



DAG MOOIERD!

Voordat je de vragen gaat beantwoorden over uitgaven, aandacht en tijd is het goed om helder te krijgen hoe blij jij eigenlijk bent met je binnen- en buitenkant.

Dus even vier snelle vraagjes vooraf:

1.a) Welk cijfer geef je jezelf voor hoe je je van binnen voelt?

1.b) Ben je tevreden met dit cijfer? Ja/Nee
Zo niet, welk cijfer zou je willen?

2.a) Welk cijfer geef je jezelf voor hoe je je van buiten voelt?

2.b) Ben je tevreden met dit cijfer? Ja/Nee
Zo niet, welk cijfer zou je willen?



Nu ben je klaar om dieper in te gaan op waar jij precies je geld, aandacht en tijd aan besteedt.

En onthoud: door inzicht kun je actie ondernemen, keuzes maken en dingen veranderen.

Succes!

By(e),
Lizet





Mooi van binnen		Mooi van buiten	
Activiteit/product	Uitgaven per maand	Activiteit/product	Uitgaven per maand
vb: coaching	€ 100,-	vb: make up	€ 30,-
Totaal		Totaal	



AANDACHT GESPREKKEN EN GEDACHTEN PER DAG

Mooi van binnen		Mooi van buiten	
<i>Gesprek / gedachte</i>	<i>Aantal keer per dag</i>	<i>Gesprek / gedachte</i>	<i>Aantal keer per dag</i>
vb: emoties uiten	2	vb: 'staat dit leuk?'	1
<i>Totaal</i>		<i>Totaal</i>	



Tijd (bewust)

Gemiddeld aantal uren per week

Mooi van binnen		Mooi van buiten	
Activiteit	Aantal uur per week	Activiteit	Aantal uur per week
vb: sporten	2	vb: opmaken	5
Totaal		Totaal	



En hoe is het gegaan? Ben je tot nieuwe inzichten gekomen? Zo ja, helemaal top! En zo niet, geen probleem. Dit is totaal geen veroordeling van hoe jij bent.

Wil jij lekkerder in je vel zitten? Klik dan **HIER** en doe dan mee aan een Wijs Lijf.

By(e),
Lize