

# Coachingsdagboekje

Terugval, uitstel en weerstand, het hoort allemaal bij gedragsverandering. Zonder stagnatie is gedragsverandering onmogelijk. Wees dus niet getreurd, maar zie het als een gelegenheid om patronen te doorbreken! Dit coachingsdagboekje kan je weer op weg helpen in je proces. Plan een afspraak in met één van de bbb-coaches voor een '10 minuten Lifestylecoaching'. Daarin bespreek je je stagnatie en doelen en maak je samen nieuwe afspraken.

## Succes!

Wat wil je bereiken? Wat zijn je doelen op het gebied van gewicht, leefstijl, gezondheid en gedrag?

---

---

---

---

Waar loop je tegen aan met het bereiken van je doelstellingen? Waar wringt de schoen? Wat staat in de weg om je doelstellingen te bereiken?

---

---

---

---

Welke oplossingen kun je bedenken om dit te verbeteren? Wat zou je kunnen doen om de belemmeringen te omzeilen? Wat heb je nodig om je doelen te bereiken?

---

---

---

---

Hoe is het je eerder gelukt om doelen op dit gebied te bereiken? Wat deed je toen anders? Zou dat nu weer een methode kunnen zijn?

---

---

---

---

Concrete afspraken naar aanleiding van het gesprek met de bbb-coach:

---

---

---

---