



ZODAT GEZOND GEDRAG STEEDS MEER
EEN AUTOMATISME WORDT!

MASTERCCLASS GEZONDE GEWOONTES

Door Saskia Koopman

Over de masterclass

6 LESSEN



LES 1

Introductie
Het verleggen van
jouw focus

LES 2

Over wilskracht en nieuw
gedrag volhouden

LES 3

De cruciale rol van jouw
identiteit

Over de masterclass

6 LESSEN



LES 4

Hoe je nieuw gedrag wél
"volhoudt"

LES 5

De 4 wetten van
gedragsverandering

LES 6

Stop de zelf-sabotage!

De wereld van gewoontegedrag

VAAK VANUIT DIEETDENKEN

Er wordt vaak gesproken over gewicht, in plaats van over gezondheid.





We denken vaak in grootscheepse veranderingen

ALS JE NU EEN BEETJE GELD SPAART
zijn we nog steeds geen miljonair.

ALS JE 3 KEER NAAR DE SPORTSCHOOL GAAT
ben je nog steeds niet heel veel sterker.

ALS JE 3 AVONDEN EEN UUR LANG EEN NIEUWE
TAAL BESTUDEERT
spreek je het nog steeds niet vloeiend.



En zo werkt dat ook met jouw zoektocht naar een dieetvrij leven...

ALS JE NU LIEF BENT VOOR JEZELF
is jouw innerlijke criticus niet meteen verdwenen.

ALS JEZELF 3 KEER ONVOORWAARDELIJKE
TOESTEMMING GEEFT
verdwijnt niet meteen jouw verlangen naar jouw "verboden fruit".


EN ALS JE 2 KEER EEN BODYSCAN DOET
ben je nog niet meteen een ster als het gaat om het luisteren naar en
interpreteren van jouw lichaamssignalen.



We voeren een paar veranderingen door

MAAR DE RESULTATEN LIJKEN
NOOIT SNEL TE VOLGEN.

En daarom keren we weer terug bij onze oude
gewoontes.





EEN VERBETERING VAN 1% IS NIET
BIJSTER OPVALLEND, MAAR KAN
VEEL ZINVOLLER ZIJN, IN HET
BIJZONDER OP DE LANGE TERMIJN.

JAMES CLEAR



Succes

IS HET RESULTAAT
VAN DAGELIJKSE
GEWOONTES

Niet

VAN EENMALIGE
TRANSFORMATIES



Het zaadje van elke gewoonte is een klein besluit.

MAAR ALS DAT BESLUIT WORDT
HERHAALD, ONTKIEMT EEN
GEWOONTE EN WORDT ZE
STEEDS STERKER.

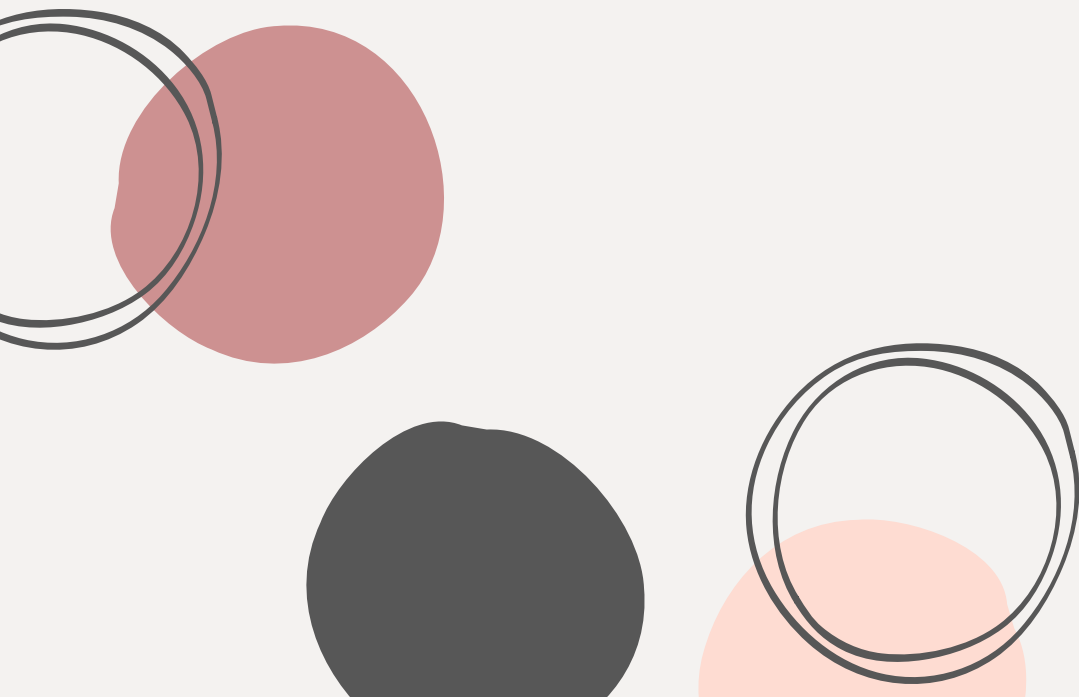
Wortels vertakken zich, en takken groeien.



Waarom vallen we vaak terug in ongewenste gewoontes?

OMDAT WE ONS RICHTEN OP EEN DOEL.

En niet op de methode.



Eye-opener #1

METHODEN I.P.V. DOELEN

DOELEN

Die draaien om de resultaten die je uiteindelijk wilt behalen.

METHODEN

Die gaan om de processen die tot resultaten leiden.



VOORBEELDEN

ALS JE EEN NIEUW MUZIEKSTUK WILT KUNNEN SPELEN

Dan is de methode hoe vaak je oefent,
hoe je de moeilijke stukken uit het
muziekstuk aanpakt en wat je doet met
de feedback van jouw muziekleraar.

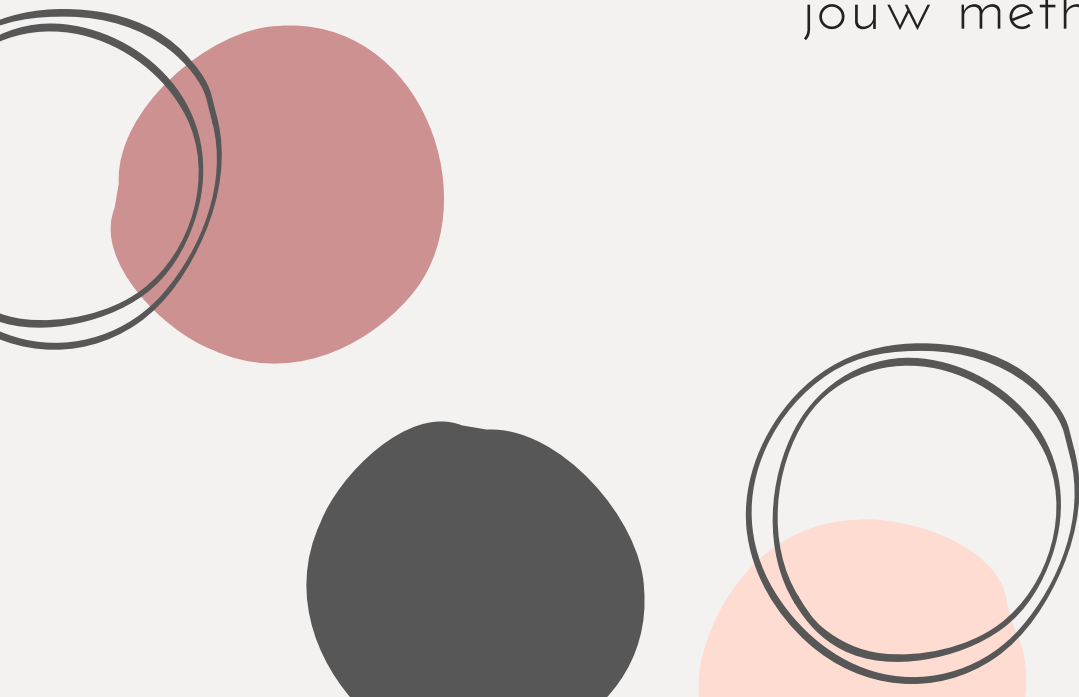
ALS JE FITTER OF GEZONDER WILT ZIJN

Dan is de methode hoe vaak je
aandacht besteed aan jouw
lichaamssignalen, hoe je in beweging
komt om te werken aan jouw conditie
en hoe je ruimte inbouwt voor
ontspanning en rust om te herstellen.

Doelen zijn goed om een richting te bepalen

MAAR METHODEN ZIJN GOED OM VOORUITGANG TE BOEKEN

Als je teveel nadenkt over jouw doelen, en te weinig tijd besteed aan het ontwikkelen van jouw methoden dan ontstaat er verschillende problemen.





EEN DOEL BEREIKEN IS SLECHTS EEN TIJDELIJKE VERANDERING

Je blijft achter dezelfde resultaten
aanjagen, omdat je de methode erachter
niet verandert. Je behandelt een
symptoom, in plaats van de oorzaak.

PROBLEMEN

DOELEN BEPERKEN JOUW GELUK

"Als ik eenmaal mij doel heb bereikt, zal
ik gelukkig zijn". Je stelt jouw geluk uit
tot de volgende mijlpaal.
(De destination addiction!)

Als je verliefd wordt op het proces, in
plaats van de uitkomst, hoef je niet te
wachten met jezelf toestemming te
geven om gelukkig te zijn.



DOELEN CREËREN PROBLEMEN MET DE VOORUITGANG OP DE LANGE TERMIJN.

Een doelgerichte denkwijze kan een **jojo-
effect** creëren
(en niet alleen op het vlak van
gewicht!).

JOUW TE GEKKE

TOEKOMSTIGE ZELF

Vandoelgewicht, naar doel-leven.



Schrijf op:

GEVOELENS

Hoe wil je je voelen?

GEDACHTES

Wat wil je denken?

... als je wakker wordt?

... als je in de buurt van eten bent?

... als je jezelf in de spiegel ziet?

GEDRAG

Waar maak jij tijd voor?

Welke kleine routines zouden onderdeel
uit kunnen maken van haar dag?





KLEINE ROUTINES

Ze lijken aan de start misschien onbetekenend, maar ze bouwen op elkaar verder en leiden tot grotere resultaten.

Als iets elke dag 1% beter wordt, levert het op de lange termijn veel op.

In les 2

OVER WILSKRACHT

En het niet volhouden van nieuw gedrag.

