

# Module 9: intuïtief bewegen



9.1

1. Kan jij bewegen los zien van gewichtsmanagement?  
Zijn er momenten waarop dit moeilijker is voor je?

2.1 Liggen je beweegvormen in lijn met je waarden?

2.2 Doe een brainstorm van beweegvormen die in lijn  
liggen met jouw waarden:

3.1 Check jij regelmatig opnieuw in met je 'why'?

3.2 Ben je sinds de start van het traject en het vaststellen van je 'why' er trouw aan gebleven?

4. Heb je het gevoel te kunnen luisteren naar je lijf?  
Waarom wel/niet?

5.1 Heb je een schuldgevoel als je je niet aan je planning kan houden of er iets aan verandert?

5.2 Weet je waar dit schuldgevoel vandaan komt? Wat is de oorzaak?

6. Schrijf alle redenen op waarom jij genoeg bent/doet:

7.1 Vind je de beweegvormen die je momenteel doet leuk? Beleef je er plezier aan?

7.2 Waarom vind je ze wel/niet leuk?

8. Hoe eer jij je energieniveau en zin?

9. Kan jij makkelijk focussen op het heden? Of zit je vaak met het verleden in je hoofd?

10. Wat zijn voor jou redenen om een persoon graag te zien? Bv. een ouder, vriendin of partner.

Niet omwille van zijn/haar gewicht of hoeveel calorieën die persoon verbrandt tijdens een workout, toch?



**9.2** 1. Herken jij jezelf in deze frustraties & angsten? Waarom wel/niet?

A large, empty rectangular area with a light pink background, intended for writing answers to question 9.2.



**9.3** 1. Kijk jij naar je lichaamssignalen voor je een workout start? Zo ja, naar welke signalen kijk je?

A rectangular area with a light pink background containing ten horizontal lines for writing answers to question 9.3.



**9.4** 1. Aan het begin van het traject maakte je al een lijstje van de beweegvormen die je leuk vindt. Is dit hetzelfde gebleven of zijn er dingen veranderd? Waarom?

