

ACTIVEREN

Hoe het wel werkt

Let's get started!

"If you start now, you'll begin seeing results one day earlier than if you start tomorrow"



Yes! Je hebt de eerste stappen genomen en al veel inzichten opgedaan in de afgelopen weken. De komende weken ga je werken aan een fittere, gezondere versie van jezelf!

Je hebt besloten je leefstijl aan te gaan passen om jouw doelen te bereiken. Maar hoe kunnen we er voor zorgen dat je dat doel in de komende maanden gaat behalen? En wat is jouw doel eigenlijk precies?

In deze weekopdracht sta je stil bij jouw ongewenste gewoontes en ga je doelen en een weekplanning opstellen met behulp van de vorige werkboeken.

Hiervoor kun je gebruik maken van de werkbladen, maar je bent ook vrij om dit op jouw eigen creatieve manier te doen. Doe dus vooral wat bij jou past!

Leefstijlverandering

Leefstijl: de manier van leven.

De manier waarop jij je leven leidt heeft invloed op hoe jij je voelt en hoe je eruit ziet. Op dit moment zit je misschien niet lekker in je vel of ben je niet blij met hoe je eruit ziet. Dat is voor jou de reden geweest om te starten met het aanpakken van je leefstijl.

Een gezond voedingspatroon is een van de ingrediënten binnen je leefstijl, die je kan helpen om te werken aan een lichaam waar je je prettig in voelt. Daarnaast zijn beweging, ontspanning en je mentale welzijn belangrijke punten om aan te werken om letterlijk en figuurlijk beter in je vel te zitten!

Alleen je voeding aanpakken is dus niet voldoende. Dat heb je in het verleden misschien gemerkt tijdens het volgen van een dieet. De eerste weken gaat het fantastisch, maar uiteindelijk val je terug in je oude gewoontes en komen de kilo's weer net zo hard terug. Om dat jojo-effect te voorkomen moet er dus meer gebeuren dan het aanpassen van je voedingspatroon.

Daarom werken we de komende maanden niet alleen aan je voeding, maar nemen we ook de andere ingrediënten mee voor een lang, gelukkig leven!

TIP: luister de motivational speech Statement Day op Spotify:

(zie academy 2.1).



Om een verandering in gang te zetten is het belangrijk om:

- De ongewenste situatie / manier van leven te herkennen
- De ongewenste situatie / manier van leven te erkennen (accepteren)
- Je normen en waarden te (her)ontdekken: waar wordt je écht blij van?
- Een plan op te stellen om volgens die normen en waarden te gaan leven
- Het plan uit te voeren
- Te geloven in jezelf!

Je doelen in de praktijk

Het veranderen van je leefstijl en het behalen van doelen is gemakkelijker als je meer helderheid hebt over jezelf en waar je naartoe wilt. De opdrachten van deze eerste weken helpen je daarbij.

Je gaat vanaf nu iedere dag 'Happy Moments' inplannen om voldoende energie te behouden en gemotiveerd te blijven. Dit helpt je om dagelijkse en belangrijke beslissingen te kunnen nemen die je dichterbij je doel brengen.

Wees elke dag dankbaar en geniet van de mooie momenten in het leven, hoe klein je succes ook is! Zie de mindere momenten niet als falen, maar als een leerpunt waar vanuit je verder kunt werken voor het ontwikkelen van een gezonde gewoonte op de lange termijn. Wees geduldig met jezelf, heb plezier en geniet van jouw reis naar verandering!

Opdracht 1

Vanuit het hart: Wat is het meest belangrijk voor jou? Waarom?

Waar ben je trots op? Wat zijn jouw sterke punten?

Waar ben je écht goed in?

Loslaten: Waar ben je niet goed in?

Wat vind je niet leuk om te doen en wat kost je energie?

Belemmerende gedachtes:

Welke negatieve overtuigingen en gedachtepatronen heb jij over jezelf en over je leven?

Positieve affirmaties:

Schrijf jouw nieuwe, positieve gedachtes en overtuigingen over jezelf op. Deze affirmaties gaan je helpen om gemotiveerd te blijven en in jezelf te blijven geloven.

Opdracht 2

Noteer onder ieder levensaspect welke activiteiten bijdragen aan jouw geluksgevoel. Kies elke dag een aantal van deze Happy Moments uit en plan deze door de dag heen voor jezelf in. Aan het eind van de dag scoor je onderstaande categorieën op jouw gevoel van die dag.

Omgeving en relaties:

Bijvoorbeeld: samen koken, knuffelen met de kinderen, iemand een compliment geven,



Gezondheid:

Bijvoorbeeld: wandelen, een massage nemen, op tijd naar bed gaan, yoga, lekker en gezond eten



Carrière:

Bijvoorbeeld: een boek lezen over iets wat me interesseert, een nieuwe uitdaging aan gaan



Voldoening:

Bijvoorbeeld: mediteren, naar de film gaan, dromen over leuke momenten,



Wat ga je doen?

Zo lang als jij nodig hebt

Aan het begin van deze leefstijl verandering neem je alle tijd die je nodig hebt om je huidige situatie in kaart te brengen en vervolgens te kijken naar wat voor jou echt belangrijk is in het leven. Op basis daarvan stel je een transformatie plan op. Dat plan hoeft niet alleen maar over voeding te gaan. We willen een leefstijlverandering teweegbrengen, dus schrijf alles op wat jou gaat helpen om gelukkiger in het leven te staan! Niets is fout – alles is goed!

Na het opstellen van het transformatieplan maak je een jaarplan. Vul de maanden in die je in kunt vullen voor jezelf. Het kan zijn dat je op een later moment de overige maanden verder aanvult.

30 minuten per maand

Aan het begin van iedere maand stel je nieuwe doelen op waarop je je wilt focussen. Maandelijkse doelen helpen je om jouw gewenste resultaat na te streven en je leefstijl op de lange termijn te kunnen veranderen. Beslis wat je wilt bereiken en wat je daar de komende maand voor gaat doen. Dit moeten doelen zijn die je dichterbij jouw ideale leefstijl en leven brengen.

Aan het eind van de maand kijk je terug op de afgelopen maand: wat heeft je dichterbij je doelen gebracht en welke ervaringen heb je opgedaan? Je denkt na over zowel datgene wat niet goed voor jou werkt en wat je los wilt laten, als over wat wél werkt voor jou en waar je je nog meer op wilt focussen. Dit gebruik je weer voor het opstellen van je doelen voor de komende maand. Op deze manier kom je stap voor stap dichterbij de leefstijl die je echt wilt!

Transformatieplan

[illegible]

Jaardoelen

Noteer voor iedere maand een aantal doelen die je die maand wilt behalen. Dat mogen doelen zijn vanuit alle vlakken uit de #FIT Piramide!
Zorg voor een mix tussen gezondheids- en mentale doelen.

Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Juli	Augustus	September	Oktober	November	December

Maanddoelen

MAAND: _____

Wat wil ik bereiken?	Wat ga ik er aan doen?

Maandreflectie

Mijn 3 grootste successen
Wat kon er beter?

Loslaten: (wat doet je geen goed?)	Happy Moments (wat geeft je kracht?)

Wat ga je doen?

20 minuten per week

Je maandelijkse doel splits je op in wekelijkse doelen. Dit zorgt er voor dat je doelen niet verdrinken in je dagelijkse leven. Wekelijkse doelen helpen je om jouw doelen te integreren in je dagelijkse leven en zijn er zodat je je kunt focussen op wat écht belangrijk is. Je wekelijkse doelen bestaan niet alleen uit je focus-doelen op het gebied van voeding en beweging. Ze bevatten alle aspecten van je leven en helpen je bij het ontwikkelen van een gezond, gebalanceerd, harmonieus en gelukkig bestaan. Stel een wekelijks doel op en plan diverse activiteiten die je helpen om het doel gedurende de week te behalen. Neem aan het eind van iedere week de tijd om je doelen voor de volgende week op te stellen.

4 minuten per dag

Het creëren van een dagelijkse routine is belangrijk om iets nieuws in een gewoonte te veranderen. Lees je dagelijkse doel iedere ochtend en neem elke avond de tijd om te reflecteren op het succes van je dag en je doelen voor de volgende dag te bepalen. Plan voor iedere dag 'Happy Moments' in. Deze geluismomentjes geven je energie en voeding om je doelen over de lange termijn na te streven. Sluit iedere dag af met dankbaarheid, want waardering en geluk hebben een versterkend effect op elkaar. Richt je op de positieve dingen van de dag, dan val je lekkerder in slaap en wordt je lekkerder wakker! De succes-barometer kan je erbij helpen om alle aspecten van je leven daarin te betrekken. Je successen worden daarmee visueel, waardoor je tevens in de mogelijkheid bent om stresspatronen tijdig te herkennen zodat je deze kunt aanpakken.

Weekplanner

Aan het eind van iedere dag geef je een score aan de categorieën omgeving en relaties, gezondheid, carrière, voldoening en je geluksgevoel over de dag.

Door inzichtelijk te maken hoe jij je op deze verschillende vlakken hebt gevoelt, kun je je focus voor de volgende dag bepalen. Merk je dat je een aantal dagen laag scoort op een bepaald vlak? Ga dan voor jezelf na wat hier de oorzaak van zou kunnen zijn, hoe jou dit op het moment beïnvloedt, óf je er op dit moment iets mee wilt en wat je er dan aan zou kunnen doen.

		Omgeving & Relaties
		Gezondheid (voeding&beweging)
		Carrière
		Voldoening (zinvol leven)
		Dag-geluk

Weekplanner

Wat wil ik deze week bereiken?

Wat wil ik deze week loslaten of niet meer doen?

	Focuspunten	Avondreflectie: Dankbaarheid
Maandag		 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dinsdag		 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Woensdag		 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Donderdag		 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Vrijdag		 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Zaterdag		 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Zondag		 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐