

GROW

De GROW is een onderdeel van mijn leefstijlveranderingstraject, The No Diet Project. In dit traject help ik vrouwen om af te vallen en een leven op te bouwen waarmee ze blijvend een gezond lichaam en een gelukkig leven behouden.

GROW

Een lijf en een leven waar je blij van wordt.

De GROW is een uitgave van www.thenodietproject.com

EEN
ONLINE
DOE-
BOEKJE

INHOUD

- Je levenswiel invullen.
- Je WIP is een kikker.
- Breng je ontevredenheid in kaart.
- Voel je elke dag meer tevreden.
- Jij maakt het verschil.
- Maak het overzichtelijk.
- Groeipunten verzamelen.
- Perfectionisme zorgt voor frustratie.
- Kies voor geluk.
- Blijf bij de feiten.
- Doorprik je ' gevoel '.
- Ik ben....
- Oude ik en nieuwe ik.
- Plan je wandeling.
- Plan een wandeldate.
- Ik wil van alles, behalve moeten.
- Het gevolg van willen.

- Moeten omdenken.
- De regel van 1.
- Jouw lijstje van 1.
- Afstoffen van je ochtendroutine.
- Plan een to-do dag.
- Een mantra om dagelijks te zeggen.
- De behoeftes van je smoezenverzinner
- Verzin een tegenzin.
- High 5 jezelf.
- Verzin een 7 minute workout.
- Valkuil in kaart
- De Oplossing paraat
- Je aandacht richten op geluk.

*Print instructie GROW. (je kunt hem natuurlijk ook gewoon lezen en in een apart schrift de opdrachten doen)

Snijd alle pagina's doormidden, behalve pagina 12 en 13. Leg de halve pagina's in de juiste volgorde op elkaar. Zet er een nietje of lintje doorheen, en je hebt je eigen doeboekje gemaakt.

**ER IS
GEEN EINDE,
ER IS ALLEEN
LEREN,
ONTWIKKELING
EN GROEI.**

inzicht 5 van
The No Diet Project

Hier is het allereerste exemplaar van Grow!

Grow is een doezine, geen magazine. Het verschil?

Een magazine lees je, terwijl je een doezine doet. Ideaal als alternatief voor bijvoorbeeld tijd doorbrengen op je mobiel. ;-)

Deze eerste editie van Grow is nog in ontwikkeling, dus jouw feedback is altijd welkom.

Het idee achter Grow is om je persoonlijke ontwikkeling te benaderen als het oplossen van een puzzel.

Doe een 'opdrachtje' wanneer je zin en tijd hebt. Groei is dan onvermijdelijk.

X Jo

Leefstijl transformatie coach