



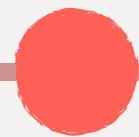
ZODAT GEZOND GEDRAG STEEDS MEER
EEN AUTOMATISME WORDT!

MASTERCCLASS GEZONDE GEWOONTES

Door Saskia Koopman

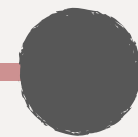
Les 4

VAN INTENTIE NAAR ACTIE EN VOLHOUDEN.



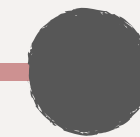
LES 4

Hoe je nieuw gedrag wel
"volhoudt".



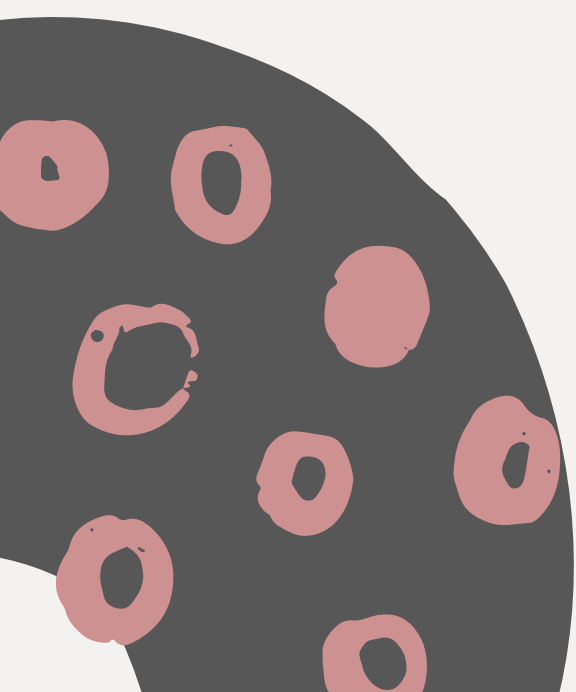
LES 5

De 4 wetten van
gedragsverandering



LES 6

Stop de zelf-sabotage!





De "intention-behavior" gap

WAAROM JE NIET ZOMAAR WORDT
HOE JE WILT ZIJN.

De vertaling van de intentie naar het concrete gedrag is vaak lastig.

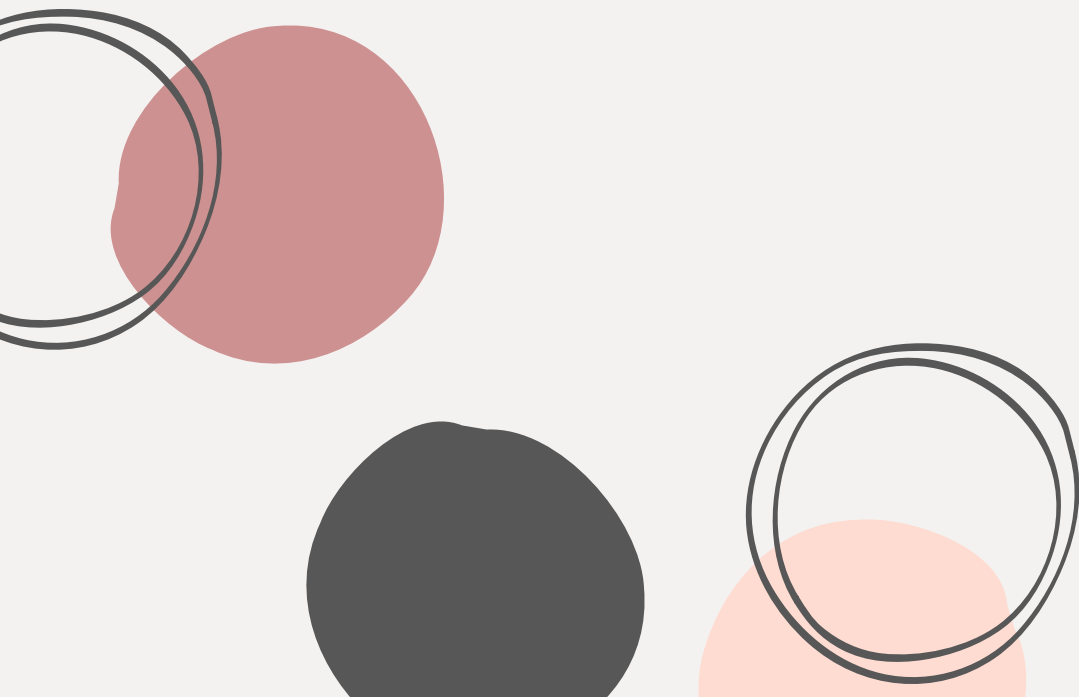


Waar sta je nu:

WIE WIL JE WORDEN (JOUW TE GEKKE TOEKOMSTIGE ZELF)?

Wat vind jij belangrijk? Wat verdient aandacht? Wat zijn jouw waarden?

Dit is hoe je identiteitsgerichte gewoontes ontwikkelt!





IN DE ROMMELIGHEID EN DE TURBULENTIE VAN
HET DAGELIJKS LEVEN BIEDEN JE WAARDEN HET
KOMPAS, ZE GEVEN AAN WAAR HET WARE
NOORDEN IS, EN WANNEER JE AAN HET
SJOEMELLEN BENT, EN STIEKEM EEN ANDERE KANT
OP GAAT.

ROOS VONK

Van

GROOTS DENKEN

Naar

KLEIN DOEN



Niet alleen om perfectionisme los te laten...

MAAR OOK OM HET BEHAPBAAR TE MAKEN.
hoe concreter, hoe beter.






Ieder klein stapje telt.

NIET ALLEEN OMDAT JE JEZELF
DAARMEE BEWIJST DAT JE HET KAN.
DAT DAT IS WIE JE BENT.

Maar ook omdat beginnen het moeilijkst is.
Het doorzetten volgt vanzelf.





**Weet je nog?
Het zaadje van
elke gewoonte is
een klein besluit.**

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

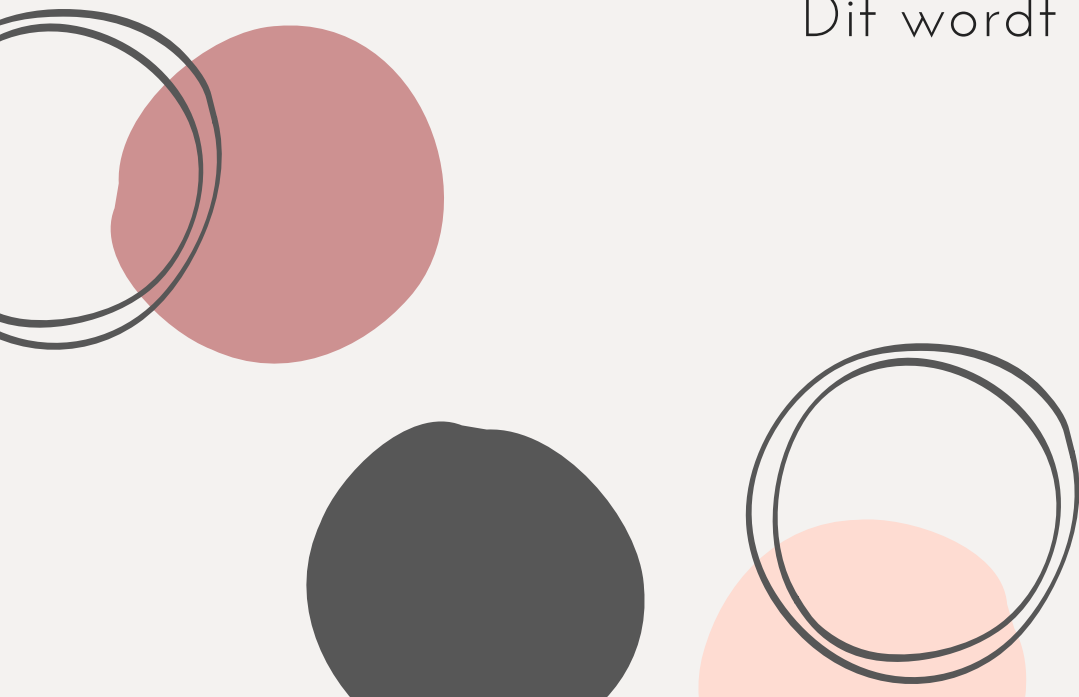
Wortels vertakken zich, en takken groeien.



De beste manier om een nieuwe gewoonte te beginnen.

BEDENK HOE JE VAN PLAN BENT OM EEN NIEUWE GEWOONTE TOE TE PASSEN:
WANNEER ÉN HOE JE HANDELT.

Dit wordt ook wel een "implementatie intentie" genoemd.



IMPLEMENTATIE INTENTIE:
**ALS SITUATIE X ZICH VOORDOET,
DAN REAGEER IK DOOR
Y TE DOEN.**

Dit is in grote lijnen de formule.



VOORBEELDEN

MEDITATIE

Als ik 's ochtends om 7 uur 's het koffiezetapparaat heb aangezet, zal ik 1 minuut bewust in en uit ademen (mediteren).

STUDEREN

Als ik 's avonds ga slapen, zal ik op mijn bed, voor het slapengaan, kort mijn aantekeningen bestuderen.

WANDELEN.


Als ik tijdens mijn lunchpauze klaar ben met eten, zal ik een paar minuten gaan wandelen in het bos/park/ ..



Ander voordeel van een concreet actieplan:

ALS JE SPECIFIEK BENT OVER WAT JE WILT EN HOE JE DAT GAAT DOEN,

Kun je beter nee zeggen tegen de dingen die jouw voortgang mogelijk tegenwerken, die jouw aandacht afleiden en je van jouw koers doen afwijken.





Eye-opener #4

MAAK JOUW INTENTIE
NIET ALLEEN KLEIN, MAAR OOK
ZO CONCREET MOGELIJK



En hoe hou je dat gedrag dan vol?





Koppelen:

KOPPEL NIEUW GEDRAG AAN
BESTAANDE GEWOONTES

Wat doe je elke dag (of zeer regelmatig), waaraan je het nieuwe gedrag kunt verbinden? Zo creëer je automatisch triggers of herinneringen.



VOORBEELDEN

ALS JE ELKE DAG DINEERT MET JOUW GEZIN

is dat een mooi moment om dankbaarheid toe te voegen aan de dag.

Implementatie intentie: Iedere dag, als we aan tafel zitten voor het eten, bespreken mijn gezin en ik waar we die dag extra dankbaar voor zijn.

ALS JE ELKE DAG DOUCHT

Is dat een mooi moment om een korte bodyscan te doen.

Implementatie intentie: Iedere dag, zodra ik de douche aan heb gezet, probeer ik bewust aandacht te besteden aan hoe mijn lijf voelt. Aan de sensaties in mijn armen, benen, hoofd en buik.



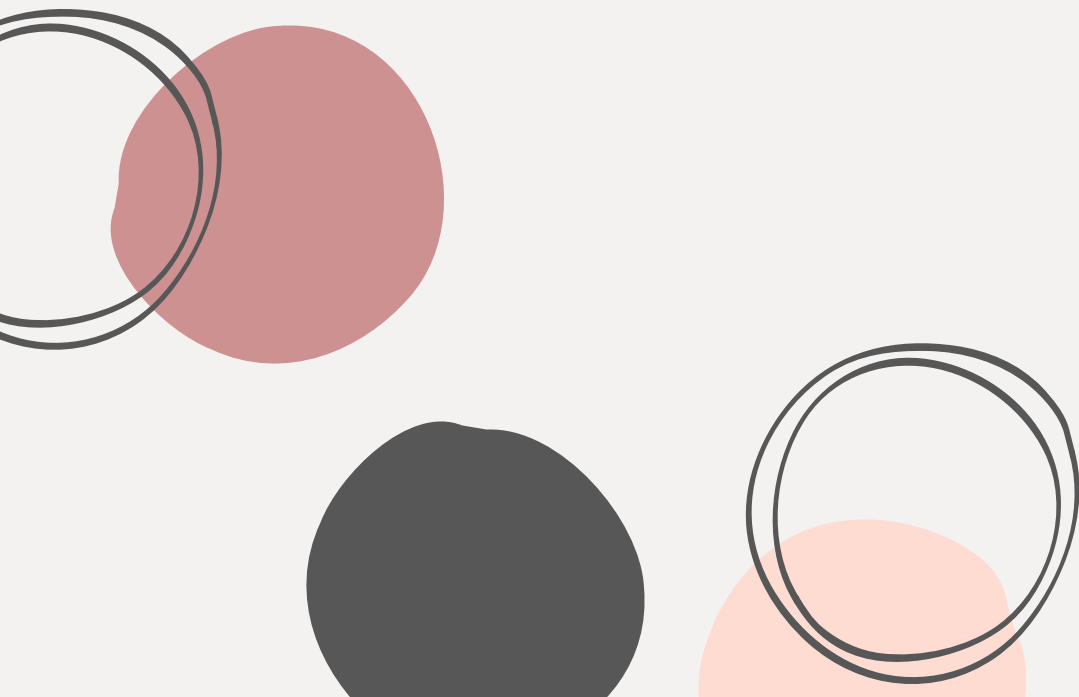
DE KRACHT ZIT IN DE HERHALING.

Maar er zijn nog meer aspecten die gedragsverandering vergemakkelijken.

Kijk eens terug naar jouw 2-minuten plannen (les 2)

IN HOEVERRE WAREN ZE CONCREET?
FORMULEER EEN IMPLEMENTATIE INTENTIE.

En bedenk aan welke bestaande gewoonte je deze nieuwe gewoonte kunt koppelen.



Les 5

DE 4 WETTEN VAN GEDRAGSVERANDERING

Want het concreet (meetbaar en zichtbaar) maken is slechts 1 onderdeel van het geheel!

