

Goede voornemens



Ik wil gezonder leven

Ik wil stoppen met roken

Ik wil wat zwaarder worden

Ik wil minder alcohol gaan drinken

Ik wil gelukkiger zijn

Ik wil meer bewegen

Ik wil minder stress

Ik wil meer tijd met mijn familie doorbrengen

Ik wil.....



Gemakkelijker gezegd dan gedaan!

Deze presentatie kan je helpen je voornemens te realiseren

Een nieuw jaar.....een nieuwe start!

- Met de jaarwisseling hebben velen van ons goede voornemens om gezonder te gaan leven.
- Wat is gezonder leven? Het is jouw eigen idee hoe jij je wilt voelen and welke dingen jij wilt doen die je een goed gevoel geven.



Verschillende soorten voornemens

■ Korte termijn

- Voornemens die je snel kan realiseren (binnen een week of maand)

■ Lange termijn

- Voornemens die je pas na een langere tijd (b.v. meer dan een jaar) kan realiseren

- **Maak je voornemen zo specifiek mogelijk. Hierdoor is het gemakkelijker er concreet aan te werken en het te behalen.**



Welk voornemen kies je?

- Veel mensen willen gezonder leve. Vraag jezelf: Wat betekent gezonder leven voor mij?

- **Kies datgene waaraan je echt** wilt gaan werken en waarvan je overtuigd bent dat het je gaat lukken. Bijvoorbeeld:
 - Voeding
 - Bewegen
 - Mentale belans
 - Alcohol, roken of drugs
 - Chronische aandoeningen of infecties
 - Veiligheid thuis



Hou je voornemens klein en realistisch

- Gezonder leven kan je voornemen zijn. De vraag is **hoe** ga je dat realiseren?
 - “Gezonder leven” is erg algemeen. Wat wil je specifiek bereiken en wanneer? Waarom wil je dit doen?



*“Gedurende mijn leven zijn er aardig wat kilo’s bijgekomen. Ik had me erbij neergelegd, was niet echt gemotiveerd en voelde me er niet prettig bij. Ik wilde eigenlijk heel graag mijn oude gewicht weer hebben. I wil me were goed voelen en energie hebben. Mijn voornemen is **gezonder eten en 2-3x per week bewegen**”*

Zijn voornemen is dus gezonder eten en regelmatig bewegen. Dit is al veel concreter dan: “Ik wil afvallen”.

Specifiek

For example: “ Ik wil meer sporten” Dit is *wishful thinking*. Te algemeen en niet concreet. Specifiek is bijvoorbeeld : Ik wil minimaal 3x per week 30 minuten wandelen of fietsen

Meetbaar

Als je het niet kunt meten weet je niet of je succesvol bent. 3x per week 30 minuten kan je meten!

Actie

Wat ga je doen om je voornemen te bereiken?
Bijvoorbeeld: 2x per week fietsen naar het werk en 1x wandelen in het bos

Realistisch

Ken je beperkingen! Daag jezelf uit, maar overdrijf niet. Je kunt de lat altijd nog hoger leggen.

Tijd

Zonder tijdindicatie kan je jezelf lastig te motiveren. 3x per week 30 minuten bewegen is duidelijk. Red je dat dan zul je een tevreden gevoel hebben!

Hou jezelf verantwoordelijk

- Hang je voornemens op. Wanneer je ze opschrijft maak je in feite een afspraak met jezelf. Door het op te hangen wordt je er aan herinnert en zal je niet zo snel opgeven
- Voorbeeld van SMART-goals
- Deel je voornemens met anderen. Door je voortgang, succesjes en tegenslagen te delen zul je minder snel opgeven....



Tips bij goede voornemens:

- **Accepteer dat het niet altijd lukt. Teleurstellingen horen erbij. Geef niet op en ga door met je voornemens!**
- **Wees realistisch. Doe geen voornemens die bijvoorbeeld gedoemd zijn te mislukken. Je kan de wereld (en jezelf) niet in 1 dag of maand veranderen**
- **Begrijp en accepteer dat JOUW leefstijl niet dezelfde is als die van je buurman. Werk aan die dingen die voor jou belangrijk zijn en die jij kan realiseren.**
- **Wees niet bang om hulp te vragen. Je zult merken dat er velen zijn die je kunt vertrouwen en die je graag helpen je voornemens te bereiken.**

Tips bij goede voornemens

- **Doe het samen – Samen motiveert meer en je houdt elkaar wanneer je het even moeilijk hebt.**
- **Wees flexibel – Als het weer slecht is kun je waarschijnlijk ook wel binnenshuis bewegen.**
- **Neem je rust – Door rust te nemen geef je je lichaam tijd te herstellen.**
- **Visualiseer je voortgang – Door je voortgang te visualiseren in bijvoorbeeld een grafiek of met behulp van een app zul je zien dat je inzet wordt beloond.**

Heb jij een voornemen gerealiseerd?



Zou je dit met ons willen delen?



- Wees trots op jezelf!
- Laat het ons weten als je een voornemen hebt gerealiseerd en dat je dat wilt delen met anderen.
 - Neem contact op met je LifeBEATS Site Champion
- Misschien komt jouw verhaal gepost op [LifeBeats!](#)
- Jij kan anderen inspireren hun goede voornemens ook te bereiken!