



COACHCONTRACT - halfjaar traject afvallen

Datum:

HIERBIJ VERKLAAR IK _____ <naam>

Dat ik bereid ben te doen wat nodig is om mijn eetgedrag te veranderen:

1. Ik volg het coachtraject, waarbij ik tijd vrij plan voor de theoretische lessen en de opdrachten. Ik onderhoud contact met mijn coach op de afgesproken wijze.
2. Ik eet naar mijn doelen en pas mijn eetgedrag aan. Ik kies voor het eten waar ik oprecht blij van word, maar ik eet niet alles. Ik geef mezelf toestemming om ook (bewust) te genieten van lekkere (ongezonde) dingen, zonder schuldgevoel. Ik kies voor of/of (in plaats van en/en). Ik maak een plan en zeg NEE tegen extra's die niet bij mijn doelen passen.
3. Ik verdraag moeilijke momenten. Ik realiseer dat ik het af en toe moeilijk zal hebben. Honger, eetdrang en lekkere trek horen erbij. Net als het (tijdelijke) verlies van motivatie. In dit half jaar zal het voorkomen dat ik mijn doelen vergeet, of misschien zelfs het vertrouwen in een goede afloop. Het gaat voorkomen dat ik af en toe veel te veel eet. Dat ik geen zin heb in de opdrachten. Ik weet dat de waan van alledag me soms te pakken zal krijgen, maar ik ben bereid die momenten te verdragen.
4. Ik sta op na tegenslagen Ondanks moeilijke momenten zet ik door. Ik stop mijn kop niet in het zand. Ik haak niet af. Het proces om me die slanke levensstijl eigen te maken, gaat nu eenmaal niet zonder vallen en opstaan. Ik sta op zo vaak als het nodig is.
5. Ik ben eerlijk naar mezelf en houd mijn voortgang bij door mezelf dagelijks/wekelijks (doorhalen wat niet van toepassing is) te wegen.
6. Ik doe mijn dagelijkse acties en noteer mijn vorderingen. Ik duik niet.
7. Ik erken mijn patronen, gevoelens en eventuele angsten. Ik ga de uitdaging aan om te leren. Ik doe mijn best om alles vanaf de positieve kant te bekijken. Indien nodig stap ik uit mijn comfortzone.

8. Ik vraag hulp indien nodig en neem mijn verantwoordelijkheid. Als ik in een dip zit, moeilijkheden ervaar of zaken niet begrijp, vraag ik hulp (aan mijn coach, mijn getuige of iemand anders). Ik ga niet in mijn eentje doormodderen. Bij het gevoel van machteloosheid ga ik niet klagen, maar kom ik in actie. Dan zoek ik contact met mensen die me kunnen/willen helpen.

9. Ik ben daadkrachtig of mild naar mezelf (afhankelijk van de situatie en mijn behoefte). Als ik fouten maak moedig ik mezelf aan om door te gaan, of zoek ik hulp zodat ik verder kan. Ik vier mijn successen, geef mezelf geregeld een schouderklopje en ik pak door waar het lastig is. Zo leer ik van mijn fouten.

10. Ik deel wekelijks mijn successen, weegmomenten en andere zaken volgens afspraak. Een belangrijke succesfactor voor dit coachtraject.

11.

12.

Ik verklaar dat ik me aan bovenstaande afspraken met mezelf ga houden en tevens dat ik geen lesstof of video's van Gezonde Spanning Coaching zal verspreiden zonder de uitdrukkelijke toestemming van Claudia Stinne:

Handtekening:

Handtekening getuige:

Naam:

Naam: