



ZODAT GEZOND GEDRAG STEEDS MEER
EEN AUTOMATISME WORDT!

MASTERCCLASS GEZONDE GEWOONTES

Door Saskia Koopman

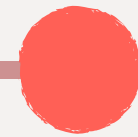
Les 2

OVER WILSKRACHT, DISCIPLINE & PERFECTIONISME



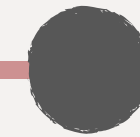
LES 1

Introductie
Het verleggen van
jouw focus



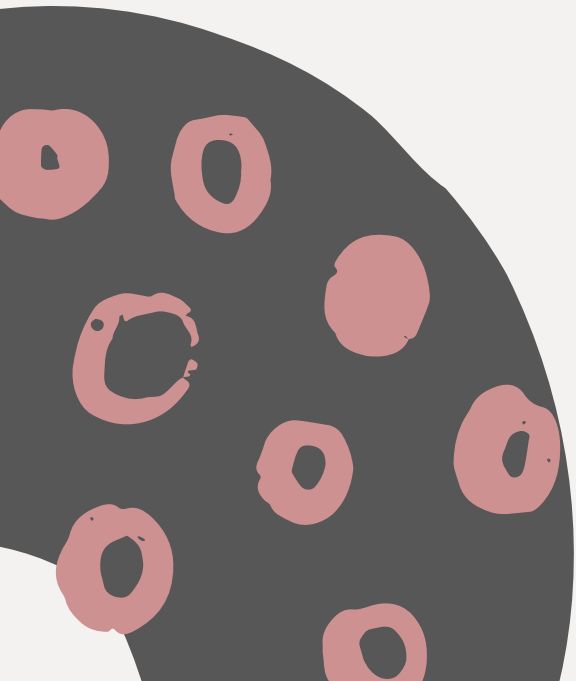
LES 2

Over wilskracht en nieuw
gedrag volhouden



LES 3

De cruciale rol van jouw
identiteit





**Slechts 5% van wat
we dagelijks doen,
is bewust & gepland**

EN DE REST GAAT ONBEWUST &
AUTOMATISCH.





**Die onbewuste processen
(of gewoontes)
kunnen ons in de weg zitten,
als we iets willen veranderen.**

EN TOCH HEBBEN WE DIE GEWOONTES OOK NODIG.
ze leveren ons cognitieve ruimte op (in ons hoofd). Ze vragen minder bewuste
aandacht, waardoor we op andere dingen kunnen letten.

Je weet inmiddels hoe zo'n gewoonte werkt:

DEZE WORDT VEROORZAAKT DOOR EEN PRIKKEL (TRIGGER), EN BLIJFT VERVOLGENS BESTAAN OMDAT DEZE IETS OPLEVERT.

Een beloning: minder pijn of meer plezier.



Zo kan het zijn dat als je gestresst thuis komt uit je werkt...

EN JE ONTDEKT DAT ALS JE DAN OP DE BANK SPRINGT EN JOUW FAVORIETE NETFLIX SHOW BINGE-WACHT, DAT JE JE DAN BETER VOELT.

En dit hoef je maar een paar keer te doen, voordat het een automatisme wordt!





Het uitrollen van een yogamat klinkt dan als een enorme onderneming...

HELEMAAL ALS WE DAN VAN ONSZELF VERWACHTEN DAT WE:

- meteen minimaal 30 minuten aan yoga doen.
- onszelf ons gelukmomentje van het kijken van die favoriete show ontzeggen.

Of: we vinden dat we te weinig groente eten...

EN BESLUITEN ONS FAVORIETE ONTBIJTJE TE VERVANGEN DOOR EEN GROENE SMOOTHIE.

Maar missen al snel ons favoriete ontbijtje met boterhammen, een kommetje cruesli, havermout of eieren...



Eye-opener #2

WE VRAGEN VEEL TEVEEL VAN ONSZELF
OP 2 MANIEREN



1. WE MAKEN HET GROOT
We willen het graag meteen perfect
doen.

2. WE DENKEN IN OF-OF
In plaats van in en-en.





We willen graag:

- ONS EETPATROON HELEMAAL OMGOOIEN
En onszelf AL het lekkers ontzeggen. 1% gezonder is niet gezond genoeg.

- EEN UITGEBREID SPORT-REGIME DOORVOEREN
Waarvan je al moe wordt als je eraan denkt!

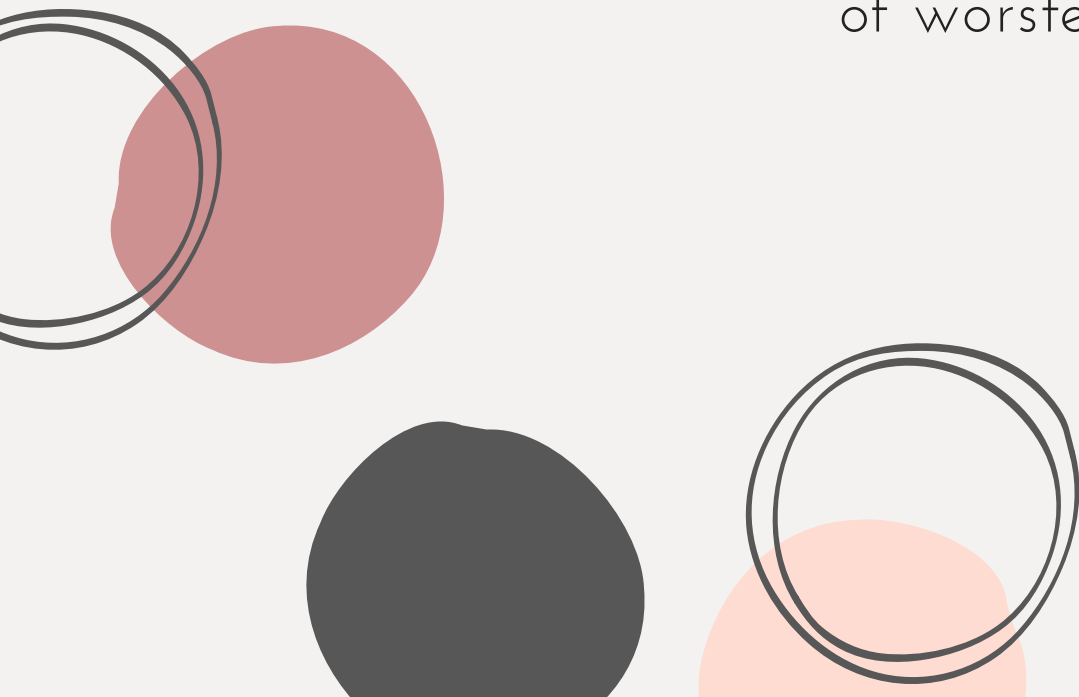
WE DENKEN VANUIT HET EINDPUNT
(RESULTAAT)

En niet vanuit het beginpunt: waar sta ik nu,
wat is een logische eerste stap die ik NU al kan doorvoeren?

Perfectionisme

EEN PERSOONLIJKHEIDSKENMERK, WAARBIJ JE HET LIEFST ALLES FOUTLOOS DOET, ENORM HOGE EISEN STELT AAN JEZELF, KRITISCH BENT OVER JOUW EIGEN GEDRAG EN PRESTATIES EN JE GEREgeld ZORGEN MAAKT OVER WAT ANDEREN VAN JE VINDEN.

Iets wat we heel vaak zien bij vrouwen die een lange tijd op dieet zijn geweest, of worstelingen herkennen in hun relatie met eten.





HET DIËTENDE BREIN

VINDT DAT WE PERFECT
MOETEN ETEN EN
SPORTEN

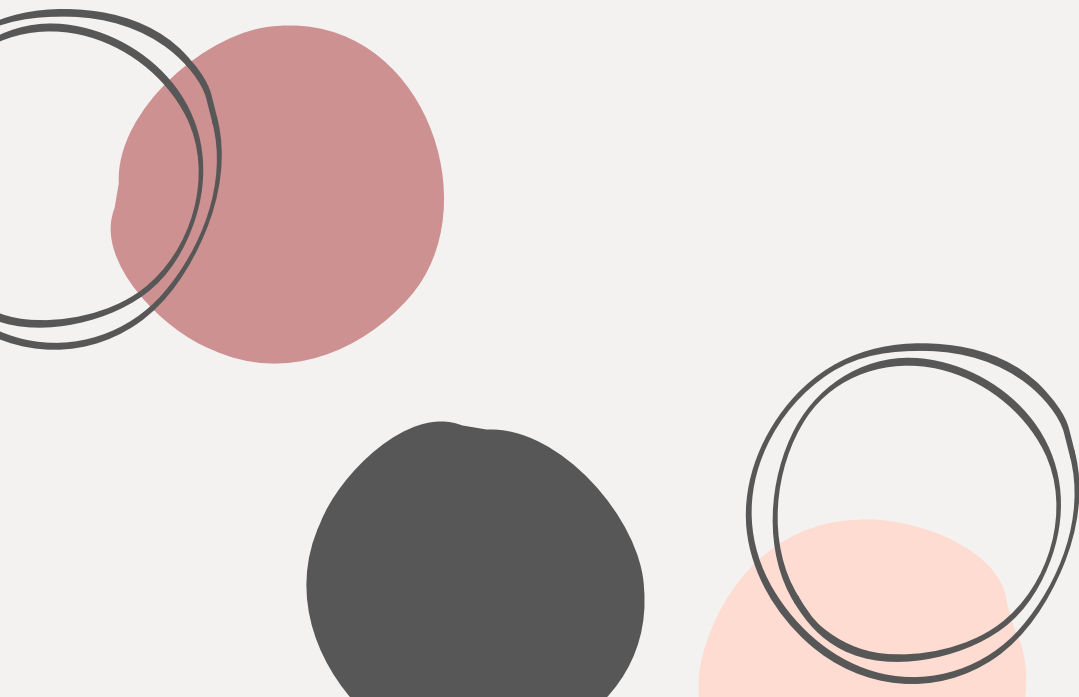
Zodat we ooit ons droomlichaam en
streefgewicht kunnen bereiken.

EN DE DIEETREGELS
MAKEN DAT WE DIT
CONTINU KUNNEN
BEOORDELEN

Het volgen van die regels gaat immers
goed of niet goed.

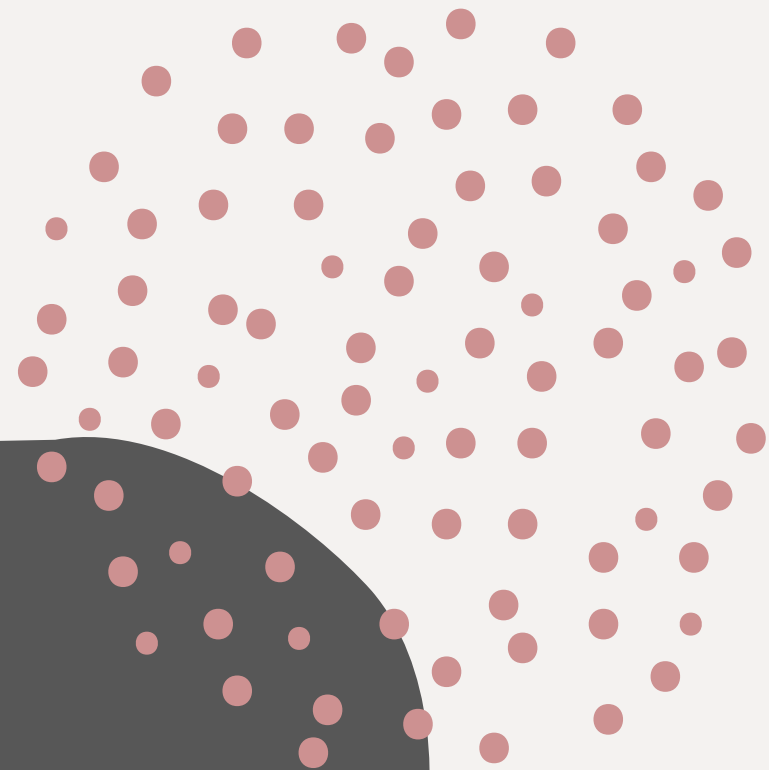
Het is de dieetcultuur die ons het idee geeft dat we te weinig wilskracht hebben.

DAT ALS WE MAAR MEER DISCIPLINE HADDEN, DAT HET ONS WEL ZOU LUKKEN.



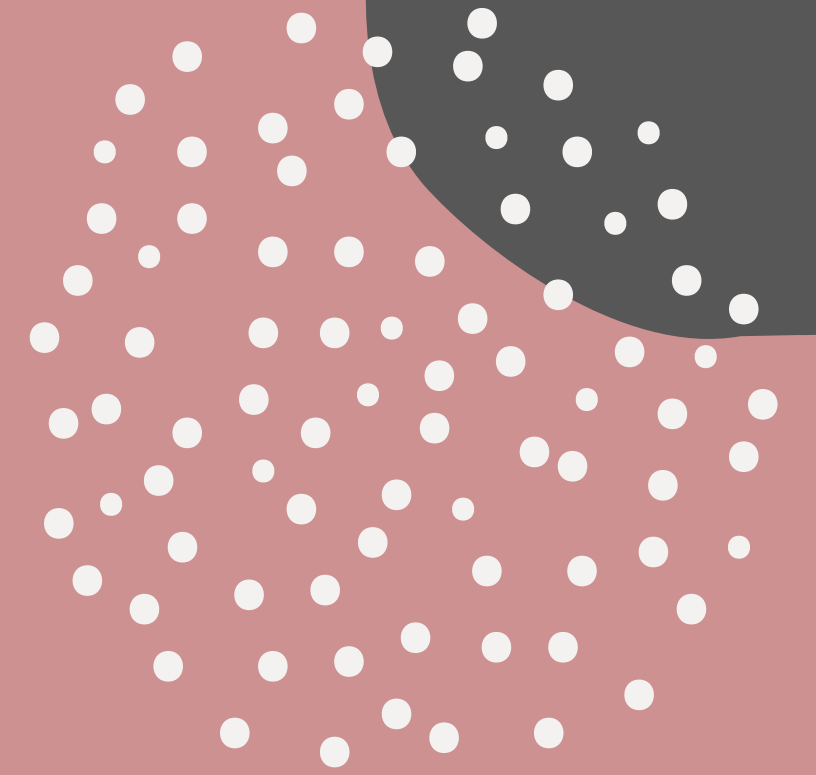
Perfectionisme

ZORGT ERVOOR DAT WE
GEDOEMD ZIJN TE FALEN



Falen

ZORGT ERVOOR DAT WE BLIJVEN
FANTASEREN OVER EEN MOMENT
WAAROP HET ONS WEL GAAT LUKKEN



Hoe je kunt herstellen van perfectionisme?
Los van het omarmen van het feit dat falen
onderdeel is van ons chaotische leven?



RICHT JE OP:

HET MINSTE WAT JE KAN DOEN

Het creëren van jouw minimale basis.



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

JAMES CLEAR





Maak het zo gemakkelijk mogelijk om te beginnen.

HET ZIJN EEN SOORT OPSTAP-GEWOONTES
Die uiteindelijk leiden tot gewenst gedrag.

HET GAAT NAMELIJK OM HET ONTWIKKELEN
VAN DE GEWOONTE OP TE STARTEN.

doorgaan gaat vaak vanzelf. En herhaling zorgt uiteindelijk voor het inslijten van die gewoonte.



DE TWEE MINUTEN REGEL

EEN HALF UUR YOGA
BEOEFENEN

Mijn yogamat pakken.

STUDEREN

Mijn aantekeningen erbij pakken.

5 KILOMETER
HARDLOPEN.

Twee minuten door de straat lopen.



DE TWEE MINUTEN REGEL



MEER GROENTE ETEN

Voorgesneden snackgroente bestellen bij de supermarkt.

MEDITEREN

2 minuten bewust luisteren naar mijn ademhaling.

Adem in, 2, 3, 4.

Uit, 2, 3, 4.

LUISTEREN NAAR MIJN LICHAAMSSIGNALLEN.

Heel even mijn aandacht naar mijn buikgebied brengen.



JE BENT WAT JE DOET.

In les 3 ga ik je hier meer over leren!

Maar voor nu, onthoudt dat het belangrijk is om jouw voornemens zo belachelijk klein te maken dat jouw perfectionist er weinig grip op krijgt.



Schrijf op:

WAT KUN JIJ DE KOMENDE 7 DAGEN
ELKE DAG 2 MINUTEN LANG DOEN,
WAARBIJ JE WERKT AAN WAT JOUW
TE GEKKE TOEKOMSTIGE ZELF (LES 1)
DAGELIJKS DOET?

In les 3

GEDRAGSVERANDERING OP 3 NIVEAU'S

En de cruciale rol van jouw identiteit.

