



PEP- Bijeenkomst 3

Duurzame verandering

Bijeenkomst 3

Welkom bij bijeenkomst 3, de laatste bijeenkomst!

In de vorige bijeenkomst, bijeenkomst 2, hebben we het gehad over:

- Gedragsverandering
- De fasen van gedragsverandering
- Patronen
- De automatische piloot/onbewust gedrag
- Gedragsverandering in het brein.

Je hebt je daarnaast gefocust op jouw behoeften. Vanuit jouw behoeften heb je een doel geformuleerd. Dit doel heb jij gespecificeerd en vervolgens heb jij dit doel uitgewerkt in een challenge. Hier ben je de afgelopen weken mee aan de slag gegaan.

Vandaag gaan wij terugblikken op hoe de afgelopen weken zijn verlopen. Wat is goed gegaan en wat was een uitdaging?

Vervolgens gaan wij kijken hoe jij het volhouden van een nieuwe challenge makkelijker kunnen maken en hoe jij ervoor kan zorgen dat jij jouw nieuwe gedrag duurzaam, dus ook op de lange termijn, kan veranderen.

Reflecteren

Een nieuwe gewoonte aanleren kan lastig zijn, omdat zoals je bij de vorige bijeenkomst al hebt geleerd, veel van ons gedrag onbewust is en wij in het dagelijkse leven met name dingen doen op basis van automatische ingesleten patronen. Het kost daardoor wat moeite om nieuw gedrag aan te leren, nieuwe patronen te ontwikkelen en nieuwe paden in het brein te maken. Het is daarom goed om, wanneer jij een tijdje een nieuwe gewoonte hebt uitgetest, na te gaan hoe dit is verlopen.

Een nieuwe gewoonte aanleren kan lastig zijn, omdat zoals je bij de vorige bijeenkomst al hebt geleerd, veel van ons gedrag onbewust is en wij in het dagelijkse leven met name dingen doen op basis van automatische ingesleten patronen. Het kost daardoor wat moeite om nieuw gedrag aan te leren, nieuwe patronen te ontwikkelen en nieuwe paden in het brein te maken. Het is daarom goed om, wanneer jij een tijdje een nieuwe gewoonte hebt uitgetest, na te gaan hoe dit is verlopen.

‘We zijn in de westerse wereld **gefocusd op problemen**. Ons brein is sinds de **oertijd** ingesteld op bedreigingen, risico’s voorkomen.

Kortom, meer gericht op problemen dan op dingen die wel goed gaan. Het is gek genoeg een gewoonte in het dagelijks leven en in de gezondheidszorg dat je je richt op wat je niet kan en wat je problemen/ klachten/ ziekten zijn.

Studies uit de Positieve psychologie laten zien dat mensen veel meer vooruit gaan als ze zich concentreren op dingen die wel goed gaan. Hier gaan wij gebruik van maken, we gaan ons concentreren op dingen die goed gaan, die werken.

Belangrijke vragen hierbij zijn: **Hoe komt het dan dat dit goed gaat?** Wat lukt er wel? Wat gaat mij goed af? Is het iets in mijn karakter? Is het een hulpmiddel? Is het iets in mijn omgeving waar ik gebruik van maak? Wat kan ik goed?

Veranderen wordt makkelijker als je weet wat je **WEL** goed kan en wat je mogelijkheden zijn!

Om meer **houvast** te krijgen is het beter om te denken in mogelijkheden en **wat je wel kan** dan je te focussen op dingen die je niet kunt. Hoe kan je uit het moeras komen?

Door deze vragen te beantwoorden wordt duidelijk wat jouw tools ‘gereedschappen’ zijn om te veranderen. Deze gereedschappen kan je inzetten bij dingen die nog niet gelukt zijn, of op momenten dat je het even moeilijk hebt.

We willen niet doen alsof er geen problemen zijn maar **je wilt kijken naar wat werkt.**

Dus wat is er allemaal goed gegaan? Denk hierbij ook aan de kleine overwinningen en stappen die jij hebt gezet!

Het is daarna ook goed om te kijken naar wat een uitdaging was. Het is namelijk niet te bedoeling om alles wat niet goed is gegaan te negeren. Wanneer je stilstaat bij de uitdaging kan je ook onderzoeken waarom dat een uitdaging was. Je kan dan jouw tools inzetten om het jezelf makkelijker te maken in de toekomst.

Het is dus belangrijk om te focussen op jouw succes. Wat is er allemaal goed gegaan? Denk hierbij ook aan de kleine overwinningen en stappen die jij hebt gezet!

Het is daarna ook goed om te kijken naar wat een uitdaging was en waarom dat een uitdaging was.

Wat is er allemaal goed gegaan?

Hoe komt het dat dit goed ging/gaat?

Wat was een uitdaging?

Waarom was dit een uitdaging?

Als je dus eenmaal weet waarom iets een uitdaging was kan je gaan kijken hoe je óók deze uitdaging makkelijker maakt.

Voordat jij hiermee aan de slag mag gaan. Geven wij je eerst nog wat tips wat het bereiken van jouw doel misschien iets makkelijk maakt.

Volhouden, hoe maak je het makkelijker?

Zoals wij in de vorige bijeenkomst al hebben besproken is het makkelijker om een iets nieuws aan te leren wanneer je ervoor zorgt dit jou zo min mogelijk moeite kost. Dit kan je doen door ervoor te zorgen dat jouw challenge een zo klein als mogelijke stap is voor jou om te volbrengen. Merk je dat het lastig is om jouw challenge uit te voeren, ga dan eens na of jij misschien niet nog een kleinere stap zou kunnen zetten, die makkelijker haalbaar is voor jou?

Kan je jouw challenge makkelijker haalbaar maken door een kleinere stap te formuleren?

Bepaal je identiteit

Een eerste manier om het volhouden van jouw doel makkelijker te maken is om jouw nieuwe gewenste gedrag te koppelen aan een identiteit. Dit is iemand waar jij bewondering voor hebt. Iemand die je echt inspireert. Iemand die een voorbeeld is voor jou. Het kan iemand zijn in jouw nabije omgeving, iemand die verder van je af staat of een bekend persoon. Wat maakt dat jij diegene bewondert? Welke eigenschappen heeft deze persoon? Waar is deze persoon goed in?

Een gewoonte houdt makkelijker stand als het onderdeel wordt van jouw identiteit. Het is daarbij belangrijk dat jij je niet identificeert met één enkele overtuiging, zoals “ik ben soldaat”, maar definieer jezelf op een flexibelere manier bv: “Ik ben een persoon met veel doorzettingsvermogen, betrouwbaar en meewerkend is”. Wanneer het voor jou een uitdaging is om jouw challenge vol te houden, kan je bedenken wat jouw voorbeeldpersoon zou doen in die situatie. Dit kan jou motiveren om jouw challenge toch vol te houden.

Wie bewonder jij en welke eigenschappen heeft deze persoon?

Koppel je nieuwe challenge

Daarnaast wordt het makkelijker als je jouw challenge niet alleen koppelt aan een identiteit, maar ook aan een al bestaande, concrete, dagelijkse handeling, zoals tandenpoetsen. Je kan jouw challenge dan daarvoor of daarna plannen. Het maakt het nog makkelijker als je jouw challenge koppelt aan een handeling die jij leuk vindt.

Waar koppel jij jouw challenge aan?

Beloon jezelf

Wanneer je jouw challenge koppelt aan iets wat jij leuk vindt, heb je automatisch een soort beloning. Het is namelijk ook ontzettend belangrijk om jouw nieuwe gedrag te belonen, dit bekrachtigd het uitvoeren van jouw nieuwe gedrag. Het kan jou motiveren en ervoor zorgen dat het makkelijker wordt om jouw nieuwe gedrag vol te houden.

Je kan ook bijvoorbeeld jezelf belonen door een activiteit te gaan ondernemen (bijvoorbeeld naar de sauna), jezelf te verwennen met bijvoorbeeld thee of iets te kopen.

Het is zinvol om deze beloning op te nemen in jouw challenge.

Welke beloning gun jij jezelf en hoe kan jij dit opnemen in jouw challenge?

Visueel maken

Misschien is een beloning voor jou niet noodzakelijk en is het bijvoorbeeld al belonend genoeg dat jij weet dat jij met jouw challenge aan jouw gezondheid werkt. Misschien zoek jij iets anders wat motiverend kan werken. Iets anders wat ook motiverend (en belonend) kan werken is het visueel maken van jouw vooruitgang. Denk bijvoorbeeld aan het registreren van jouw stappen via een stappenteller of het Vital10 platform waarin je jouw vooruitgang kan registreren en in een grafiek kan inzien.

Hoe kan jij jouw challenge visueel maken?

Hulpbronnen

Als mensen denken aan goede voornemens en gezonde gewoontes dan denken ze heel snel dat ze zelf hard aan de slag moeten,

En eerlijk gezegd is dat is ook zo, maar je kunt niet dag in, dag uit alleen maar hieraan werken want je hebt ook nog andere dingen te doen en je aandacht verslapt op een gegeven moment ook. Of je hebt een rotdag of je bent moe of je hebt een tegenvaller.

Dus wat net zo belangrijk is dat je het zo inregelt dat je omgeving jou gaat helpen.

Wetenschappelijk onderzoek laat keer op keer zien dat het veranderen van leefgewoonten gemakkelijker en succesvoller is als er een dierbare bij betrokken is. Je kunt het vergelijken met iemand die de hele dag tegen de stroomt inzwemt, en de volgende dag weer en de dag erna weer enzovoort. Niemand houdt dit vol.

Als je nou ergens in wilt investeren, dan kun je er beter voor zorgen dat de stroom de goede kant opgaat zodat je de stroom meekrijgt.

Dus je moet wel wat doen, maar alleen maar zelf dingen doen en je eigen discipline gebruiken dat is heel zwaar.

Door anderen op de hoogte te stellen van je doel, begrijpen de mensen om je heen beter waar je mee bezig bent en waarom je je misschien anders gedraagt dan normaal. Ook kunnen een partner, kinderen, een buur, of een vriend of vriendin je helpen moeilijke momenten goed door te komen. Ze kunnen je een steuntje in de rug bieden wanneer je het even niet meer ziet zitten. Dit noemen we 'hulpbronnen'.

Als je elke dag in je eentje een soort **strijd** voert om de **goede dingen te doen** dan is het op een gegeven moment **niet meer zo leuk** en het kost erg **veel energie**.

Als je het gevoel hebt dat **je omgeving je helpt**, de mensen en de spullen en hoe het is ingericht dan heb je het gevoel ' **ik hoef het ook niet alleen te doen want ik heb de stroom een beetje mee**'.

En dat voelt alsof er **rekening met je wordt gehouden** en dat het je **leven een beetje makkelijker** maakt, dat helpt!

Steun kun je op heel veel verschillende manieren krijgen.

We gaan nu even kijken naar de **soorten hulpbronnen** die er zijn, want er zijn veel verschillende hulpbronnen. Dit kunnen ook dingen of activiteiten zijn die jij of anderen doen om je te helpen je doel te bereiken.

Soorten hulpbronnen

- Kennissen, vrienden, familie, huisgenoten
- Professionals, zoals een personal trainer, leefstijlcoach, fysio, psycholoog, huisarts, docent.
- Voorbeeldpersonen
- Lotgenoten
- Informatiebronnen b.v. internet, apps, tijdschriften, podcasts, radio, tedtalks, tv, zelfhulpboeken.
- Spullen b.v. medicijnen, apparaten, sporthorloge, stappenteller, sportschoenen, regenkleding
- Dingen die je goed kunt bv. Het maken van een schema
- Voorzieningen bijvoorbeeld voorin je kast gezondere dingen zetten en achterin de kast ongezonde dingen.

Er zijn heel veel verschillende hulpbronnen. Niet iedereen is gebaat bij dezelfde hulpbron. De één vindt het bijvoorbeeld prettig wanneer zijn of haar partner hem of haar helpt herinneren aan het innemen van medicijnen. Terwijl iemand anders dit juist betuttelend vindt. Kortom, iedereen bepaalt zelf op welke manier hij/zij het beste gesteund kan worden; het is het gevoel dat de mensen om je heen achter je staan dat belangrijk is voor succes op de lange termijn.

Wie of wat zijn jouw hulpbronnen?

Deel je succes!

Daarnaast kan het niet alleen belangrijk zijn om andere mensen in te schakelen om jou te helpen, maar het is ook erg belangrijk om jouw succes te delen met anderen! Dit gaat niet alleen over het delen met anderen wanneer jij jouw uiteindelijk challenge of doel heb behaald, maar dit gaat ook over de kleine stappen die jij zet, zoals dat jij bijvoorbeeld een keer bent gaan wandelen en dus de stap heb gezet om jezelf te motiveren om het huis uit te gaan in plaats van op de bank te blijven zitten.

Dit kan ontzettend motiverend werken en hier mag jij trots op zijn!

Experimenteer

Oude gewoonten zitten vaak diep verankerd in ons systeem. Allerlei prikkels in onze omgeving kunnen oude gewoonten activeren. De link tussen de prikkel en de oude gewoonte is erg sterk. Misschien lukt het in het begin niet altijd om in elke situatie te doen wat je je hebt voorgenomen. Dat is helemaal niet erg. Het kan soms wat lastig zijn, maar naarmate jij dit vaker doet, wordt het steeds makkelijker.

Het is belangrijk om ook deze tegenslagen te accepteren en dan niet op te geven. Het is ook goed om inzicht te krijgen in deze moeilijke situaties of andere hindernissen. Wat gebeurt er precies? Waarom is het lastig? Hoe kan ik het makkelijker maken? Zijn er hulpbronnen die jij kan inzetten?

Je kunt iedere keer als je even terugvalt kijken hoe je de vorige keer uit de kuil kwam en wat je nu kan helpen. Dus je ziet dat je in de werkelijkheid ook allerlei oplossingen leert vinden om toch weer een stap verder te komen.

Het kan soms ook helpen om hier alvast vooraf over na te denken. Bij vermoeidheid en stress geven de hersenen namelijk de voorkeur aan de bestaande paden, de snelwegen en val je terug in oude gewoontes en routines. Vaak zijn dit de ongezonde gedragingen. Door vermoeidheid is er geen ruimte meer voor denken wat goed voor jezelf is.

Bij vermoeidheid kies je vaak voor ongezond gedrag (waar je gevoelig voor bent) als je dat weer een aantal, bijv. 4 dagen achterelkaar doet zal de 5^e dag er intern een wekker afgaan (drang) voor dit oude gedrag (bv. chocola en Netflix) en je weer op de oude snelweg zitten.

Als je niet lekker in je vel zit heb je weinig wilskracht en ben je weinig creatief. Het werkt dus beter een gezonde gewoonte te trainen als je WEL ruimte hebt om te denken en genoeg energie hebt.

Om dit te voorkomen is het handig om een noodplan te maken.

Bijvoorbeeld, al op de plek waar chocola ligt een appel neerleggen of fruit kopen wat al geschild is en in de ijskast leggen. Als je een vermoeiende dag hebt gehad en je weet dat je dan als je thuiskomt of 's avonds gaat snacken een alternatief klaarleggen.

Zo maak je gebruik van gewoontegedrag door het nieuwe gedrag te koppelen aan een aantal bestaande rituelen.

Proactief: sleutels van de auto verdieping hoger leggen. Fiets voor het pakken klaarzetten. Gezonde spullen vooraan in de kast leggen. 's Ochtends een boek op de bank neerleggen zodat ik 's avonds niet tv ga kijken. Zo bouw je een extra overweging moment in.

Je kan bij de hindernissen en het noodplan ook gebruik maken van hulpbronnen!

Wat zouden eventuele belemmeringen/hindernissen/moeilijke situaties kunnen zijn?

Hoe kan ik omgaan met deze situaties? Welke hulpbronnen kan ik inzetten?

Kijk nu, na het doornemen van deze tips waardoor het volhouden van jouw challenge makkelijker gemaakt kan worden, nog eens terug naar jouw doel, jouw challenge en naar de afgelopen weken. Je hebt eerder al teruggeblikt op hoe de afgelopen weken zijn gegaan. Wat er goed is gegaan, wat een uitdaging was en waarom dit een uitdaging was.

Regelmatig terugblikken zorgt er niet alleen voor dat je je voortgang in de gaten houdt, maar biedt ook een goede gelegenheid om jezelf weer even aan je voornemen te herinneren; meten kan dus ook als een stok achter de deur werken.

Hoe vaak ga jij terugblikken?

Hoe kan je dit opnemen in jouw challenge?

Wat is jouw noodplan?

Kijk of jij nu met deze tips jouw doel en challenge misschien nog iets beter kan formuleren waardoor het makkelijker is om dit te behalen en vol te houden. Kijk of je de genoemde punten kan opnemen in jouw challenge.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan: je doel/challenge zo makkelijk mogelijk maken, je challenge koppelen aan een al bestaande (leuke) handeling, jezelf belonen, reflecteren.

Mijn doel

Mijn challenge

Je kan jouw aangepast doel en challenge nu ook aanpassen in het Vital10 platform. Dit platform kan jij ook blijven gebruiken als hulpbron bij het aanleren van jouw nieuwe gedrag.

Wees trots!

Je hebt de afgelopen periode veel energie en tijd gestoken in je goede voornemen. Voorop staat dat het ontzettend goed is dat je de stap hebt gezet om mee te doen aan deze cursus - dat is iets om trots op te zijn!

Bovendien ben je heel bewust bezig geweest met je manier van leven en je gezondheid. En dat is al winst op zich. Misschien heb je jezelf wel op bepaalde patronen betrappt. Of heb je iets meer balans gevonden. Wat meer evenwicht tussen lichaam en geest. Om zo gelukkig én gezond te leven.

Veel succes!