

DE 6 STAPPEN VOOR MEER ENERGIE

in 6 weken

**Je kan het wel,
het lukt je
alleen nog niet!**



DE 6 STAPPEN VOOR MEER ENERGIE

in 6 weken

Hoe krijg je meer energie?

Helaas is meer energie niet in de vorm van een pil verkrijgbaar. Het is ook niet iets wat vanzelf komt aanwaaien.

Daarbij zijn het vaak je gedachten die je tegenhouden om iets te gaan doen.

De meest gehoorde gedachten zijn:

- Ik ga af als een gieter want ik heb al zolang niet gesport
- Ik kan dit niet
- Mijn huishouden moet eerst aan kant zijn voordat ik kan gaan sporten
- Ik heb geen tijd
- Mijn sportkleden passen niet meer
- Ik heb geen oppas

Ondanks deze gedachten weet je diep van binnen dat je iets moet gaan doen. Maar hoe is vaak niet helder. Om dit te bereiken zal je zelf - letterlijk en figuurlijk - in beweging moeten komen. Dit hoef je niet alleen te doen, want daar ga ik je bij helpen.

“ Helaas is meer energie niet in de vorm van een pil verkrijgbaar. Het is ook niet iets wat vanzelf komt aanwaaien. ”

Mijn ervaring is dat je een duidelijk doel voor ogen moet hebben. Dit helpt je namelijk om wekelijks te gaan sporten. Het beste resultaat behaal je daarbij door dit twee of drie keer per week te gaan doen.

Geef antwoord op de onderstaande vragen zodat het voor jezelf duidelijk is wat je wilt bereiken. Door hier duidelijkheid in te scheppen wordt het makkelijker om in beweging te komen.

- Wat of waarvoor wil je meer energie?
- Voor wie wil je dit bereiken?
- Op welke termijn wil je dit bereiken?
- Welke sport vindt of lijkt je leuk?





DE 6 STAPPEN VOOR MEER ENERGIE

in 6 weken

De 6 stappen voor meer energie

1.
Ga op zoek naar de club of vereniging bij jou in de buurt waar ze de sport beoefenen die jou leuk lijkt.
2.
Meld je aan voor een proefles.
3.
Ga dit minimaal 6 weken doen.
4.
Doe dit twee of drie keer per week.
5.
Zet jouw sportmomenten in je agenda zodat je een afspraak hebt met jezelf. Indien nodig regel een oppas voor je kinderen.
6.
Bedenk een beloning voor jezelf wanneer je dit 6 weken hebt gedaan. Dit kan iets heel simpels zijn. Als het maar iets is voor jezelf, waar je blij mee bent en wat je jezelf normaal gesproken niet gunt.

Persoonlijke begeleiding

Lukt het je ondanks het bovenstaande stappenplan niet om 2 tot 3 keer per week te gaan sporten en zo meer energie te krijgen?

Neem dan geheel vrijblijvend contact met mij op voor een persoonlijk gesprek onder het genot van een kopje koffie of thee.

[Klik op de button hieronder om mij een e-mail te sturen.](#)

Met blij groet,
Mieke Sweekhorst