



PEP- Bijeenkomst 2

“De knop om”

“De knop om”

Bijeenkomst 2

Welkom bij de tweede bijeenkomst! Naar aanleiding van bijeenkomst 1 heb je als oefening meegekregen om te gaan nadenken wat belangrijk is voor jou in het leven. Vervolgens heb je gekeken hoe jouw leefstijl eruit ziet. Je scores zijn een samenvatting, een eerste onderzoek hoe jij ervoor staat.

Vandaag gaan we de informatie die je in de vorige bijeenkomst hebt gehad, en je huiswerkopdracht samennemen. De vraag die we gaan beantwoorden is:

Hoe kan jouw leefstijl jou helpen om wat voor jou belangrijk is te doen? En waar zit jouw leefstijl je in de weg?

Je hebt gekeken naar wat er goed gaat, welke tegels groen zijn, en wat je zou kunnen verbeteren. De tweede vraag is, zou je dit ook willen verbeteren?

Hier gaan we verder op in tijdens deze bijeenkomst. Hoe kan jij daadwerkelijk zelf ervoor zorgen dat je jouw lichaam de optimale kansen geeft om zoveel mogelijk te herstellen en toe te werken naar gezondheid?

Stages of change



Vanuit de psychologie zijn er een aantal fases benoemd waar iemand doorheen gaat als het gaat om gedrag. Men kan niet echt de noodzaak zien van veranderen, of bijvoorbeeld al volop bezig zijn. Herkennen jullie dit?



Waar zit jij op dit moment?
Wat is jouw huidige situatie?
Gebruik hierbij het stages of change figuur.



Verandering begint met bewustwording. Vaak zitten we in een bepaalde fase, totdat een gebeurtenis ons motiveert in de volgende fase te komen, of totdat we zelf iets ondernemen.

Dit gebeurt vaak onbewust, maar dit kan je ook bewust aansturen. Hoe zou je dit kunnen doen?

Voorbeelden: informatie opzoeken, uitproberen, successen behalen, falen, geïnspireerd worden door mensen, of juist ontmoedigd worden door je omgeving. En wellicht heeft het huiswerk hier ook een opzetje voor gegeven?

Heel interessant is, je kunt jezelf dus helpen om naar de volgende fase te stappen! Ons bewust zijn van onze patronen is dan een hele belangrijke.

Bewustwording is de eerste stap

Waarom is bewustwording een uitdaging? Hoeveel procent van ons gedrag is bewust? En hoeveel gedrag is onbewust?

Maar liefst 95% van ons gedrag is onbewust en gebeurt automatisch. We kunnen dus maar 5% van ons gedrag bewust aansturen. Dit is heel weinig! Omdat je maar 5% kan aansturen, is het belangrijk om niet teveel van jezelf te vragen. Want je wilt ook nog leuke dingen doen, er zijn voor de mensen om je heen, werk, school, huishouden etcetera. Begin dus klein.

Bewustwording helpt jou om te zien wat je wil veranderen. Maar omdat we zo weinig werkruimte hebben, moet het ook belangrijk genoeg voelen om te veranderen. Herkennen jullie dit?

Ik wil wel maar...

Vind de juiste reden en iedereen kan veranderen.

Stel jezelf daarom de waarom vraag 3x.

1. Waar wil je naar toe? Waarom wil je daar naartoe? Wat is jouw motivatie?
2. Wat wil je nog veranderen/verbeteren? Waarom wil jij dit veranderen/verbeteren? Het gaat hierbij om jouw echte verlangen hierachter.
Stel jezelf daarom eens 3 keer waarom als vraag.
Een voorbeeld hiervan: ik wil stoppen met roken.
 1. Waarom wil ik stoppen met roken? Om gezonder te zijn.
 2. Waarom wil ik gezonder zijn? Omdat ik dan meer energie heb.
 3. Waarom wil ik meer energie hebben? Om met mijn kleinkinderen te kunnen spelen, ze bij te kunnen houden en ze te zien opgroeien

Met deze kennis in het achterhoofd kun je de volgende vraag beantwoorden:



Waarom wil ik...?



Wat je hierbij gedaan hebt is opwekken van je motivatie. Dit is een belangrijke factor. Je kan dus motivatie, en daarbij wilskracht opwekken. Wilskracht is nodig om te beginnen. Maar als gedragsverandering alleen wordt gedragen door **wilskracht en doorzettingsvermogen**, is het heel lastig om dit vol te houden.

Wilskracht kan je zien als een spier. Deze kan je **trainen** en in het begin is dit ook nodig maar bij **teveel training** raakt deze overbelast en **verliest hij daarmee zijn kracht**. Dit kost namelijk alleen maar energie, terwijl het juist energie zou moeten geven. Wilskracht is in eerste instantie nodig om ergens mee te starten en te oefenen. Daarna, door het oefenen, moet het makkelijker worden om het nieuwe gedrag uit te voeren. Vervolgens krijg je energie, omdat het nieuwe gedrag makkelijker wordt en dit geeft voldoening.



Hoe maak je het makkelijker?

Door de juiste motivatie, de juiste invloeden en door gebruik te maken van gewoontes.

Als jij iets namelijk zeer regelmatig doet, gaat het op verloop van tijd automatisch. Denk aan het poetsen van je tanden of het terugrijden van werk naar huis. Dit gebeurt op de automatische piloot. Doordat je het vaak genoeg doet, legt je brein verbindingen die steeds sterker worden. Het wordt als het ware een snelweg in je brein. Je hebt heel veel van deze verbindingen. Je hoeft gelukkig niet na te denken met welke been je uit bed stapt, of met welke hand je je vork pakt om te eten. Deze gewoontes zorgen ervoor dat je je dag doorkomt. Soms zitten daar ook gewoontes bij die je liever niet zou willen hebben. Zoals bijvoorbeeld als je tv kijkt een zak chips erbij pakken, terwijl je wilt afvallen. Of dat biertje na het werk als je gestrest bent.

Het leuke is, je kan deze verbindingen in je hersenen ook veranderen. Je hersenen veranderen namelijk je hele leven lang, dus je kan oude gewoontes afleren of jezelf nieuwe gewoontes aanleren. Dit kost in het begin moeite en wilskracht, maar over een aantal maanden weet je niet beter. Het is dan een nieuwe gewoonte geworden, net als het poetsen van je tanden.

Verdieping: Tandens poetsen lijkt zo iets simpels en banaals, waarom halen we dit als voorbeeld aan? Het interessante aan tandens poetsen, dit is ook gedrag om je gezondheid te verbeteren. Het is een simpele handeling, en kost maar twee keer twee minuten van je tijd. Je doet het trouw elke dag. Waarom? Voor een frisse adem en schone tanden natuurlijk, maar ook, als je het niet zou doen, zouden je tanden rotten en eruit vallen. Het is simpelweg niet voldoende om alleen maar elke 6 maanden naar de tandarts te gaan, want dit zorgt er niet voor dat jij jouw tanden en mond gezond houdt. Zo kan je je dagelijkse beweging of je ontspanningsmoment ook zien. Als je het consequent doet dan ga je daar resultaten van merken. En dan wordt het net zo iets als tandens poetsen een dagelijkse routine om jouw gezondheid te verbeteren.

Door jezelf nieuwe gewoontes aan te leren kan je werken aan je gezondheid. Maak deze nieuwe gewoontes voor jezelf zo makkelijk mogelijk. Stuur jezelf herinneringen en maak het visueel.

Motivatie + makkelijk maken + visuele herinneringen = succes!

Welke nieuwe gewoonte kan jij jezelf aanleren om te werken aan je gezondheid? Tips, formuleer je plan positief! En maak het meetbaar!

Hiermee gaan we aan de slag.

Opdracht - Stappen

Stap 1: Vorm groepjes van twee personen. Doe je deze opdracht thuis omdat je een bijeenkomst hebt gemist? Vraag dan een familielid, vriend of kennis om deze opdracht met je te doen.

Stap 2: Interview elkaar om de beurt.
Stel elkaar de volgende drie vragen:

1. Wat vind jij echt belangrijk in het leven?
2. Helpt je huidige leefstijl om dichterbij dat doel te komen?
3. Zo niet, wat zou je dan kunnen doen om dichterbij je doel te komen?
4. Welke kleinst mogelijke stap zou je kunnen bedenken, zodat je hier vandaag mee kan beginnen?

Stap 3: Formuleer aan de hand van je antwoorden op de drie vragen het belangrijkste doel in je leven en wat je gaat doen om dat te bereiken.



Ik wil:

Dat ga ik bereiken door:

*** In MijnVital10 kun je dit ook invullen!**

Verdieping voorbeelden :



Formuleer je doel en hoe je dat gaat bereiken

- Ik wil nog één keer een mooie reis maken. Dat ga ik bereiken door te stoppen met roken.
- Ik wil een geweldige vader zijn voor mijn kinderen. Ik wil met ze kunnen voetballen en stoeien. Dat ga ik bereiken door vaker thuis te zijn en meer tijd voor ze vrij te maken.
- Ik ga volop genieten van mijn pensioen en alle vrije tijd die daarbij hoort. Daarom ga ik elke dag een half uur bewegen.

Je hebt nu je motivatie in kaart gebracht en daarbij jouw eerstvolgende kleine stap.



1. We gaan deze stap zo specifiek mogelijk te maken. Hierdoor is er een grotere kans dat dit je nieuwe gewoonte wordt en dat je jouw doel ook behaald!
2. Kijk naar jouw gekozen stap. Is dit de kleinst mogelijke stap? Is deze realistisch en haalbaar? Is het iets is wat jij ook echt gaat doen, wat haalbaar is voor jou? Door een zo klein mogelijke stap te maken is er een grotere kans dat jij deze stap gaat nemen en dat de je nieuwe gewoonte kan vasthouden, omdat het dan niet zo veel moeite kost.
3. Hoe past het in je dagelijks leven? Wat ga je precies doen? Hoe ga je dit doen? Wanneer en hoe vaak ga je dit doen?
4. Hoe kan je dit vervolgens gaan meten? Denk hierbij bijvoorbeeld aan een stappenteller. **Of start een challenge in MijnVital10!**

Opdracht - Actieplan

Nu je een concreet en haalbaar doel hebt gesteld, gaan we dit vertalen naar een actieplan. Bekijk het uitgewerkte voorbeeld hieronder en maak daarna je eigen actieplan.

Vul het schema zo concreet mogelijk in. Let op! Dit kun je ook invullen op MijnVital10

Opdracht - Actieplan; Voorbeeld :

Johan (65) heeft als doel om meer te bewegen. Bij de opdracht over 'patronen' heeft hij gezien dat hij veel tijd voor de televisie en achter de computer doorbrengt en dat hij ook voor korte afstanden de auto gebruikt. Zijn actieplan ziet er als volgt uit:



Actieplan	
. Wat ga je precies doen?	<i>Ik ga elke dag een wandeling of fietstochtje maken van minstens een half uur.</i>
2. Hoe ga je het aanpakken?	<i>Ik ga op internet zoeken naar leuke wandel- en fietsroutes bij mij in de buurt. Ik vraag mijn vrouw en vrienden om samen met mij te gaan wandelen of fietsen. Ik spreek met mezelf af dat ik alleen de auto mag gebruiken bij slecht weer en voor lange afstanden. Boodschappen doe ik dus voortaan met de fiets.</i>
3. Wanneer ga je dit doen?	<i>Vanaf a.s. maandag gaat de planning in. Dagelijks na het avondeten maak ik tijd vrij.</i>

Vul in voor jezelf:



1

Actieplan	
. Wat ga je precies doen?	
2. Hoe ga je het aanpakken?	
3. Wanneer ga je dit doen? Op welke momenten van de dag?	

Extra hulp

Het ontwikkelen van gezonde gewoontes is een investering in jezelf. Het kost tijd en moeite, maar je kan er de rest van je leven profijt van hebben.

Dit kun je alleen doen, maar ook samen met onze coach.

De coach kan jou helpen met het verder ontwikkelen van je actieplan en in het maken van keuzes en acties die leiden tot het ontwikkelen en volhouden van gezonde gewoontes.

De meeste mensen weten wel wat ze zouden kunnen doen om gezonder te leven. Toch? Tot actie komen en het volhouden van nieuw gedrag blijkt in de praktijk echter lastiger. Te hoge verwachtingen, teveel tegelijk willen of niet realistisch plannen, daar zijn helaas al veel voornemens op gesneuveld. De leefstijlcoach kan je hierbij ondersteunen door samen met jou te bepalen:

Wat past er bij jou?

Wat is haalbaar voor jou?

Wat zijn jouw valkuilen?

De leefstijlcoach kijkt dus heel specifiek naar jouw situatie en samen stel je een persoonlijk plan op waar je op meerdere vlakken profijt van kan hebben.

Afsluiting

Heel erg bedankt voor jullie aandacht! Wat nemen jullie mee uit deze sessie? Wat vonden jullie prettig, leerzaam en wat vonden jullie minder prettig, leerzaam?

Ik wens jullie voor de komende weken veel succes met het in de praktijk brengen van jullie persoonlijke plan en ben benieuwd **wat werkt en niet werkt. Op welke momenten is iets minder vervelend en hoe komt het dat het dan iets makkelijk is?**

Dit gaan we de volgende bijeenkomst bespreken als we het gaan hebben over Volhouden en doorzetten. **Hoe werkt gedrag? Hoe krijg je grip op je gedrag?**

Heel veel succes komende weken! Mocht je in de **tussentijd vragen** hebben, neem dan via de **chat contact op met je leefstijlcoach**.