



Creëer jouw eigen roadmap

Jouw brein heeft van nature de neiging om te reageren op urgentie en is vaak gefocust op korte-termijndoelen. Het integreren van nieuwe gewoontes vereist echter aandacht voor de voordelen op de lange termijn. Daarom is het belangrijk om je brein een handje te helpen bij deze verschuiving.

De sleutel hierbij is het plannen van je nieuwe gewoontes en het identificeren van mogelijke obstakels, inclusief die in je eigen gedachtepatronen. Ons brein is namelijk geprogrammeerd om spanning te verminderen wanneer we ervoor kiezen om iets niet te doen, een fenomeen dat binnen de psychologie bekendstaat als 'cognitieve dissonantie'.

Soms rechtvaardigen we onze keuzes voor onszelf, ook al is dat niet per se in ons belang. Bijvoorbeeld: 'Ik sla de sportschool vandaag over, want ik heb al veel gedaan.'

Het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn en jezelf soms een liefdevolle schop onder je kont te geven om jezelf op het juiste spoor te houden.

Om effectief te beginnen met het ontwikkelen van je nieuwe gewoonte, kun je de volgende vragen voor jezelf beantwoorden en deze opschrijven. Het op papier zetten van je antwoorden helpt niet alleen bij het duidelijker formuleren van je doelen, maar ook bij het reflecteren en mogelijk aanpassen van je aanpak.



Een paar tips

There is no QUICK-fix, it just takes time

Het aanleren van nieuwe gewoonten is een proces dat tijd en focus vereist. Het begint met het zetten van je grootst mogelijke kleine stap. Dit betekent dat je een haalbare en behapbare actie kiest om mee te beginnen, zodat je jezelf niet overweldigd voelt.

Plan je nieuwe gewoonte herhaaldelijk in --> koppel deze aan een bestaande gewoonte

Om je nieuwe gewoonte te verankeren, is het nuttig om deze herhaaldelijk in te plannen en deze te koppelen aan een bestaande gewoonte. Door dit te doen, maak je gebruik van de kracht van associatie en wordt het gemakkelijker om de nieuwe gewoonte in je dagelijkse routine op te nemen.

Vind een 'new-habit buddy'

Een handige strategie om jezelf gemotiveerd te houden, is het vinden van een "new-habit buddy". Dit is iemand met wie je dezelfde gewoonte wilt ontwikkelen, en jullie kunnen elkaar aanmoedigen en verantwoordelijk houden voor jullie voortgang.

Plan je reflectiemomenten

Het inplannen van reflectiemoment kan je helpen om bewust stil te staan bij je voortgang, en zo nodig je doelen bij te stellen. Daarnaast geeft het je inzicht in de obstakels die je tegen bent gekomen, waardoor je jezelf beter kunt voorbereiden op de uitdagingen die nog voor je liggen.

Terugvallen in oude patronen is normaal: Stay positive

Het is belangrijk om te begrijpen dat terugvallen in oude patronen een normaal onderdeel is van het proces. Het kan gebeuren, zelfs als je al enige vooruitgang hebt geboekt. In zulke momenten is het essentieel om positief te blijven en jezelf niet te hard te veroordelen. In plaats daarvan kun je terugkijken op wat je al hebt bereikt en opnieuw beginnen.



Mind your steps

Wat wordt jouw nieuwe gewoonte?

Hoe ga je deze gewoonte integreren?

Welke obstakels denk je tegen te komen?

Hoe ga je op deze obstakels reageren?

Wanneer wordt jouw eerstvolgende reflectiemoment?
