

Welke uitdagingen herken jij?

Loop de negen blokken langs en vink aan wat je herkent. Elk blok is een kopje uit het artikel. Het blok met de meeste vinkjes is jouw grootste uitdaging. De uitslag staat onderaan.

1 Gedachten die je saboteren

- ☐ "Ik heb gesnoept, mijn dag is verpest."
- ☐ "Eén keer kan geen kwaad."
- ☐ "Dit lukt me toch nooit."

2 Een vaste mindset

- ☐ "Ik ben nu eenmaal zo."
- ☐ "Dit is gewoon niks voor mij."
- ☐ "Lukt het niet, dan kan ik het niet."

3 Onrealistische verwachtingen

- ☐ "Vanaf morgen doe ik alles anders."
- ☐ "Dit zou nu makkelijk moeten gaan."
- ☐ "Geen snel resultaat? Dan stop ik."

4 Te veel op wilskracht leunen

- ☐ "Ik heb meer discipline nodig."
- ☐ "Als ik echt wil, lukt het wel."
- ☐ "Ik bijt me er wel doorheen."

5 Niet goed omgaan met emoties

- ☐ "Bij stress ga ik snacken."
- ☐ "Iets lekkers troost me even."
- ☐ "Ben ik moe, dan kies ik de bank."

6 Uitstelgedrag

- ☐ "Ik begin morgen wel echt."
- ☐ "Ik wacht op het juiste moment."
- ☐ "De eerste stap voelt te groot."

7 Je fysieke omgeving

- ☐ "Ligt het in huis, dan eet ik het."
- ☐ "De verleiding ligt binnen handbereik."
- ☐ "Een grote zak eet ik zo leeg."

8 Je sociale omgeving

- ☐ "Mijn omgeving eet vaak ongezond."
- ☐ "Ik krijg weinig steun van anderen."
- ☐ "Samen eet ik meer dan alleen."

9 Tijd en planning

- ☐ "Mijn agenda is te vol."
- ☐ "Ik plan mijn gewoonte niet in."
- ☐ "Loopt mijn dag anders, dan stop ik."

DE UITSLAG

Zitten je meeste vinkjes bij **blok 1 t/m 6**? Dan zit je uitdaging vooral in jezelf: dat zijn **valkuilen**. Vooral **blok 7, 8 of 9**? Dan zit die vooral óm je heen: dat zijn **obstakels**. Wil je niet het hele artikel lezen? Lees dan de tekst bij het blok met de meeste vinkjes.