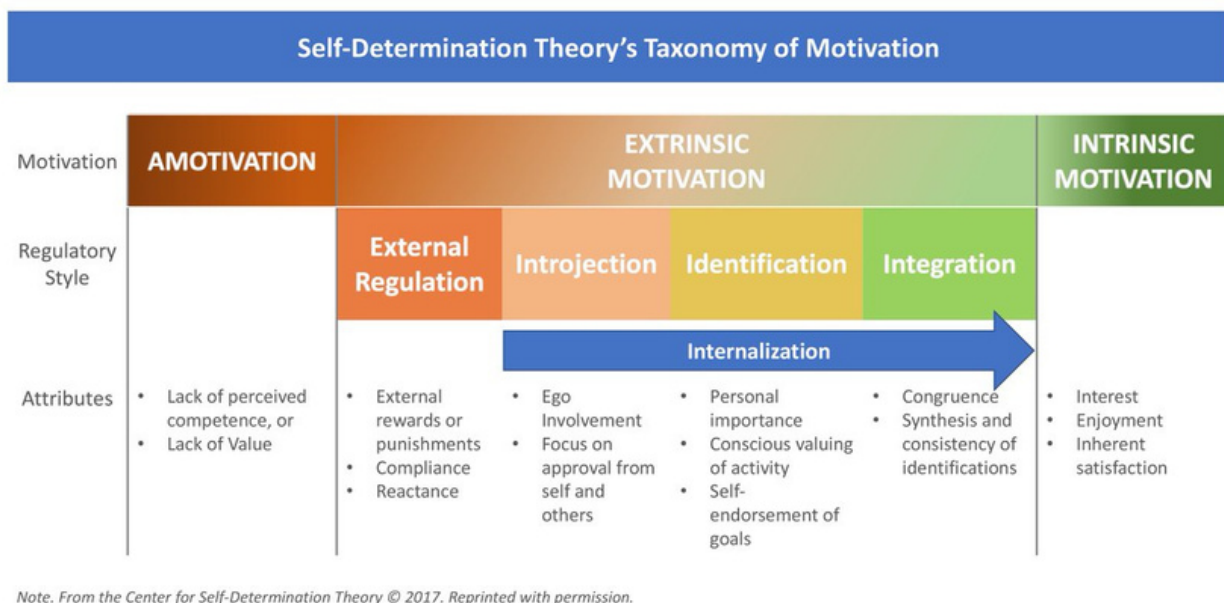
---

# VERTROUWEN

## 1 Op welk niveau van de SDT motivatie schaal zit jij?

Motivatie is geen alles-of-niets verhaal. Het beweegt zich op een schaal. Soms doe je iets omdat het moet, soms omdat het hoort, en soms omdat je het écht wilt. Als je leert herkennen waarom je iets doet, kun je bewust stappen zetten richting motivatie die energie gééft in plaats van kost.

Geef aan waar jij staat op de SDT schaal van motivatie.



### Waarom denk je dat je op dit punt staat?

Is het belangrijk voor jou om op te schuiven naar een vorm van motivatie die je meer vertrouwen en energie geeft?

Hoe zou je dat in kleine stapjes kunnen doen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VERTROUWEN

## 2 Jouw motivatie formule uitwerken

### Motivatie = Belang × Vertrouwen

Motivatie is geen mysterie, het is een formule.

Je motivatie om een doel te bereiken, zoals afvallen of gezonder leven, hangt af van twee dingen:

- Hoe belangrijk je het vindt (Belang)
- Hoeveel vertrouwen je hebt dat het je gaat lukken (Vertrouwen)

Als één van de twee laag is, zakt je motivatie automatisch mee.

Tijd om je eigen motivatie onder de loep te nemen.

### Stap 1: Beoordeel jouw gevoel van belang en vertrouwen

Beantwoord deze twee vragen op een schaal van 0 tot 10:

#### 1. Hoe belangrijk is het voor jou om (blijvend) af te vallen?

0 = helemaal niet belangrijk | 10 = enorm belangrijk

0 —|—|—|—|—|—|—|—|—|—|— 10

#### 2. Hoeveel vertrouwen heb je dat jij dit daadwerkelijk kunt bereiken, op jouw manier?

0 = ik geloof er niet in | 10 = ik weet zeker dat ik dit kan

0 —|—|—|—|—|—|—|—|—|—|— 10

### Stap 2: Bereken jouw motivatie-score

Vermenigvuldig jouw cijfers:

Motivatie = Belang × Vertrouwen

Bijvoorbeeld: 8 (belang) × 5 (vertrouwen) = 40 (motivatiescore op max. 100)

-----

# VERTROUWEN

## 2 Jouw motivatie formule uitwerken

### Stap 3: Reflectievragen

- Wat valt je op aan je score?

---

---

---

- Wat zou je motivatie kunnen versterken?

---

---

---

- Wat zou jouw vertrouwen kunnen vergroten, zelfs met één punt?

---

---

---

- Wat maakt dit doel écht belangrijk voor jou – op een dieper niveau?

---

---

---

# VERTROUWEN

## 3 Jouw ondersteuningssystemen in kaart brengen

Veranderen doe je zelf, maar niet alleen. Een krachtig ondersteuningssysteem is geen luxe, het is een noodzaak. Vaak denken we bij steun aan andere mensen, maar er zijn veel meer vormen van ondersteuning die jouw pad naar 'Slank Doen' makkelijker, lichter en duurzamer kunnen maken. Deze opdracht helpt je om te ontdekken waar jij nu al op kunt leunen én waar nog ruimte is om hulpbronnen in te schakelen.

- **Sociale steun**

Denk aan mensen die in je geloven, die je aanmoedigen of met je meedenken.

---

---

- **Omgevingssteun**

Denk aan je fysieke omgeving: voorraadkasten, sportgelegenheden, je agenda, je thuisomgeving.

---

---

- **Informatieve steun**

Denk aan kennis, tools, begeleiding of educatie die jou helpen slimmere keuzes te maken. Welke bronnen gebruik je en wat mis je nog?

---

---

- **Emotionele steun**

Denk aan manieren waarop je met stress, teleurstelling of tegenslagen omgaat. Wat helpt jou om jezelf weer op te pakken als het even niet lukt?

---

---

- **Structurele steun**

Denk aan routines, systemen, apps, trackers of communities die structuur bieden. Welke systemen helpen je volhouden en wat zou je kunnen verbeteren?

---

---

# VERKENNEN

## 1 Verken hoe jouw programmering is gevormd

Je bent niet zomaar wie je bent. Alles wat je denkt, voelt en doet rondom eten, afvallen en zelfzorg is ergens ontstaan. Soms door grote levensgebeurtenissen, soms door herhaalde kleine ervaringen of onbewuste boodschappen uit je omgeving.

Deze opdracht helpt je jouw persoonlijke 'programmering' te verkennen. Niet om in het verleden te blijven hangen, maar om jezelf beter te begrijpen en bewuste keuzes te kunnen maken richting de toekomst.

### **Opdracht: Jouw levensscript op 1 A4tje**

Schrijf jouw verhaal alsof je het over iemand anders hebt; in de derde persoon.

Bijvoorbeeld: "Zij groeide op in een gezin waar..." of "Ze merkte al vroeg dat..."

Deze schrijfstijl helpt je met meer afstand naar je verhaal te kijken en kan verrassend veel inzicht opleveren.

Beschrijf, in jouw eigen woorden en op jouw eigen manier, de belangrijkste gebeurtenissen, invloeden en fases in het leven die deze persoon hebben gevormd.

Denk aan:

- Opgroeien in een bepaald gezin of cultuur
- Opmerkingen over uiterlijk of gewicht
- Dieetervaringen of eetregels die zijn meegegeven
- Momenten van succes of teleurstelling rondom het lichaam of gezondheid
- Gebeurtenissen die invloed hadden op het zelfbeeld

## Jouw levensscript

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are thin and light gray, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

Welke overtuigingen, patronen of gevoelens lijken steeds weer terug te komen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# VERKENNEN

Onderzoek jouw 4 lagen van jouw slank mindset

## 2. Onderzoek je weerstand

Wat maakt het moeilijk om consequent te doen wat je jezelf voorneemt?

Schrijf minimaal 3 situaties op waarin je weerstand voelde én wat je toen dacht of voelde.

1 -----  
-----  
-----

2 -----  
-----  
-----

3 -----  
-----  
-----

## 3. Onderzoek je core programmering (overtuigingen)

Welke overtuigingen over jezelf of afvallen zie je terug in je vorige antwoorden?

Kijk eventueel terug naar je levensscript bij Verkennen; oefening 1.

Welke overtuiging(s) lijken jou te beperken?

-----  
-----  
-----

## 4. Onderzoek je zelfwaarde

Hoe zou je jouw gevoel van eigenwaarde omschrijven op dit moment, los van je gewicht of gedrag? Wat zou jij tegen jezelf zeggen als je je beste vriendin was?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# VERKENNEN

## 2 Onderzoek jouw 4 lagen van jouw slank mindset

Je mindset rondom afvallen en verandering is als een ijsberg: wat je ziet (je gedrag) is slechts het topje. Daaronder liggen gedachten, gevoelens, overtuigingen en een gevoel van zelfwaarde die alles aansturen.

Deze oefening geeft je een verkort inkijkje in deze diepere lagen. Niet om alles meteen op te lossen, maar om bewustzijn te creëren. Zodat je snapt waarom je doet wat je doet en hoe je dat kunt veranderen.

Deze oefening is een beknopte versie van de diepgaande mindset-trainingen binnen de Slank Doen Club.

Laten we de 4 lagen gaan uitwerken.

### 1. Onderzoek je gedrag – met de 5 G's

Kies een recent moment waarop je iets deed dat je eigenlijk niet wilde (bijvoorbeeld: toch snoepen, overslaan van een wandeling, etc.). Vul dan deze 5 in:

- **Gebeurtenis:** Wat gebeurde er precies?

---

---

- **Gedachte:** Wat dacht je op dat moment?

---

---

- **Gevoel:** Wat voelde je erbij?

---

---

- **Gedaan:** Wat deed je toen?

---

---

- **Gevolg:** Wat was het effect daarvan?

---

---

# VERKENNEN

## 3 Vragenlijst zelfonderzoek

### **Denken, Doen en Zijn in relatie tot jouw lichaam**

Deze oefening helpt je te ontdekken hoe jouw manier van denken, jouw dagelijkse gewoontes en jouw zelfbeeld invloed hebben op jouw relatie met eten, afvallen en je lichaam. De inzichten die je hier opdoet, vormen een krachtig startpunt voor verandering.

Beantwoord de vragen rustig en eerlijk. Na elke vraag denk je ook na over het gevolg: wat levert dit gedrag of deze gedachte je op – positief of negatief?

- **Wat is jouw eerste gedachte als je 's ochtends in de spiegel kijkt?**

(Wat is het gevolg van die gedachte op jouw gedrag en gevoel voor de rest van de dag?)

---

---

---

- **Wat doe je meestal als je een baaldag hebt of stress ervaart?**

(En wat is het gevolg van deze reactie op jouw gezondheid of doelen op de langere termijn?)

---

---

---

- **Welke eet- of beweeggewoontes helpen jou richting je doelen? En welke trekken je juist terug?**

(Wat is het gevolg van deze gewoontes – fysiek, emotioneel, sociaal?)

---

---

---

- **Hoe praat jij tegen jezelf als je een “ongezonde” keuze hebt gemaakt?**

(Wat is het gevolg van die innerlijke stem: motiveert het je, of remt het je af?)

---

---

---

# VERKENNEN

## Vragenlijst zelfonderzoek

- **Wat geloof jij over jezelf als het gaat om blijvend afvallen (bijv. “ik ben een doorzetter” of juist “ik val altijd terug”)?**

(Wat is het gevolg van dit geloof in de keuzes die je dagelijks maakt?)

---

---

---

- **Wanneer voel jij je het meest verbonden met je lichaam – en wanneer juist het minst?**

(Wat doe je op die momenten, en welk gevolg heeft dat voor je welzijn?)

---

---

---

- **Wat vermijd je als het gaat om je lichaam of gewicht (bijv. foto's, wegen, kleding passen)?**

(Wat is het gevolg van dat vermijden op je gevoel van controle of vertrouwen?)

---

---

---

- **Welke identiteit hangt er (bewust of onbewust) aan jouw gewicht vast?**

(Wat is het gevolg van die identiteit op hoe jij je gedraagt in sociale situaties of naar jezelf toe?)

---

---

---

- **Wat zou er gebeuren als je écht ging geloven dat jij dit kán?**

(Wat is het gevolg van dat uitstellen of twijfelen op de stappen die je wel of niet zet?)

---

---

---

Laat je niet ontmoedigen door wat je ontdekt. Bewustwording is geen oordeel, Het is een superkracht!

# VERBETEREN

## 1 Plan van aanpak: van abstract naar concreet

Een verlangen is mooi. Een droom geeft richting. Maar verandering ontstaat pas écht wanneer je die droom omzet in dagelijkse keuzes.

In deze oefening maak je van jouw abstracte doel een concreet plan. Niet door jezelf te overladen, maar door elke dag één stap vooruit te zetten, in lijn met wie jij wilt zijn. Hoe concreter jouw plan is, hoe meer je geneigd zal zijn actie te ondernemen.

### A. Wat is jouw concrete doel?

Hoeveel wil je afvallen in de aankomende 12 weken (richtlijn is 5-10% gewichtsverlies)

-----

Noem de belangrijkste verstandelijke reden waarom je dit wilt en maak dit concreet (bijvoorbeeld: gezondheid (bloeddruk verlagen), kleding zit beter (van maat x naar maat y), makkelijker bewegen (zonder hijggen de trap op))

-----

Noem de belangrijkste emotionele reden waarom je wilt afvallen. Let op: een emotionele reden is doorgaans abstract, maar wanneer deze emotionele reden gerealiseerd is, hoort daar vaak ander gedrag bij. Op die manier kan je het concreet maken. (Bijvoorbeeld: zelfvertrouwen vergroten, wordt concreet: binnen 3 maanden het voortouw nemen tijdens een vergadering.)

-----

### B. Hoe ziet dat doel eruit in jouw dagelijks leven?

Stel dat je dat doel al bereikt hebt...

Wat doe je dan anders op een gewone dag?

Denk aan je ochtendroutine, keuzes in de supermarkt, hoe je met stress omgaat, hoe je beweegt of praat tegen jezelf.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

# VERBETEREN

## 1 Plan van aanpak: van abstract naar concreet

### **Van 3 maanden naar vandaag – jouw plan in cijfers en gedrag**

In 3 maanden wil ik \_\_\_\_ kg afvallen.

Dat betekent:

- \_\_\_\_ kg per maand
- \_\_\_\_ kg per week
- Een dagelijks energietekort van ongeveer \_\_\_\_ kcal per dag (om dit te berekenen: 1 kilo gewichtsverlies staat gelijk aan 7000 calorieën.)

Om dit op een gezonde manier te bereiken, ga ik het volgende doen:

#### **A. Bewegen**

Om meer te bewegen ga ik dit doen (noteer dit in je agenda! Onthoud: hoe concreter hoe beter!):

---

---

#### **B. Voeding**

Op deze manier ga ik op mijn voeding letten (i.p.v. diëten!)

---

---

#### **C. Ontspanning**

Dit ga ik doen ter ontspanning, let op concreetheid en zet in je agenda!

---

---

💡 Let op: dit is jouw persoonlijke plan, gebaseerd op jouw leven en mogelijkheden. Maak het haalbaar. Maak het menselijk. En bovenal: maak het van jou.

# VERBETEREN

## 2 Welke BRAVO elementen ga jij toepassen: maak dit concreet

Je hoeft niet álles tegelijk te doen om slank te doen. Het gaat erom dat jij kiest wat voor jou werkt. **BRAVO** staat voor: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning.

In deze oefening kies je drie van deze elementen waar jij nu actief op wilt focussen. Geef voor elk gekozen onderdeel aan hoe jij dit concreet gaat toepassen in jouw dagelijks leven.

Wat voelt haalbaar? Wat past bij jou? En wat brengt jou dichterbij jouw doel?

**BRAVO-element 1:** -----

Zo ga ik dit invullen in mijn dagelijks leven:

-----  
-----  
-----

**BRAVO-element 2:** -----

Zo ga ik dit invullen in mijn dagelijks leven:

-----  
-----  
-----

**BRAVO-element 3:** -----

Zo ga ik dit invullen in mijn dagelijks leven:

-----  
-----  
-----

Wil je jouw gekozen acties nog specifieker maken en dagelijks herinnerd worden aan je plan? Gebruik dan de **bijgeleverde Daily Tracker**. Deze helpt je om met kleine stappen, grote verandering te creëren.

# VERBETEREN

## 3 Inzicht krijgen in jouw stress-triggers

Stress belemmert niet alleen je gemoedstoestand, maar ook je afvalproces. Bij stress maakt je lichaam meer cortisol aan, wat invloed heeft op je eetgedrag, vetopslag en motivatie.

Door je stress-triggers te herkennen en beter te begrijpen, kun je bewuste keuzes maken om hier anders mee om te gaan. Deze oefening helpt je om inzicht te krijgen én om alvast oplossingen te verkennen die voor jou kunnen werken.

1. Wanneer merk je dat stress invloed heeft op jouw keuzes rondom eten of bewegen?

-----

2. In welke situaties of periodes ervaar jij de meeste stress?

-----

3. Wat doe je nu meestal als je stress ervaart? (Gedrag, gedachten, gewoonten)

-----

4. Wat zijn de gevolgen hiervan voor jouw afvalproces of hoe jij je voelt in je lijf?

-----

5. Wat helpt jou om stress te verminderen of er anders mee om te gaan?

-----

6. Welke concrete actie(s) wil je deze week nemen om beter met stress om te gaan?

-----

💡 Onthoud: stress hoort bij het leven, maar hoe jij ermee omgaat, maakt het verschil. Elke keer dat jij kiest voor rust in plaats van reactief gedrag, train je je nieuwe 'slank-denken'.

# VERBINDEN

## 1 Onderzoek zelf-empathie

Zelf-empathie is de kunst van mildheid naar jezelf. Niet alleen op de dagen dat alles goed gaat, maar juist wanneer het moeilijk wordt. Wat zeg je tegen jezelf als je een terugval hebt? Als het afvallen niet snel genoeg gaat? Of als je iets doet waarvan je dacht: "Dat zou ik toch niet meer doen?"

Inzicht in jouw innerlijke dialoog is essentieel. Want de woorden die je kiest, hard, kritisch of steunend, bepalen jouw veerkracht en motivatie.

### Reflectievragen: wat zeg jij tegen jezelf?

- **Wat zeg jij tegen jezelf op een dag dat het afvallen goed gaat?**

---

---

---

- **En wat zeg je tegen jezelf als je bent afgeweken van je plan (bijv. emotie-eten, niet gesport)?**

---

---

---

- **Welke toon gebruik je in dat soort momenten? Klinkt het als een strenge criticus of een steunende vriend(in)?**

---

---

---

- **Hoe voelt het om deze innerlijke woorden terug te lezen?**

---

---

---

# VERBINDEN

## 1 Onderzoek zelf-empathie

- **Waar komt deze manier van praten vandaan, denk je? (Bijvoorbeeld: opvoeding, eerdere ervaringen, cultuur.)**

---

---

---

- **Wat zou je willen veranderen in hoe je met jezelf praat?**

---

---

---

- **Welke helpende, compassievolle zinnen zou je vaker tegen jezelf willen zeggen? (Schrijf er 3 op en lees ze hardop.)**

---

---

---

- **Wat gebeurt er met je motivatie als je vanuit mildheid in plaats van schuldgevoel handelt?**

---

---

---

- **Wat zou je zeggen tegen je beste vriendin als zij precies in jouw situatie zou zitten? Zou je dezelfde woorden gebruiken als naar jezelf?**

---

---

---

- **Wat zou er veranderen in jouw leven als je jezelf voortaan met dezelfde zachtheid en steun zou benaderen als een dierbare?**

---

---

---

# VERBINDEN

## 2 Welke prijs ben jij bereid te betalen?

Afvallen en slank blijven vraagt om bewuste keuzes. En ja, dat kost iets; tijd, moeite, discipline. Maar wat kost het als je niets verandert? En wat levert het je op als je wél kiest voor verandering?

Gebruik deze oefening om eerlijk te kijken naar beide kanten. Alleen jij kunt bepalen of je bereid bent om de prijs te betalen voor wat je écht wilt.

### Reflectievragen:

- Wat kost het jou nu (fysiek, mentaal of emotioneel) om niets te veranderen?

---

---

---

- Wat levert het je op om te blijven zoals je nu bent?

---

---

---

- Als je wél verandert: wat kost het jou dan? Waar moet je moeite voor doen of iets voor opgeven?

---

---

---

- Wat levert het je op als je jouw doel wél bereikt? (Denk aan gezondheid, zelfvertrouwen, energie, vrijheid)

---

---

---

# VERBINDEN

## 2 Welke prijs ben jij bereid te betalen?

- Als je vijf jaar vooruitkijkt: hoe ziet jouw leven eruit als je op de huidige manier doorgaat?

---

---

---

- En hoe ziet datzelfde leven eruit als je vandaag kiest voor duurzame verandering?

---

---

---

- Welke van deze twee scenario's voelt voor jou het meest als jouw waarheid? En wat maakt dat?

---

---

---

- Ben jij bereid de prijs te betalen voor het leven dat je écht wilt? Waarom wel of niet?

---

---

---

- Welke overtuiging houdt jou nu (onbewust) tegen om echt in beweging te komen?

---

---

---

- Wat zou er veranderen in jouw leven als je jezelf vandaag toestaat om het wél waard te zijn?

---

---

---

# VERBINDEN

## 3 Je bent goed genoeg om beter te worden

Echte, blijvende verandering ontstaat niet uit zelfafwijzing, maar uit zelfacceptatie. Niet omdat je jezelf niet goed genoeg vindt, maar juist omdat je diep van binnen wéét dat je het waard bent. Dat jij beter verdient. Veranderen vanuit liefde voor jezelf geeft kracht, moed en doorzettingsvermogen op de lange termijn.

Deze oefening is bedoeld om je te verbinden met die innerlijke krachtbron. Je bent al goed genoeg en juist daarom kun je nog beter worden.

### Reflectievragen

- Wat waardeer je op dit moment al aan jezelf, los van je gewicht of uiterlijk?

---

---

---

- Op welke momenten voelde jij je krachtig, moedig of trots op jezelf?

---

---

---

- Als je vanuit liefde voor jezelf keuzes zou maken, wat zou je vandaag dan doen?

---

---

---

- Hoe zou je jezelf willen behandelen als je jouw beste vriendin was?

---

---

---

# VERBINDEN 3

## Je bent goed genoeg om beter te worden

- Wat wil je jezelf vanaf nu dagelijks vertellen, in plaats van de kritische stem die je klein houdt?

---

---

---

- Waarin merk je dat je al gegroeid bent sinds je met dit werkboek bent begonnen?

---

---

---

- Wat betekent “goed genoeg zijn” voor jou? En waarom is dat oké als vertrekpunt?

---

---

---

- Welke kleine, liefdevolle actie kun jij dagelijks doen om voor jezelf te zorgen?

---

---

---

- Wat zou er veranderen in jouw leven als je jezelf écht toestaat om te groeien?

---

---

---

- Wat heb jij vandaag nodig om te blijven kiezen voor jezelf?

---

---

---



## Wat geweldig dat je zover bent gekomen!

Je hebt het boek *Slank Denken, Doen, Zijn* doorlopen én je hebt jezelf de ruimte gegeven om te groeien, te reflecteren en echt stil te staan bij wat jij nodig hebt.

Hopelijk heb je gevoeld: **Als jij verandert; verandert alles.**

Niet door strengheid, perfectie of wilskracht, maar door te bouwen aan een nieuwe versie van jezelf.

Een versie die steeds meer mag vertrouwen, verbinden en verbeteren.

Dat is niet altijd gemakkelijk en dit volhouden is een uitdaging want blijvend resultaat vraagt moed. Consistentie. Geduld.

En misschien wel het allerbelangrijkste: een omgeving waarin je niet alleen bent.

In de **Slank Doen Academy** vind je precies dat.

Een plek waar je welkom bent zoals je bent en gesteund wordt in het **realiseren van jouw afslankdoel**. Samen. Ondersteund met **coaching** en een **strakke strategie**.

**Zodat het resultaat ECHT wordt!**

# Maak van inzichten, resultaten

## Klaar om jouw afslank resultaat te realiseren?

Je hebt het werkboek doorlopen. Je hebt gereflecteerd, ontdekt en inzicht gekregen.

Nu is het tijd om die **inzichten te vertalen** naar **blijvend resultaat**. In de Slank Doen Academy krijg je 12 weken de support, structuur en strategie die je nodig hebt om écht verschil te maken. Niet tijdelijk. Maar voorgoed.

### Dit is wat je krijgt

- 12 modules vol inzichten, opdrachten en video's, te volgen in een groep of individueel, ondersteund met elke 2 weken een online-live coach sessie om je on-track te houden en antwoord te krijgen op je vragen
- Fysieke journal om jouw afslank reis is vast te leggen
- Toegang tot de besloten Slank Blijven Club community met wekelijkse check-ins en 2 x per maand nieuwe beweeglessen.
- Een betrokken community van gelijkgestemden die jou begrijpen
- Een persoonlijk plan van aanpak dat met je meegroeit



[MEER INFO EN AANMELDEN KAN HIER](https://www.fitspel.nl/slankdoenacademy)

[www.fitspel.nl/slankdoenacademy](https://www.fitspel.nl/slankdoenacademy)

# DANK JE WEL!

Wat bijzonder dat jij dit hele werkboek hebt doorlopen.  
Jij bent nu onderdeel van mijn missie: jou helpen ontdekken waartoe je  
écht in staat bent in een lichaam waarin jij zichzelf kunt zijn.

Blijf dichtbij jezelf. Vertrouw op je proces.  
En weet: jij hoeft het niet alleen te doen.

Ik ben er. Wij zijn er.

Mira

