

Duurzame verandering

Volhouden, hoe maak je het makkelijker?

Programma

- Terugblik vorige bijeenkomst
- Reflecteren op afgelopen periode
- Tips om volhouden makkelijker te maken

Terugblik vorige bijeenkomst

Reflectie

- Hoe is het gegaan?

Focus op jouw succes!

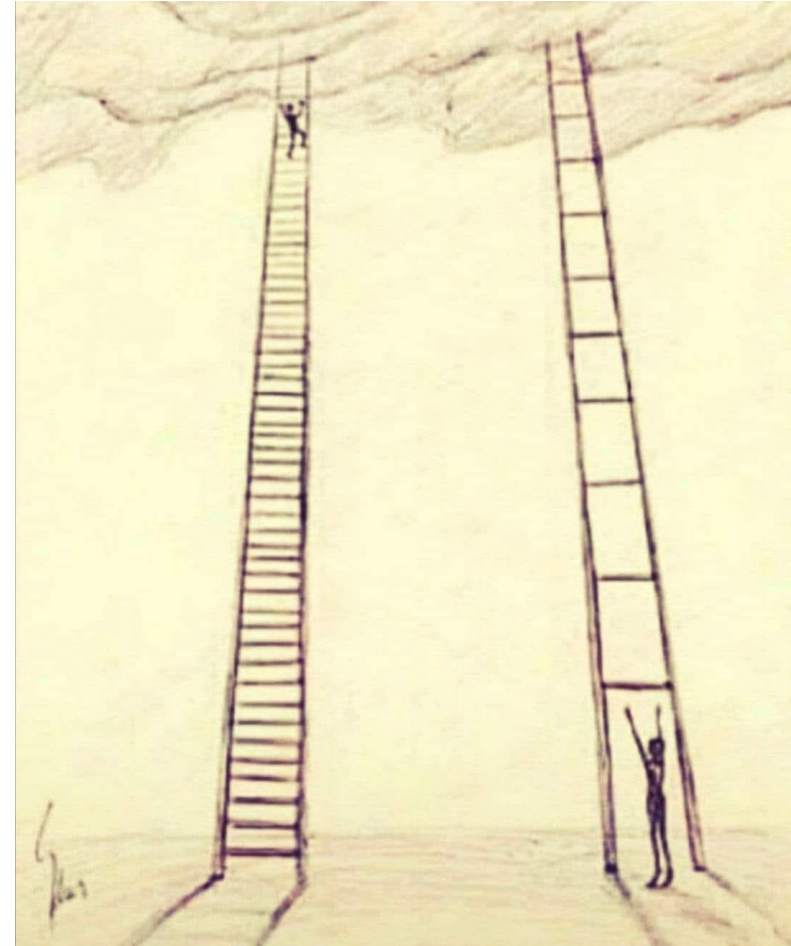
- Wat is goed gegaan?
- Wat was een uitdaging?
- Invullen

**STILSTAAN
BIJ JE
HANDELEN
IS
VOORUITGANG**

Loesje

Tiny Habits

- Bepaal de kleinst mogelijke stap
- Invullen



Bepaal je identiteit

- Oefening
- Wie is een voorbeeld voor jou?
- Wat zou diegene doen?
- Invullen in map



Koppel je challenge

- Bepaal waar je jouw nieuwe challenge aan gaat koppelen
- Bestaande, concrete, dagelijkse handeling
- Leuke bestaande handeling

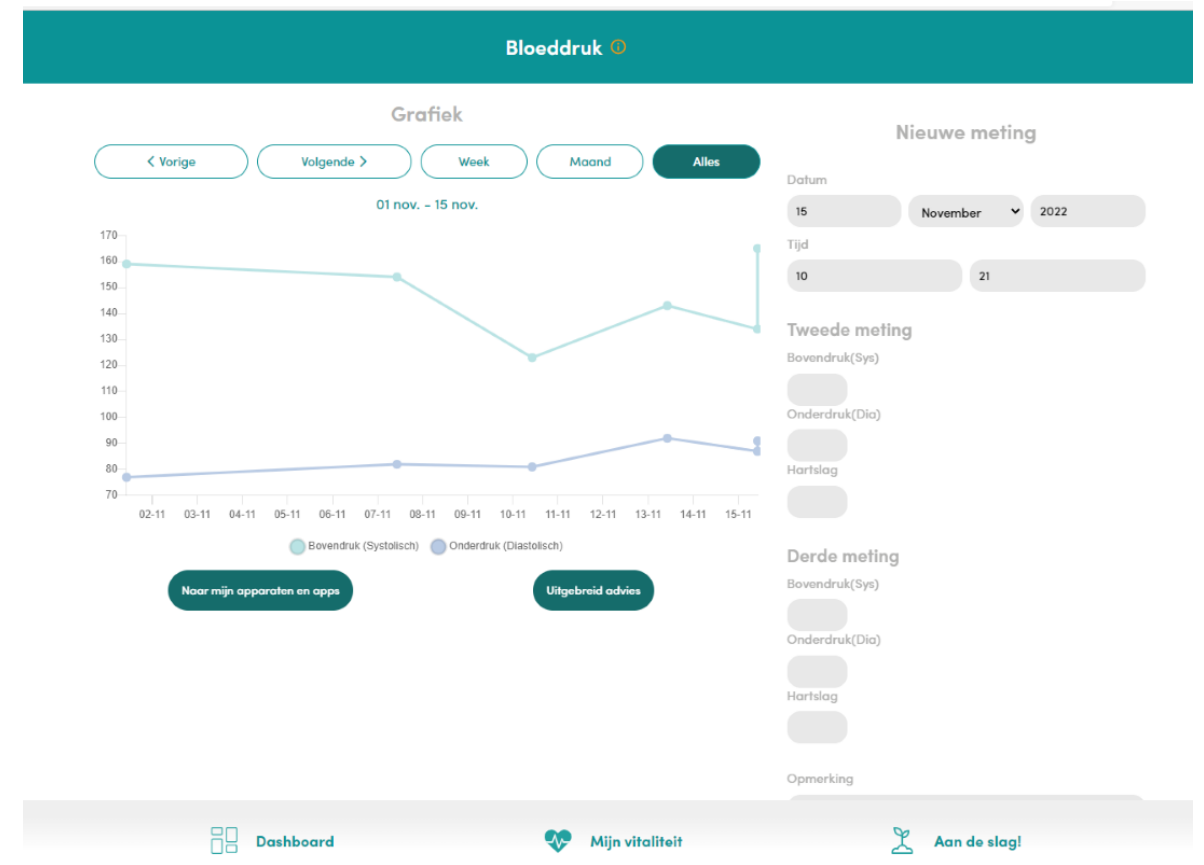


Beloon jezelf

- Activiteit
- iets doen waar jij van geniet, bv thee drinken
- iets kopen



Visueel maken



Hulpbronnen

- Kennissen, vrienden, familie, huisgenoten
- Professionals
- Voorbeeldpersonen
- Lotgenoten
- Informatiebronnen
- Spullen
- Dingen die je goed kunt
- Voorzieningen



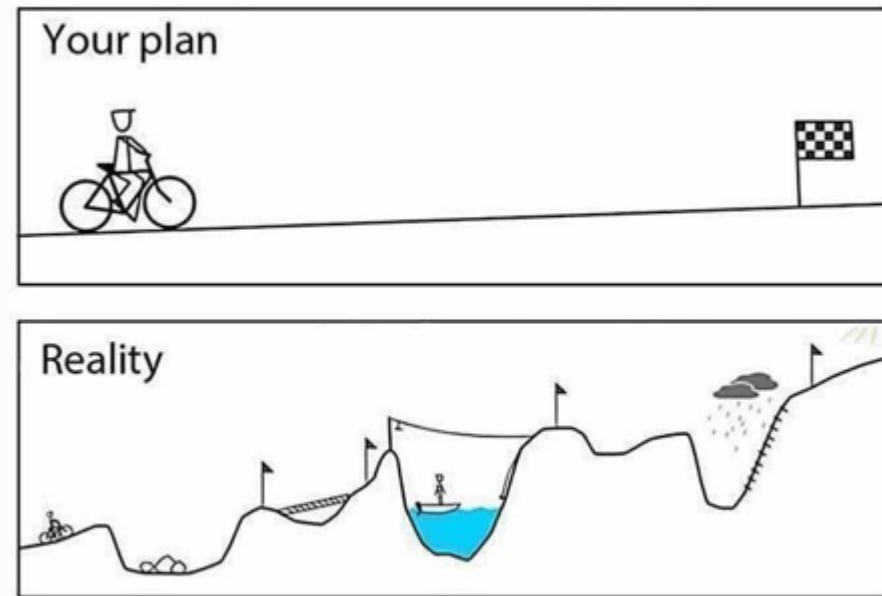
Deel je succes

- *Focus op jouw succes,
ook de kleine stapjes tellen!*



Experimenteer

- Hindernissen/hobbels
- Noodplan
- Hulpbronnen



Reflecteer en stuur bij

- Hoe vaak ga jij reflecteren?
- Verander jouw
 - Doel
 - Challenge



Wees trots!