

## 7 basis regels voor succes

Tijdens deze eerste week van voorbereiding focussen we vooral op een stuk bewustwording. Hier volgen 7 tips om een succes te maken van het volgen van dit programma.

1. Houd je voortgang bij. Maak een foto van jezelf in de spiegel (bij voorkeur in ondergoed, zwemkleding of strakke kleding) van de voorkant en zijkant, zodat je kunt zien hoe je lijf verandert tijdens deze 12 weken.
2. Koop een notitieboekje of schriftje wat je alleen gebruikt voor dit programma. Een simpel multomapje waar je losse bladen in kunt verzamelen kan natuurlijk ook. Stop er wat lijntjespapier in voor jouw aantekeningen en voeg tijdens het programma steeds de uitgeprinte werkbladen en informatie toe. Start met op te schrijven hoe je jezelf momenteel voelt en plak eventueel een foto van jezelf er bij. Ga vervolgens aan de slag met de rest van de voorbereidingsopdrachten van week 1.
3. Weeg jezelf eventueel nu bij de start van het programma en schrijf het op in jouw schriftje, maar stop de weegschaal vervolgens zo ver mogelijk weg. In ieder geval voor de komende weken. Je gaat op reis naar een nieuwe leefstijl en het kost tijd om oude patronen en overtuigingen los te laten. Wellicht vind je dat in het begin moeilijk, maar je zal snel merken hoe goed het voelt.
4. Laat los dat het perfect moet gaan. Er is geen perfecte manier om je leefstijl te veranderen en er is geen perfecte manier om dit programma te volgen. Het beste wat je kunt doen is gewoon beginnen. Kleine veranderingen kunnen al veel resultaat opleveren op de lange termijn. Stap voor stap neem ik je mee naar een nieuwe leefstijl, dit hoeft dus niet in 1 week allemaal goed te gaan!
5. Volg de basisprincipes: onbewerkt en gevarieerd eten, voldoende bewegen, voldoende ontspannen en positief denken. Hierover leer je nog veel meer in de komende lessen.
6. Laat het verleden achter je. Al je dieetpogingen, de negatieve gedachten over jezelf en over je lijf, laat het los. Al die oude overtuigingen dienen jou niet meer. Vergeef jezelf, wees lief voor jezelf en sta open voor nieuwe kansen. Balans is niet iets wat je op 1 dag vindt, maar is iets wat je zelf kunt creëren.
7. Focus op je gezondheid, meer energie en minder klachten en dan pas op je gewicht. Een gelukkig en gezond leven is het allerbelangrijkste. Laat de focus op je gewicht los en laat jezelf verrassen door het resultaat (zowel lichamelijk als geestelijk) wat deze mindset verandering kan opleveren.