ZODAT GEZOND GEDRAG STEEDS MEER EEN AUTOMATISME WORDT!

MASTERCLASS GEZONDE GEWOONTES

Door Saskia Koopman

Les 5

DE 4 WETTEN VAN GEDRAGSVERANDERING

LES 4

Hoe je nieuw gedrag wel "volhoudt".

LES 5

De 4 wetten van gedragsverandering

LES 6

Stop de zelf-sabotage!

De 4 wetten

VAN GEDRAGSVERANDERING & GEZONDE GEWOONTES AANLEREN

MAAK HET VOOR DE HAND LIGGEND

MAAK HET AANTREKKELIJK

MAAK HET GEMAKKELIJK

MAAK HET BEVREDIGEND

1.) Maak het voor de hand liggend:

(OBVIOUS, ZICHTBAAR)

.1.) Gebruik implementatie intenties
2.) Koppel nieuwe gewoontes aan bestaande gewoontes
3.) Ontwerp jouw omgeving, zodat deze jouw triggert/herinnert aan wat je wil doen.

Ontwerp jouw omgeving

VERANDER JOUW OMGEVING ZO, DAT TRIGGERS VOOR DE NIEUWE GEWOONTE OVERDUIDELIJK ZICHTBAAR WORDEN.

Leg het fruit in het zicht op de fruitschaal, zet jouw yogamatje in het zicht, jouw wandelschoenen voor de deur, jouw journal op jouw nachtkastje, etc.

ANDERE REMINDERS & TRIGGERS

IETS WAT OP-POPT OP JOUW SCHERM!

Zet een herinnering in jouw agenda of jouw telefoon, en zorg dat deze jou een reminder stuurt.

HANG BRIEFJES OP, OF ZET OBJECTEN NEER DIE IETS VOOR JE BETEKENEN

Wat doet jou meteen denken aan datgene wat je meer zou willen doen?

2.) Maak het aantrekkelijk:

KOPPEL IETS WAT JE VAN JEZELF MEER MOET DOEN, AAN IETS WAT JE GRAAG WIL DOEN.

,

VOORBEELDEN

SPORTEN/WANDELEN

Beluister jouw favoriete podcast of muziek op de sportschool of terwijl je wandelt,

GROENTEN ETEN

Eet een handje snackgroenten terwijl je naar jouw favoriete tv-serie kijkt.

Of maak jouw eigen motivatie-ritueel...

DOE IETS WAAR JIJ BLIJ VAN WORDT, VLAK VOORDAT JE JOUW NIEUWE GEWOONTE START.

Wordt onderdeel
van een cultuur waar
het gewenste gedrag
wordt "beloond"
of als normaal
wordt beschouwd.

3.) Maak het gemakkelijk.

RUBIN NOEMT DIT OOK WEL DE REGEL VAN GEMAK.

Hoe minder moeite het kost om te doen wat je van plan was,
hoe groter de kans dat je erin slaagt!

VOORBEELDEN

MEER WATER DRINKEN

Plaats een glas/fles water op jouw bureau tijdens jouw werk, of zet deze naast jouw bed voor het slapen gaan.

Implementatie intentie: Als ik 's ochtends wakker wordt, drink ik voordat ik opsta, het glas water leeg.

MEER GROENTE ETEN

Koop voorgesneden groenten/ snackgroenten. Eventueel zelfs per portie verpakt!

Implementatie intentie: Als ik 's avonds mijn avondeten klaar maak, eet ik ondertussen een handje snoeptomaatjes.

Of: Als ik 's ochtends mijn lunch in mijn tas stop, voeg ik altijd een zakje snackgroenten toe.

MEER BEWEGEN

Kies een sportschool in de buurt/op weg naar jouw werk. Of ga iets doen wat je thuis kan doen! Iets waar je niet teveel geld of materiaal voor nodig hebt.

Implementatie intentie: Al ik 's ochtends wakker wordt, pak ik mijn yogamat, en doe ik 2 minuten rek- en strekoefeningen.

Bereid jouw omgeving voor:

PRIMING: ZET DINGEN ZO KLAAR, ZODAT HET GEDRAG WAT JE WILT, MINDER MOEITE KOST.

Gebruik de 2 minuten-regel.

HET WORDT MAKKELIJKER ALS HET MINDER TIJDSINVESTERING VRAAGT.

DE TRUC IS OM JOUW WENSEN TE VERTALEN NAAR EEN STAP DIE ZO RIDICUUL KLEIN IS, DAT JE DENKT: NOU, NOU, DAT IS SIMPEL. DAT KAN IK WEL.

BEN TICHELAAR

4.) Maak het bevredigend.

WE BLIJVEN IETS DOEN OMDAT HET ONS MINDER PIJN OF MEER PLEZIER OPLEVERT.

Dus sta eens stil bij hoe je de ervaring bevredigend kan maken, zodat het leuk wordt!

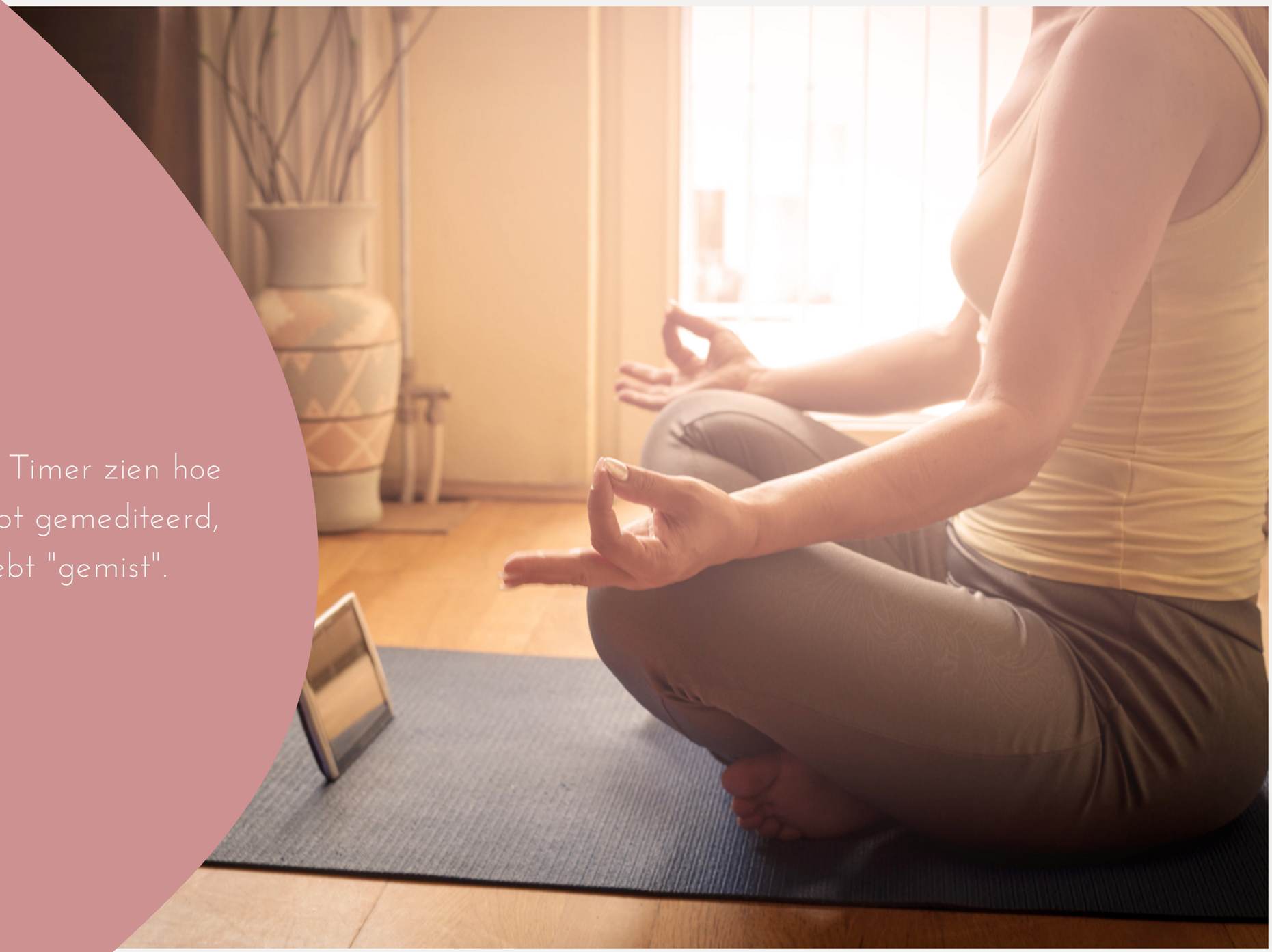
Er is een reden waarom "trackers" werken...

HET ZETTEN VAN KRUISJES GEEFT VOLDOENING.

WE WILLEN GRAAG EEN KETTING VAN GOED GEDRAG LATEN ZIEN, EN DIE NIET "BREKEN".

Een soort "instant gratification".

Zo laten apps als Insight Timer zien hoe vaak je achter elkaar hebt gemediteerd, en welke dagen je hebt "gemist".



Pas op: dat je daarmee niet in dieetdenken & perfectionisme vervalt!

TRACKEN EN BIJHOUDEN, HEEFT DE NEIGING VRIJ DIEETGERICHT TE ZIJN... (DENK AAN DE WEEGSCHAAL)

Trackers als een fitbit, kunnen veel inzicht geven, maar ook als voorwaarde gaan gelden, als je jezelf vervolgens lekker ontzegt, omdat je niet de juiste hoeveelheid stappen hebt gezet, bijvoorbeeld.

Simpelweg bijhouden hoe vaak je iets de afgelopen dagen hebt gedaan, kan genoeg zijn.

OM JE VOLDOENING TE GEVEN!

Onderzoek welke nieuwe gewoonte bij je past...

WELKE VARIANT JE OPRECHT VOLDOENING GEEFT.

Bijvoorbeeld: ga niet hardlopen als je er een hekel aan hebt.
Drink meer kruidenthee, als je echt niet van water houdt.
Onderzoek hoe je mindfulness en zelfzorg kan integreren in jouw leven op een manier die jou aanstaat.

WAT SPREEKT JE HET MEESTE AAN?

Mindfulness, ontstressen, en aandacht besteden aan het hier en nu en aan jouw behoeftes kan op meerdere manieren.

meditatie,
schrijven,
dankbaarheidsrituelen,
bewust ademhalen,
mindful bewegen, bosbaden,
lego bouwen,
etc.

Van

WAT JE ZOU
MOETEN DOEN

Naar

WAT JE ZOU
WILLEN DOEN

WAAR BESTEED JOUW

TE GEKKE TOEKOMSTIGE ZELF

haar tijd aan? Waar maakt ze tijd voor?

Wat vind jij écht belangrijk? Waar hecht jij waarde aan?

Eye-opener #5

DE 4 WETTEN VAN GEDRAGSVERANDERING

1. MAAK HET VOOR DE HAND LIGGEND

Met implementatie intenties en triggers/herinneringen.

2. MAAK HET AANTREKKELIJK

door het te koppelen aan iets wat je leuk maakt!

3. MAAK HET MAKKELIJK

door obstakels weg te nemen en dingen klaar te zetten.

4. MAAK HET BEVREDIGEND

door het bij te houden en af te strepen, en iets te gaan doen wat bij je past!

Les 6

STOP DE ZELF-SABOTAGE

Ben je bewust van de uitvluchten die je zoekt, en waarom!