

Motivatatieplan

GO FOR IT!

Jouw persoonlijke doelen samengevoegd tot een werkbaar document: jouw Motivatieplan. Hierin komen alle pijlers samen en combineer je acties op het gebied van sport, voeding, ontspanning, werk en gezin. Je zult zien: het energiek balanceren zal steeds beter gaan! Enne, wees niet te streng voor jezelf: je bent al een powermom, omdat je doet wat je doet!

Dit is een
voorbeeld van een
motivatieplan

JOUW PERSOONLIJKE MOTIVATIEPLAN

	MOTIVATIE	DOEL	ACTIE	GELUKT?
GEZIN	Ik wil mij sterk en energiek voelen	Ik wil een sportroutine opbouwen	3x per week een 7 minute workout	V
WERK	Ik wil vaker de tijd nemen om bewust te koken	Ik wil gevarieerder eten	Ik kook minimaal 1x per week een gezond recept	V
SPORT	Stresslevel verlagen door meer te ontspannen	Vaker een moment met mezelf	2x per week ongestoord 30 minuten me-time inplannen	V
GEZONDHEID	Ik wil deze maand aandacht geven aan persoonlijke ontwikkeling	Mijn talent benutten in mijn werk	Aan 2 collega's feedback vragen	X
ONTSPANNING	Ik wil vanuit rust aandacht geven aan mijn kinderen	Meer quality-time	Iedere avond voor het slapen gaan neem ik 10 minuten de tijd voor een gesprekje of boekje	V

MAMA

#KEKINBALANCE



MOM IN BALANCE