

NEW YEAR, NEW ME

6 WEKEN CHALLENGE

BY GYMJUNKIES

INHOUDSOPGAVE

Let's do this	03
Wat houdt de challenge in?	04
Lifestyle Programma	05
Hoe werkt het?	06
New Year New Me doel	11
Uitleg mindset opdrachten	12
Mindset opdracht week 1	13
Mindset opdracht week 2	14
Mindset opdracht week 3	15
Mindset opdracht week 4	16
Mindset opdracht week 5	17
Mindset opdracht week 6	18
Week evaluatie	19

LET'S DO THIS

Hey you, onwijs tof dat je mee gaat doen met onze New Year New Me Challenge! De komende 6 weken gaan we met z'n allen focussen op **mindset, voeding en beweging**. We gaan mega hard knallen om zo jouw doelen te behalen. Je krijgt van ons de **tips, tools en handvaten** aangereikt om dit te gaan waarmaken!

Wij hebben al duizenden mensen mogen helpen de afgelopen jaren en we kunnen niet wachten om ook jouw progressie te zien. Jij zal compleet gaan veranderen; je lichaam, je voedingspatroon en het belangrijkste: je mindset gaat zo positief worden dat jij alles aankan! Een positieve, sterke mindset is de key tot succes en geluk.

Naast de hulp van ons, zul je ook veel **support en motivatie** krijgen van alle andere deelnemers die meedoen, via ons nieuwe Instagram account.

Wij leggen je in deze guide precies uit hoe de challenge in zijn werk gaat. We hebben er super veel zin in om samen met jullie te gaan knallen, jullie ook?

Liefs, het Gymjunkie Team

[@gymjunkies.nl](https://www.instagram.com/gymjunkies.nl)

[@newyearnewmechallenge](https://www.instagram.com/newyearnewmechallenge)



WAT HOUDT DE CHALLENGE IN?

6 weken lang krijg jij de mogelijkheid om samen met ons te werken aan je droomlichaam en een positieve mindset. We gaan er alles uithalen wat erin zit.

Je verdient het om lekker in je vel te zitten!

We starten **maandag 17 januari 2022** en de challenge zal tot **maandag 21 februari 2022** duren.

Wat krijg je vanuit ons?

- Een e-guide met uitleg over de new year, new you 6 weken challenge.
- Mindset, voeding en training tips, tools en handvaten vanuit ons, via ons [nieuwe Instagram account](#). Focus ligt op mindset en liefde leren voelen voor jouw lichaam, zodat resultaten blijvend zijn.
- Insta story templates om jouw progressie te delen.
- Deelname aan de winactie.

Optioneel:

Je kunt je eigen voeding en training doen of je kunt ervoor kiezen om bij ons een abonnement af te nemen voor voedingsschema's op maat + workout schema's (maandelijks opzegbaar).

LIFESTYLE PROGRAMMA

Voedingsschema's op maat & workouts

Zorg je voor je eigen voeding en workouts? Dan kun je dit stukje overslaan. Denk je erover na om ons nieuwe lifestyle programma af te nemen voor je schema's op maat? Lees dan even verder...

Op maat gemaakt voedingsschema

Jij hoeft tijdens deze challenge niet na te denken over jouw voeding als je onze schema's afneemt. Hoe fijn is dat? Je ontvangt elke week een nieuw schema afgesteld op jouw lichaam en doel! Dit schema is gebaseerd op de macro's die we voor jou berekenen. Ook kun je het aangeven als je bijvoorbeeld glutenvrij, lactose vrij of vegetarisch eet.

Je kunt maaltijden vervangen als je deze niet lust of lekker vindt. Wij geven jou tijdens dit programma tips hoe je deze schema's makkelijk kunt gebruiken en aanpassen. Ook kun je altijd je vragen aan ons stellen via ons Instagram account.

Workout plan voor thuis of in de sportschool

Je hebt keuze uit verschillende workout schema's, deze passen we elke maand weer aan voor extra variatie. Als je je voedingsschema opent scroll je naar beneden om de workouts te downloaden.

Klik [hier](#) om jouw schema's op maat te bestellen!

HOE WERKT HET?

Besloten Instagram pagina

Dien jouw volgverzoek in bij de Instagram pagina: [@newyearnewmechallenge](#). De challenge zal de komende 6 weken via deze Instagram verlopen. Heb je geen Instagram account? Dan kun je er eentje aanmaken en vervolgens weer verwijderen na de challenge.

We starten op 17 januari, maar het zou kunnen dat wij al eerder wat informatie plaatsen voordat we starten. Je kunt je dus al aanmelden bij de groep.

Ook kun je eventueel meldingen aanzetten zodat je nooit iets mist als wij iets posten. Zo blijft je motivatie sky high! Dit doe je door naar ons Instagram account te gaan. Rechtsboven zie je een belletje staan. Klik hierop en bepaal zelf waarvoor je een melding wilt ontvangen.

HOE WERKT HET?

Om je doel te bereiken heb je de juiste voeding, training en mindset nodig. Voeding & training doen jullie zelf of via ons [nieuwe Lifestyle Programma](#), maar uiteraard geven wij hier ook genoeg tips voor.

De focus zal liggen op mindset, omdat de meeste mensen in de 2e of 3e week van januari opgeven. En dit komt puur door hun mindset. Dus we beseffen ons dat we jou alleen goed kunnen helpen als jij een enorm positieve mindset hebt en laten wij daar nou experts in zijn geworden de afgelopen jaren.

We hebben zelf namelijk weinig zelfliefde gehad, veel gestruggeld met ons lichaam en we hebben in een burn out en depressie gezeten. We weten precies wat je wel en niet moet doen om positief te blijven en je dromen waar te maken.

Wij zijn er voor je en via [Instagram](#) kunnen jullie vragen stellen. Zo sta je er nooit alleen voor. We proberen altijd zsm te antwoorden!

Samen staan we sterker! Ook kunnen alle deelnemers zelf reacties plaatsen, templates delen of elkaar berichten om elkaar te motiveren, inspireren en op de hoogte te houden. Deze community gaat het verschil maken! Samen sterk :)

HOE WERKT HET?

Meten van progressie

We zien onszelf natuurlijk elke dag en daarom kan het soms lijken alsof er geen vooruitgang in zit. Om die reden is het dus belangrijk om je progressie bij te houden. Dat zorgt voor extra motivatie, een duidelijk beeld van je lichaam en zo kun je veel beter zien of je progressie boekt.

En eerlijk is eerlijk, het is gewoon ontzettend leuk als je volgend jaar de foto's naast elkaar legt. Want na deze 6 weken stop je natuurlijk niet met voor jezelf zorgen. Na onze challenge ben je een ander mens en kun je dit zelf doortrekken.

Be your own motivation!

Mensen pakken vaak gewicht als leidraad maar gewicht zegt niet zoveel, vooral niet als je erbij sport. Wij zijn van mening dat de beste progressie te zien is op foto's en het meten van je lichaamsomtrekken (taille, borsten en heupen) met een meetlint. Of professioneel je vetpercentage laten meten.

Omdat het leuk en motiverend is om je progressie te zien en te delen, hebben wij voor jou een aantal templates gemaakt waarin jij jouw progressie de komende 6 weken kan bijhouden. Je kunt de insta story templates ook delen op je eigen account en ons taggen!

HOE WERKT HET?

Insta story templates

Met onze leuke templates (te downloaden via de mail die je krijgt) kun jij jouw progressie delen op Instagram. Vergeet ons niet te taggen, dat vinden we super tof!

TAG

[@gymjunkies.nl](#) [@newyearnewmechallenge](#)

HASHTAGS

#gymjunkiesnl #gymjunkiefamily #gymjunkieschallenge

HOE WERKT HET?

Winactie New Year New Me Challenge

Na de challenge gaan wij twee winnaars uitloten, yeeey!!

De winnaars winnen een jaar lang een abonnement op ons Lifestyle Programma!

Heb je dit abonnement al? Dan storten we het geld terug wat je al hebt betaald, en krijg je het eerste jaar gratis.

Wat kun je dus winnen?

Een jaar lang elke week nieuwe voedingsschema's afgestemd op jouw doelen, wensen en lichaam. Wij berekenen steeds je macro's of je geeft ze zelf aan ons door. Elke maand heb je keuze uit verschillende workout schema's.

We maken de winnaars aan het einde van de challenge bekend op ons [Instagram account](#) van de challenge.

NEW YEAR NEW ME DOEL

Wat is jouw doel de komende 6 weken op lichamelijk en mentaal gebied? Waar wil jij je op gaan focussen? Schrijf een duidelijk, helder en haalbaar doel op en schrijf zoveel mogelijk redenen op waarom jij dit doel graag wilt gaan behalen. Denk aan hoe jij je wilt voelen.

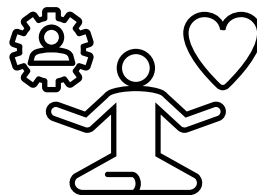
DIT IS MIJN DOEL:

WAAROM WIL IK DIT?

UITLEG MINDSET OPDRACHTEN

Wat mensen vaak niet weten is dat mindset de key is tot het behalen van jouw doelen. Maar ook de key om een gelukkig en succesvol leven te leiden. Daarom zullen wij tijdens deze challenge, extra aandacht besteden aan jouw mindset en hoe je deze kunt 'shapen' om jouw doelen te bereiken.

Je bent wat je denkt, zegt en voelt. Voel jij negatieve gevoelens en merk je dit om je heen? Of ervaar jij alleen maar positiviteit? Je huidige situatie, hoe je je voelt is de som van al je gedachten, woorden en emoties uit het verleden. Dit heb je bewust en onbewust naar je toegetrokken. Dit kan je veranderen!



MINDSET OPDRACHT WEEK 1

Intentie zetten voor de challenge

Voor wij ergens aan beginnen, zorgen we altijd dat we onze intentie duidelijk hebben. Je kan een specifiek doel stellen bijvoorbeeld, ik wil 10 kilo afvallen. Echter kan het veel beter werken om een intentie te maken zoals; ik ga deze challenge elke dag goed voor mezelf zorgen en ik zal liefdevol blijven als het een dagje niet lukt. Ik ga me vooral focussen op mindset, gezonde voeding en zelfliefde en het lijkt me erg fijn als ik hierdoor ook nog eens 10 kilo kwijtraak dit jaar.

Dit voelt voor de meeste mensen veel fijner en we merken dat mensen hun doelen op deze manier ook veel sneller bereiken. Wij hebben dit altijd zo gedaan de afgelopen jaren en al onze dromen zijn uitgekomen!

Je kunt dit ook doortrekken op andere gebieden. Wij hebben het niet alleen gedaan voor onze lichamelijke doelen, maar ook voor onze business dromen en alle andere aspecten in ons leven.

TO DO

- Pak een vel papier, notitieboekje, lifestyle planner (uit onze webshop) of maak een vision board. Schrijf en plak hier van alles op wat je eraan herinnert wat je intentie is voor de challenge. Je kunt zo creatief zijn als je zelf wilt! Als je een vision board maakt kun je plaatjes uitknippen die jouw droomlichaam laten zien, je kan teksten uitknippen die je eraan herinneren van jezelf te houden. Alles mag op jouw vision board als je er maar met een positief gevoel elke dag naar kan kijken.

MINDSET OPDRACHT

WEEK 2

JOUW GELOOFSSYSTEEM

Al jarenlang heb jij dezelfde gedachtes herhaald of hoorde je constant dezelfde dingen uit je omgeving, daarom ben je het langzaam gaan geloven. Zoiets sluipt er langzaam in.

Misschien zeg jij nu vaak; "afvallen lukt mij nooit of dit is niet voor mij weggelegd" "Het lukt mij nooit een doel te behalen" "Ik heb geen doorzettingsvermogen" Op dat moment denk je negatief over een bepaald onderwerp in jouw leven en dat geloof je ook, het is jouw geloofssysteem.

Je krijgt nooit wat je wilt, maar je krijgt wat je diep van binnen gelooft. Vanaf nu is het dus belangrijk dat je vaak de dingen gaat herhalen die je wilt geloven en dus ook in je leven wilt. Ook al geloof je ze in het begin nog niet. Blijf ze herhalen, uiteindelijk ga je het zelf geloven.

Je kunt deze nieuwe gedachtes affirmaties noemen. Affirmaties herhaal je continue en hier ga je uiteindelijk naar handelen.

TO DO

- Schrijf deze week de onderwerpen op waar jij op dit moment nog mee struggelt. Bijvoorbeeld afvallen of zelfliefde.
- Schrijf op wat je graag over dit onderwerp wilt gaan geloven en voel daar een positieve emotie bij. Alsof je het al gelooft. Benoem alles op een positieve manier. Bijvoorbeeld: Iedereen kan afvallen, dus ik kan het ook. Ik kan elk doel bereiken wat ik maar wil. Ik zet door zodat ik mijn doelen zal behalen. Ik kan dit. Belangrijk: schrijf wel iets op waar jij je goed bij voelt.
- Benoem de zinnen voor jezelf, hardop of in gedachten. Neem hier een momentje voor op de dag of doe het de hele dag door. Het kost geen tijd, want je denkt toch wel ;).

MINDSET OPDRACHT WEEK 3

WEES POSITIEF & FOCUS OP ALLES WAT GOED GAAT

Door te focussen op wat niet goed gaat en wat je (nog) niet hebt, maak je jezelf onnodig negatief en behaal je je doelen niet. Die mindset hadden wij vroeger ook en het bracht ons nergens. Het bracht ons alleen maar weer terug bij af. Ga je eens focussen op alles wat wel goed gaat en wees dankbaar voor alles wat je wel hebt. Ook al heb je niet veel of (nog) niet alles wat je zou willen.

Wij houden dagelijks een dankbaarheidsdagboekje bij. Het houdt je positief en gefocust op alle mooie dingen in je leven. Je kunt aan het eind van de dag opschrijven wat er die dag goed ging en stilstaan bij de leuke mensen en dingen die op je pad kwamen. Of de gezonde maaltijden en sportmomentjes die je weer hebt gehad. Voor grote dingen zijn we vaak vanzelfsprekend dankbaar, maar we vergeten de kleine dingen en die houden je mindset goed gedurende de dag!

Het is heel belangrijk bewust te worden van de leuke dingen die je meemaakt. De kleine dingen in het leven waar je van kunt genieten zoals de zon die schijnt, een goed gesprek met een vriendin of een lekker kopje thee. Als je mindset positief blijft behaal je ook je lichamelijke doelen sneller!

Het kan groot of klein zijn, als het maar positief is. Alles wat minder ging of wat je niet leuk vond zet je er niet in.

TO DO

- Je kunt een notitieboekje kopen en iedere avond minimaal drie dingen opschrijven waar je dankbaar voor bent die dag of je staat er iedere avond even bij stil zonder boekje.

MINDSET OPDRACHT

WEEK 4

JOUW BLOKKADES

Misschien ging niet alles zoals je wilde de afgelopen weken. Dit kan op elk gebied in je leven voorkomen. Denk aan bijv. je werk, relaties of financiën. Je kunt tegenslagen krijgen, of terugvallen in oude gedachtes, patronen en gewoontes. Wij noemen dit je blokkades.

Blokkades houden je tegen om dingen te veranderen in je leven. Ze zorgen ervoor dat je weer opgeeft en niet gelooft dat het voor jou mogelijk is. De meeste mensen hebben blokkades of bepaalde gewoontes/patronen waardoor ze worden tegengehouden in het leven. Pas als je hier naar durft te kijken en je bewust wordt welke blokkades je hebt, kun je ze veranderen.

Dit kunnen bijvoorbeeld blokkades zijn:

1. Niet geloven in jezelf. Snel denken dat het je toch niet zal lukken om een fit lichaam te krijgen.
2. Eetbuien als er iets vervelends is gebeurd, als je stress hebt of als je je verveelt.
3. Te veel en te vaak nadenken en daardoor allerlei excuses verzinnen om iets niet te doen.

Verandering is een proces en je mag daar ruim de tijd voor nemen. Zet de eerste stap vandaag nog en word je meer bewust van wat jou tegenhoudt.

TO DO

- Schrijf deze week alles op waarvan jij denkt dat het een blokkade vormt in jouw leven of het behalen van jouw doel. Wordt je bewust; wat voor gedachtes heb je hierover? Hoe praat je tegen jezelf? Je hoeft verder nog niets te doen. Bewustwording is de eerste stap.

MINDSET OPDRACHT

WEEK 5

VISUALISEER ALSOF JE ER AL BENT

De nummer 1 reden waarom jij nu niet hebt wat je wilt, is omdat je dagelijks meer gefocust bent op wat je niet zo leuk of fijn vindt aan je lichaam of het leven. Het is belangrijk dat je jezelf dagelijks eraan herinnert wat je graag wilt ervaren en elke dag kleine stapjes richting dit doel nemen. Alle bijzondere dingen die wij doen en maken ontstaan vanuit een droom. Een droom is een verzameling gedachten en gevoelens die je dolgraag wilt omzetten in realiteit. Het was bijvoorbeeld een droom van ons om in 2022 heel veel mensen hun eigen kracht te laten inzien met deze challenge. Elke dag hebben we ernaartoe gewerkt.

Wat is visualiseren?

Visualiseren is een techniek die je helpt om je dromen concreet te maken en te geloven dat je dit al hebt bereikt. Waardoor je in het dagelijks leven sneller alle stappen zet die je altijd al wilde. Visualiseren is een hulpmiddel om je geloof en zelfvertrouwen te vergroten zodat je je droom kunt omzetten in werkelijkheid.

Hoe te visualiseren?

Voor jezelf helder hebben wat jij heel graag wilt, en focus je het liefste op één ding. Neem een relaxte houding aan, waar je helemaal tot rust en tot jezelf kunt komen. Doe je ogen dicht en visualiseer hoe het het is en voelt als jij hebt wat je graag wilt. Als je die persoon bent die je graag wilt zijn. Waar ben je dan? Met wie ben je? Wat doe je? Hoe voel je je? Hoe denk je dan? Hoe gedraag je je dan? En besteed hier 5 minuten aan. Het kan zijn dat je aandacht soms wegvalt of het in het begin nog lastig is voor je om het voor je te zien. Door dit vaker te doen zal het steeds makkelijker gaan. Check [mijn video](#) voor meer uitleg.

TO DO

- Visualiseer deze week elke dag minimaal 5 minuten.

MINDSET OPDRACHT

WEEK 6

HAVE FUN EN GENIET VAN DE REIS

Wat we vaak doen is dat we zo focussen op het einddoel dat we niet genieten van de reis er naartoe. Op het moment dat jij geniet van de journey die je aflegt, zal je merken dat je jouw doelen makkelijker zult behalen ! Je neemt alles dan one day at a time. Je hebt geen haast meer en daardoor ga je op een relaxte manier om met je doelen behalen.

Je laat namelijk de controle los (het negatief denken van frustratie, boosheid etc.) en verlegt het naar een positieve emotie: plezier, fun, blijheid. Als jij in een positieve vibe zit, zul je meer van dat naar je toe krijgen.

Denk je negatief of saboteer je jezelf? Haal jezelf er dan uit door iets te gaan doen of je te focussen op iets wat jou plezier oplevert. Ga iets doen wat jij leuk vindt. Door erin te blijven hangen maak je het groter. Het leven is bedoeld om overal plezier in te hebben!

Het gaat dus om de reis niet om het einddoel, want er is altijd weer een nieuw doel ;). Op het moment dat jij kunt genieten van de reis zullen jouw manifestaties sneller plaatsvinden! Wanneer die reis een worsteling is voor jou, kunnen de manifestaties niet plaatsvinden die jij wilt, omdat het uit een tekort mindset komt.

Dus geniet en heb plezier! Neem het niet te serieus en zie de challenge als een spelletje. Wat kun je allemaal bereiken als je elke dag positief en liefdevol bent?

TO DO

- Ben deze week bewust bezig met je workouts en gezonde maaltijden, zorg dat je er plezier uithaalt en geniet ervan dat je goed voor jezelf zorgt. Zet desnoods een wekker op je telefoon " HAVE FUN :) " om jezelf hier continue aan te herinneren.

WEEK EVALUATIE

HOE VOELDE IK ME?

**WAT GA IK ANDERS AANPAKKEN
OF DOEN DE KOMENDE WEEK?**

WEEK EVALUATIE

We kijken terug op afgelopen week. Waarom? Omdat je op deze manier veel over jezelf leert, over wat er voor jou belangrijk is en welke groei je al hebt doorgemaakt. En waar je nog meer aandacht aan kunt besteden.

WAT GING ER GOED?

WAT GING ER MINDER GOED?
