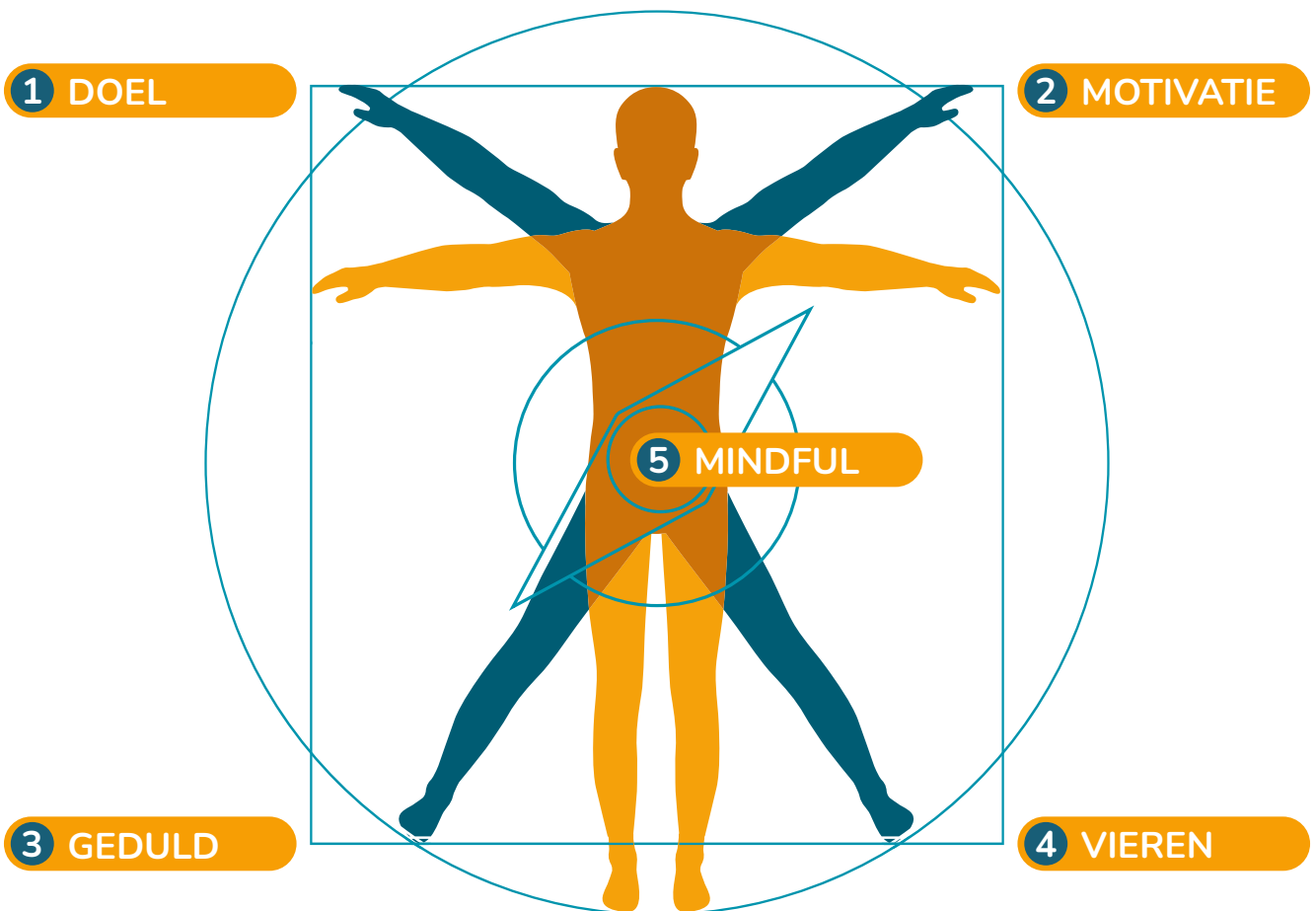


WHITEPAPER:

VIJF ADVIEZEN VOOR EEN LEEFSTIJL- VERANDERING





NAAR EEN NIEUWE MINDSET

Het is een complex proces om je gedrag te veranderen naar een meer gezonde leefstijl. Er zijn veel factoren die hierop van invloed zijn. Toch is er een effectieve aanpak die werkt, namelijk: gewoon doen! De impact van gewoontes is dat wanneer je iets geregeld doet, je er ook niet meer over na hoeft te denken. Het gaat helemaal als vanzelf en het kost je geen enkele moeite of kracht. Zo'n gewoonte is niet alleen simpel om te doen, ook je manier van denken verandert erdoor. Het bevestigt je vitaliteit.

VERANDEREN VOOR MEER WERKGELUK

Wanneer je je mentaal en lichamelijk vitaal voelt dan zal je direct meer werkgeluk gaan ervaren. Je komt in een soort flow, je voelt je geïnspireerd en hebt meer plezier. Op zo'n moment doe je vaker allerlei dingen die goed zijn voor je gezondheid. Van gezonder eten tot meer bewegen en tijdig je rust nemen. Zo'n leefstijlverandering blijvend maken is lastig. Dat vereist niet alleen een verandering in wat je wilt, maar ook in wie je bent. Daarvoor geven we je in dit whitepaper een vijftal slimme inzichten

HET VERSCHIL INZIEN

Franciscus van Assisi (1181-1226) heeft ooit gezegd: "Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien" Deze uitspraak slaat de spijker op z'n kop. Wanneer je je best doet om iets te veranderen wat je zelf niet kunt veranderen, raak je gefrustreerd en word je misschien zelfs boos op jezelf. Het is dan ook de kunst om dit tijdig in te zien, het te accepteren en leren los te laten.

GEDRAGSEIGENSCHAPPEN DIE HELPEN

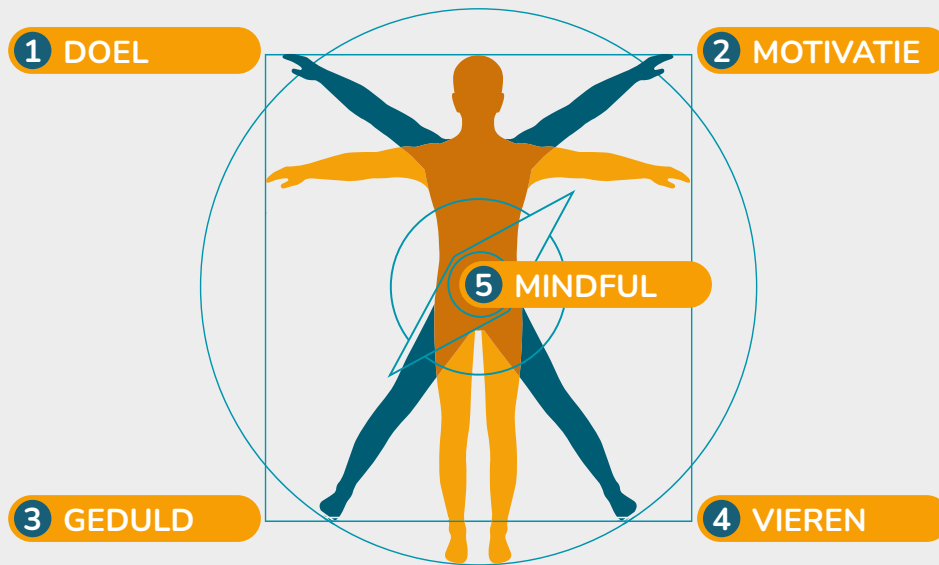
Om het maar duidelijk te stellen, je persoonlijkheid is niet te veranderen, gelukkig zijn de eigenschappen van een bepaalde leefstijl wel te corrigeren. Wanneer je bijvoorbeeld een perfectionist, een pleaser, of een harde werker bent, dan ben je dat vaak om je kwetsbaarheid te beschermen. Deze eigenschappen herkennen is handig om je gedrag te kunnen aanpassen. Herken ze wanneer je op je werk weer teveel op je schouders neemt, te aardig bent of weer doorbijt.

FOUTEN MAKEN EN DOORGAAN

Veel mensen willen graag veranderen, maar dat lukt meestal niet snel of probleemloos. Uit ervaring weten we dat het zeker een keer misgaat. Je gaat fouten maken, ongezond eten, mensen tegen je in het harnas jagen en falen. Dat is allemaal prima! Als je daarna maar doorgaat. Wees daarbij dan vriendelijk voor jezelf. Erken hoe het voelt, zeg iets aardigs tegen jezelf en herinner jezelf eraan dat we allemaal imperfect zijn. Heb geduld en bedenk je dat oude patronen slijten en nieuwe patronen ontstaan door te doen.



VIJF ADVIEZEN



1 DOEL

KIES EEN HAALBAAR DOEL

Wat wil je nu eigenlijk positief veranderen en wanneer heb je jouw doel bereikt? Formuleer je doel altijd begrijpelijk, expliciet en beeldend. Je doel mag best ambitieus zijn. Droom groot maar neem kleine stapjes. Iets heel groots lijkt gemakkelijk ook onbereikbaar. Je kunt het daarom beter opdelen in kleine subdoelen. Maak het zo concreet mogelijk. Het werkt beter als je met jezelf afsprekt dat je elke woensdag en zondag een uur gaat sporten, dan je voor te nemen om dat vijf keer per week te gaan doen. Dat laatste is vaag en misschien onrealistisch. Formuleer wat je wilt bereiken, in plaats van waar je vanaf wilt. Schrijf het op en lees het elke ochtend even door of hang het ergens op zodat je jezelf eraan blijft herinneren. Deel je doel ook met anderen binnen je organisatie, dat verhoogt je motivatie.

2 MOTIVATIE

BEPAAAL JE MOTIVATIE

Als je iets wilt veranderen, doe het dan omdat je het leuk vindt en omdat het voor jou belangrijk is. Wat andere mensen denken is niet belangrijk. Jij doet dit voor jezelf, niet voor hen. Wat levert het jou zelf op als je dit verandert? Waar kan je later trots op zijn? Je wilt veranderen, daar heb je een noodzakelijke reden voor. Als je weet dat je er elke keer weer plezier aan beleeft, dan kun je jezelf daar ook aan blijven herinneren en jezelf blijven motiveren om het lange termijn doel te halen. Sta dus stil bij de lol die je eraan beleeft waardoor je nog gemakkelijker wilt en kunt veranderen. Grote kans dat je motivatie groeit om je positieve doel te halen, simpelweg omdat je er goed in bent en er energie van krijgt. Zorg daarbij voor een stok achter de deur. Iemand aan wie je verantwoording aflegt, zoals een collega, je partner of een coach.

**3****GEDULD**

HEB VEEL GEDULD

Het aanleren van een nieuwe gewoonte kost tijd. Je hersenen moeten nieuwe automatismen aanleren en het leggen van deze nieuwe verbindingen is een langzaam proces. Gun jezelf die tijd en laat je niet ontmoedigen voor als het even tegen zit. Gewoontes veranderen is moeilijk. Het gaat om dingen die je al jaren doet en misschien wel heel vaak onbewust. Je mag niet verwachten dat je dit gedrag dan in één dag hebt veranderd. Wanneer je geduld hebt dan beschik je over een natuurlijke rust om je doel te bereiken. Woorden als rust, tijd nemen, concentratie, niet onder druk laten zetten, horen bij geduld. Geduld is een mooie eigenschap. Wees realistisch en zet hele kleine stapjes richting het doel. Elke (ja, echt elke) kleine overwinning moet je goed vieren, want het brengt je een stapje dichterbij je uiteindelijke doel.

**4****VIEREN**

VIER JE SUCCESSEN

Iets veranderen kost energie. Het zit in onze aard om vaker te denken aan wat niet goed gaat, dan aan wat er wel goed gaat. Het zal je opvallen dat je 's avonds toch nog een greep uit de koektrommel hebt gedaan, maar je staat er dan amper bij stil dat je tegenwoordig dagelijks een uur wandelt. Accepteer dat de dingen soms anders gaan dan je had gepland, verwacht of gehoopt en wees trots op wat je wel doet. Zelfvertrouwen opbouwen is belangrijk. Heb je één van je doelen gehaald, hoe klein ook, feliciteer en trakteer jezelf dan. Door kleine successen te vieren (en ook de grote natuurlijk), krijg je meer plezier in wat je doet. Het motiveert om door te zetten en je doel te bereiken. Een maand lang een logboek bijhouden waarin je dagelijks noteert wat er allemaal goed ging stimuleert het gewenste gedrag enorm.

**5****MINDFUL**

WEES MINDFUL

Veranderen is vaak een gevecht tegen de oude gewoonten, tegen de neiging om verlies uit de weg te gaan en tegen van alles wat het huidige, ongewenste gedrag op z'n plek houdt. Door mindful je aandacht te richten op alles wat in het hier en nu aanwezig is ga je signalen in jezelf en in je omgeving meer bewust waarnemen. Door deze aandacht te ontwikkelen ben je beter in staat om bewustere keuzes te maken over wat je nodig hebt om te veranderen. Wie mindful omgaat met zijn eigen kwetsbaarheid, wordt een stuk flexibeler dan wie doet alsof hij alles onder controle heeft. Mindful zijn is gericht op het leren accepteren en verdragen van moeilijke situaties in plaats van het steeds zoeken naar oplossingen en het onderdrukken van vervelende gevoelens. Als je zo'n holistische houding eenmaal onder de knie hebt geeft dit meer kans om blijvend te veranderen.

burovitaal.nl
085-8209799
info@burovitaal.nl

Vestiging Meppel
Werkhorst 36
7944 AV Meppel

Vestiging Zwolle
Lingenstraat 9
8028 PM Zwolle

BUROVITAAL
vitaliteit werkt!