



# Tips

## om nu te beginnen!

### Levensdoel: 3 tips om nu te beginnen

- ✓ Onderzoek en schrijf jouw levensdoel bondig op. Dat hoeft niet groots en meeslepend, maak het vooral concreet zodat het je helpt bij het maken van belangrijke keuzes.
- ✓ Zorg dat je jezelf regelmatig herinnert aan jouw levensdoel. Maak er bijvoorbeeld een screensaver van of hang het op de koelkast.
- ✓ Ga het gesprek aan over jouw levensdoel met je partner en/of vrienden en vertel waarom dit je zo enthousiast maakt.

### Voeding: 3 tips om nu te beginnen

- ✓ Eet zoveel mogelijk plantaardig. Zorg dat je altijd je favoriete groente en fruit bij de hand hebt, diepgevroren is ook prima.
- ✓ Kook zoveel mogelijk met pure ingrediënten, eet veel rauwe groenten en kijk wat er hoort bij het seizoen. Kook voor twee dagen en bewaar de helft voor als je een keer een tijd hebt.
- ✓ Verklaar de oorlog aan suiker en zoetheid en de liefde aan bonen en peulvruchten.

### Beweging: 3 tips om nu te beginnen

- ✓ Kijk hoe je beweging kunt integreren in je dagelijks leven, routines en bezigheden.
- ✓ Ervaar hoe je je door meer bewegen mentaal en fysiek beter voelt en geniet daarvan zonder je te focussen op de weegschaal.
- ✓ Besef dat ergens heen wandelen (veel) tijd kost, maar dat je deze tijd niet verliest maar goed besteed.

### Ontspanning: 3 tips om nu te beginnen

- ✓ Bedenk rituelen of routines die je ondersteunen om elke dag regelmatig bewust even afstand te nemen van het werk. 10 minuten is genoeg.
- ✓ 'Work hard, rest hard.' Als je werkt, ga er dan vol voor. Wanneer je niet werkt, laat het dan ook helemaal los en laat de 'schermen' links liggen. Zet notificaties uit op social media.
- ✓ Maak als het mogelijk is tijdens je werkdag regelmatig een wandeling. Veel besprekingen kunnen prima lopend.

### Verbinding: 3 tips om nu te beginnen

- ✓ Investeer in je relatie(s) en vriendschappen. Ze zijn belangrijk voor nu en later.
- ✓ Koester sociale verbanden waar je deel van uitmaakt of dat nu je familie, een koor, sportvereniging of hechte vriendengroep is.
- ✓ Zorg dat je mensen regelmatig belt en ziet. Bij appen is er geen stem, lichaamstaal en oogcontact en daarmee niet geschikt voor het maken van échte verbinding.

### Positiviteit: 3 tips om nu te beginnen

- ✓ Kies je eigen weg in het leven, neem het heft in eigen hand, en accepteer ook dat wat je niet kunt veranderen.
- ✓ Wanneer je iets naars meemaakt probeer dat dan ook te zien als leermoment.
- ✓ Bedenk of schrijf elke dag op waar je dankbaar voor bent.



# blauwe 10 gouden tips voor gewoonteverandering



## 1 Fake it till you make it

Het helpt om gewenst gedrag te ervaren alsof het er al is. Je brein reageert nagenoeg even sterk op wat je je inbeeldt als op wat werkelijk gebeurt. In beide gevallen worden nieuwe verbindingen gemaakt in je hersenen die het nieuwe gedrag makkelijker maken.

## 2 Energy goes where attention flows

Leg de focus op je nieuwe gewoonte en niet op dat wat je juist niet meer wilt. Wil je bijvoorbeeld stoppen met snoepen? Focus je dan op het eten van gezonde voeding waar je je lichaam een plezier mee doet.

## 3 Al het goede komt in drieën

Kies drie gewoontes tegelijk die je wilt veranderen. Één lastige die heel belangrijk voor je is en twee veranderingen die je wat minder moeite kosten. Zo zorg je ervoor dat de twee makkelijkere gewoonteveranderingen je het zelfvertrouwen geven om de eerste gewoonte ook te veranderen.

## 4 Leg de lat niet té hoog voor jezelf

Probeer niet te vliegen als je een vis bent. Kies een gewoonteverandering die haalbaar is. Compenseer je mindere talenten met je sterke kanten in plaats van eeuwig te worstelen. Wees trots op wie je bent en op wat je al bereikt hebt.

## 5 Geloof dat je het kunt en je bent al halverwege

Geloof dat je anders kunt kiezen dan je tot nu toe deed. Het is wezenlijk dat je gelooft dat je je leven een andere wending kunt geven. Geloof in jezelf en gun het jezelf. Je bent het waard!

## 6 Meten = weten

Maak je hetgeen je wilt veranderen zo concreet en zo specifiek mogelijk. Dus niet: "Ik ga wat vaker bewegen." maar: "Ik ga elke dag een half uur wandelen." of "Ik fiets drie keer in de week naar mijn werk." Kies voor een duidelijk en meetbaar doel.

## 7 Zoek steun, doe het samen!

De kracht van samen is immens als het gaat om gewoonteverandering. Je daarin niet alleen voelen, maar gesteund door anderen is essentieel voor succes. Samen is beter, fijner én effectiever dan alleen.

## 8 Gun jezelf het beste

Het woord 'moeten' veranderen in 'willen' doet wonderen. Zeg niet tegen jezelf: "Ik moet stoppen met roken" maar liever: "Ik gun het mezelf om me gezond, fit en vrij te vrij voelen." Blijf deze affirmatie herhalen totdat je nieuwe gewoonte net zo vanzelfsprekend is geworden als je tanden poetsen.

## 9 Leer van je "fouten"

Wees niet boos op jezelf als je een keer 'de mist in bent gegaan', maar leer van je fouten. Waarom ging het mis? Wat ging eraan vooraf? Wat kun je een volgende keer anders doen? Nieuwe gewoontes aanleren gaat met vallen en opstaan. Wees geduldig met jezelf.

## 10 Vier je successen

Geniet van de weg naar gewoonteverandering. Het einddoel bereik je stapje voor stapje. Wees trots op elke overwinning. Dit geeft je zelfvertrouwen voor een nieuwe verandering.

*Out of the comfortzone is where the magic happens*