

Quest 4 Life



Gezondheid en Fitness

UITGANGSPUNTEN

VISIE

REDEN

-

Quest 4 Life

*“Take care of your body.
It’s the only place you
have to live.”*

- Jim Rohn

Uitgangspunten

Je uitgangspunten verwijzen naar de fundamentele overtuigingen die je over deze categorie hebt.

- Wat geloof je?
- Welke diepgewortelde overtuigingen vormen je leven?
- Stimuleren jouw overtuigingen je?
- Bewegen ze je op een diep niveau of houden ze je tegen?
- Wat zijn uitgangspunten voor dit deel van je leven, of wat zou je willen dat het was?

Schrijf jouw eigen uitgangspunten in de levens categorie:

Gezondheid en Fitness

De onderstaande visie dient als voorbeeld.

Pas ze aan, bewaar ze of verwijder ze allemaal en vervang ze voor datgene wat jou echt aanspreekt. Je bepaalt dit gedeelte helemaal zelf. Belangrijk is dat ze bij jou passen en dat ze zeggen wat jij van binnen voelt over dit onderwerp. Het wordt daardoor jouw eigen unieke Quest, helemaal op jouw lijf geschreven.

Uitgangspunten

- Ik geloof dat niets in het leven zo belangrijk is dan mijn gezondheid.
- Mijn lichaam is mijn belangrijkste intuïtieve raadgever.
- Ik ben de bestuurder van mijn fysieke leven.
- Ik geloof in het luisteren naar mijn lichaam. Die weet weet wat het nodig heeft.
- Ik geloof dat mijn lichaam gezond kan zijn en kan blijven uit eigen kracht, als ik er goed voor zorg.
- Ik heb zelf controle over mijn gezondheid en vitaliteit.
- Ik heb invloed op hoe mijn lichaam ouder wordt.



- Mijn lichaam verdient het beste.
- Mijn lichaam zit van nature vol energie en zelfherstellende kracht.
- Ik word absoluut nooit ziek.
- Mijn lichaam is een geschenk, dus ik zal er dol op zijn zolang ik dit lichaam heb.
- Een uitstekende gezondheid = echte vrijheid.





*“When it comes to eating
right and exercising
there is no ‘I’ll start tomorrow.’
Tomorrow is disease.”*

- V.L. Allineare

Quest 4 Life

Visie

Jouw visie verwijst naar de ideale staat die je in deze belangrijke categorie wilt bereiken. Vraag jezelf af: hoe wil je dat dit deel van je leven aanvoelt? Hoe wil je dat het eruit ziet? Wat wil je consequent doen?

Beschrijf duidelijk jouw ideale visie. Als je leven precies zou zijn zoals je wilde dat het in die categorie zou zijn, waaruit zou het dan bestaan? Wees niet bang om de lat hoog te leggen wanneer je jouw visie in de Quest 4 Life-categorie maakt.

- *“Droom groot in deze sectie”.*

Schrijf jouw eigen uitgangspunten in de levens categorie:

Gezondheid en Fitness

De onderstaande visie dient als voorbeeld.

Pas ze aan, bewaar ze of verwijder ze allemaal en vervang ze voor datgene wat jou echt aanspreekt. Je bepaalt dit gedeelte helemaal zelf. Belangrijk is dat ze bij jou passen en dat ze zeggen wat jij van binnen voelt over dit onderwerp.

Het wordt daardoor jouw eigen unieke Quest, helemaal op jouw lijf geschreven.

Visie

- Ik straal positieve energie uit, ik denk helder en voel me geweldig.
- Mijn lichaam is sterk, krachtig en flexibel, mijn gezondheid en welzijn resoneren van binnen en van buiten.
- Mijn grootste wens is om me goed te voelen en er goed uit te zien en een vervuld leven te leven.
- In goede fysieke vorm zijn is mijn identiteit.
- Ik kies ervoor om de rest van mijn leven een sterke gespierde atleet te zijn.
- Ik ben van plan om minstens jaar oud te worden.

- Ik zal doorgaan met het verbeteren van mijn lichamelijke capaciteit, mijn kracht en flexibiliteit naarmate de tijd verstrijkt.
- Ik heb de mentale én fysieke kracht om elk moment ten volle te leven en niet te zijn
- kreupel gemaakt door slechte keuzes.
- Ik ben fit, slank, gezond, puur, levendig, jeugdig, sterk en flexibel.
- Ik ben vol energie en wil vitaliteit en schoonheid uitstralen.
- Mijn gezondheid en vitaliteit is een bodemloze bron van energie
- Elke nacht slaap ik diep, dit bevordert mijn: auto immuunsysteem; sterk zelfherstellend vermogen en de functies van alle organen.
- Mijn lichaam voelt comfortabel in alle omgevingen.
- Ik zal de rest van mijn leven een sterke, fitte, energieke en vrouwelijke atleet zijn.
- Mijn positieve energie helpt mij helder te denken en me geweldig te voelen.





*“Calories in, calories out.
Balance them.”*

- Dr. Jefferey Stamp

Quest 4 Life

De Reden (waarom)

Dit verwijst naar de brandende redenen achter wat je in deze categorie wilt.

- Waarom doe je wat je doet?
- Waarom doe je wat je doet?
- Wat stelt je in staat om actie te ondernemen?
- Wat motiveert je om je visie te bereiken?

Beschrijf waarom je het meeste uit dit gebied van je leven wilt halen. Deze waarom is dan jouw reden.

Het onderstaande dient wederom als voorbeeld. Pas ze aan, bewaar ze of verwijder ze allemaal en vervang ze voor datgene wat jou echt aanspreekt. Jij bepaalt dit gedeelte helemaal zelf. Belangrijk is dat ze bij jou passen en dat ze zeggen wat jij van binnen voelt over dit onderwerp. Het wordt daardoor jouw eigen unieke Quest, helemaal op jouw lijf geschreven.

- Ik wil een lang en goed leven leiden.
- Ik wil mijn levenservaring op alle mogelijke manieren maximaliseren.
- Ik wil de energie creëren die ik nodig heb om mijn doelen in het leven te bereiken.
- Ik wil de rest van mijn leven er zo jong mogelijk uitzien en voelen.
- Ik wil het beste zijn wat ik kan voor mezelf, mijn gezin en de wereld.
- Ik wil mijn kinderen een voorbeeld geven van de betekenis om een zelfverantwoordelijk en bewust mens te zijn. Ik zal laten zien wat de waarde is van een gezond leven en hoe dit blijvend te respecteren.
- Mijn doel is om jong en sexy te blijven, om mijn capaciteiten en energie te maximaliseren - en om weg te blijven van artsen en ziekenhuizen.

- Door mijn uitstekende gezondheid ben ik in staat om een hoge mate van mentale en emotionele conditie te bereiken en daardoor mijn ware karakter en spirituele niveau te realiseren.
- Ik blijf in een buitengewoon fysieke vorm, zodat ik me aantrekkelijk voel en mijn partner mij aantrekkelijk vindt.
- Mijn doel is om anderen te inspireren en hun opvattingen over ouder worden te herzien.
- Mijn doel is om tot op hoge leeftijd pijnvrij te zijn en ervan te genieten.
- Ik wil de vrijheid om alle dingen te doen die ik graag doe - klimmen, spelen, rennen, paardrijden, wandelen, tennissen en vrien.
- Ik ben elke dag een beetje meer verliefd op mezelf ;) omdat ik sterker, sexiër, levendiger en veerkrachtiger wordt.
- Ik wil de allerbeste versie van mezelf zijn die ik kan. Ik ben vrij om meer te zijn, meer te doen en meer lief te hebben.





*“The first and best victory
is to conquer the self.”*

- Plato

Quest 4 Life