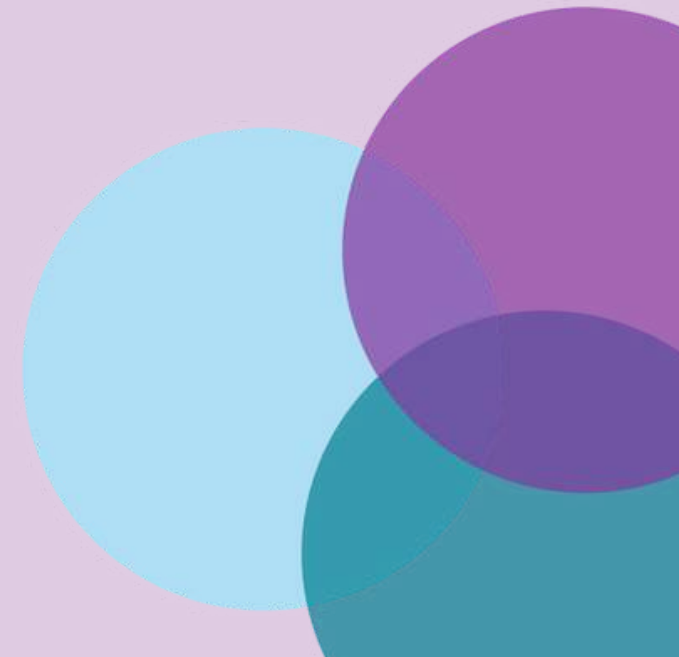




BBB CHALLENGE

WOENSDAG



Het is goed je te beseffen dat onze gedachten een hele grote impact hebben op ons leven. Want onze gedachten bepalen hoe we ons voelen, welke keuzes we maken en hoe we handelen.

Elke gedachte, keus en handeling bepaalt WIE WE WORDEN, dat bepaalt de kwaliteit van ons leven.

Elke keer dat je de makkelijke weg kiest in plaats van de juiste, vorm jij je identiteit en word je de persoon die liever doet wat makkelijk is dan wat juist is. Aan de andere kant. Als je kiest voor de juiste weg (fit en gezond leven) en je houdt aan je doelen, vooral op de momenten dat je daar echt geen zin in hebt. Dan ontwikkel je de discipline die je nodig hebt om waanzinnige resultaten te halen. Geloof erin dat jij ook echt een fit en gezond leven kan leiden.

Cut the crap. Het leven is niet volledig maakbaar. We hebben allemaal onze opvoeding gehad, onze trauma's, verlies, verdriet en angsten. Maar jij hebt wel de keus hoe je daarmee omgaat.

Confronterend? Ja, misschien wel.

Maar shit en ellende overkomt ons allemaal. Je hebt alleen wel zelf de keuze hoe je daarmee omgaat. Niemand anders is verantwoordelijk voor de keuze die jij maakt of hoe jij op bepaalde zaken reageert.

Heb je nu overgewicht? Neem dan ook de verantwoordelijkheid dat je hier zelf verantwoordelijk voor bent.

Ben je vaak moe en snaai je teveel? Jij bent de enige die de snelle suikers en koolhydraten in je mond stopt. Dat je daarmee lastige emoties wilt wegstoppen begrijpen we, maar dan nog: jij bent zelf verantwoordelijk. En ook verantwoordelijk om het roer om te gooien.

**be the best
version
of you**

**you
always have
a choice**

**create
your own
HAPPINES**

SUCCES

nobody can do it for you

De mensen die succesvol zijn, die op jouw tijdstip verschijnen en waanzinnige resultaten hebben behaald doen dat. Zij hebben die verantwoordelijkheid genomen en andere keuzes gemaakt. De manier waarop zij dat hebben gedaan hoeft zeker niet jouw manier te zijn. Is dat altijd makkelijk? No way, het is vaak een keiharde confrontatie. Het is een rouwproces, omdat je misschien wel afscheid moet nemen van bepaald eten (frisdrank ofzo), of misschien is het wel een rouwproces omdat je afscheid neemt van de overvloedige kilo's die jou jarenlang beschermd hebben tegen veel pijn en verdriet. Maar echt, zij dienen jou niet in een gezond en fit leven.

En weet dat jij de kracht hebt om daar op een andere manier mee om te gaan.

Wat kan helpen is om verantwoording af te leggen aan een ander. Dit betekent dat je iemand anders uitleg schuldig bent voor je gedrag, de keuzes en de resultaten die je boekt. Onze ouders en leraren zijn de personen aan wie we verantwoording moesten afleggen tot ong. ons 18e. Als zij dat niet gedaan hadden, was er niet veel van ons terecht gekomen ;-)
Verantwoording heeft orde in ons leven gebracht. Maar in de puberteit gingen we ons hier vaak tegen verzetten, roken we de vrijheid toen we uit huis gingen en is er van de verantwoording misschien nog weinig over.

Een verantwoordingssysteem kan je echt weer helpen om succes te behalen. We noemen dat ook wel accountability. Dat kan een professionele coach zijn, een mentor, zelfs een goede vriend of familielid.

Ons advies is dan ook: zoek een verantwoordingspartner. Misschien is je buddy uit de eerste opdracht de goede persoon. Of anders iemand uit je netwerk.

Vergeet niet dat wij als jouw online coach en trainer je ook heel goed accountabel kunnen houden.



OPDRACHT

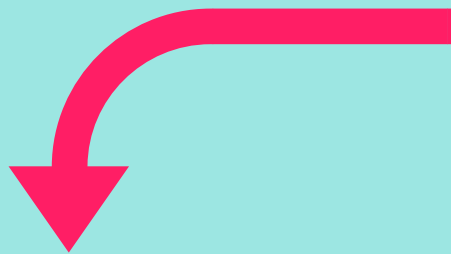
Denk eens aan je netwerk.

Wie van hen bied jou **onvoorwaardelijke ondersteuning**?

Wie zijn er kritisch en durven je feedback te geven?

En als je niemand kan bedenken, zou je iemand anders durven vragen.

Iemand die jou onvoorwaardelijk bij **jouw reis** naar een gezond en fit leven kan supporten? Misschien is er een buddy in de challenge die je kan vragen. Spannend misschien, maar het kan zomaar een groot verschil betekenen



**Deel je keuze in de
community.
Support elkaar!**

Als je jezelf vandaag niet kunt beloven om de persoon te worden die je moet zijn om het fitte en gezonde leven te creëren dat je echt wilt leiden. Waarom zou dat dan morgen, volgende week, volgende maand, of volgend jaar dan anders zijn?

Niet dus!

En dat is waarom je **NU** een grens kan trekken.

Welke verantwoordelijkheid, welke keuze ga je NU maken. Ook al is het klein, maar wat ga je vandaag anders doen?