



Wat is jouw waarom?

Jouw waarom is de persoonlijke reden achter jouw doel. Het herinnert je eraan waarom jouw plan belangrijk is, vooral op dagen waarop gemak, slaap of uitstel aantrekkelijker lijkt.

Denk na over deze vier vragen

1

Waarom wil ik dit doel echt behalen?

2

Wat verandert er in mijn leven wanneer dit lukt?

3

Voor wie of wat wil ik gezonder, fitter of sterker worden?

4

Wat kost het mij wanneer ik mijn doel blijf uitstellen?

Schrijf jouw waarom in één krachtige zin

Voorbeeld: Ik wil sterker en energieke worden, zodat ik actief kan zijn voor mijn gezin en mijn dagelijkse verantwoordelijkheden met meer kracht kan uitvoeren.

Mijn waarom:

Maak jouw waarom zichtbaar

☐ In mijn telefoon of agenda

☐ Op de koelkast of spiegel

☐ Bij mijn trainingsschema

☐ Anders: _____