

Van plan naar gewoonte

Ontwerp een gewoonte die werkt in het echte leven - niet alleen op je meest gemotiveerde dagen.

Vraag niet: Hoe kan ik mezelf zover krijgen dit te doen?

Vraag: Hoe kan ik dit makkelijker automatisch laten gebeuren?

1 Kies je verandering

Wat wil ik doen?

Voorbeelden: wandelen na de lunch; groenten eten bij het avondeten; lezen voor het slapengaan.

Wanneer / waar ga ik het doen?

Voorbeelden: na de lunch op het werk; in de keuken voor het avondeten; in bed om 22:00.

Waarom is dit voor mij de moeite waard?

Voorbeelden: meer energie; beter slapen; minder pijn; tijd om mijn hoofd leeg te maken.

Wat is de kleinste versie die nog telt?

Dit is je terugvaloptie voor moeilijke dagen. Ze moet het gedrag herkenbaar houden zonder te doen alsof het minimum hetzelfde is als de volledige versie.

Voorbeeld: 5 minuten op de yoga-/sportmat zitten zonder telefoon of andere afleiding.

2 Ontwerp je automatische piloot

Mijn trigger

Nadat / wanneer _____ ga ik _____

Voorbeeld: nadat ik koffie heb gezet, rek ik me 2 minuten uit.

Maak het makkelijker

Wat kan ik voorbereiden, zichtbaar klaarleggen, inplannen, weghalen, vereenvoudigen of automatiseren?

Voorbeelden: zet je schoenen bij de deur; bereid ingrediënten voor; blokkeer tijd in je agenda.

Mijn omgeving

Wat in mijn omgeving helpt deze gewoonte nu? Wat maakt ze moeilijker?

Voorbeelden: fruit op het aanrecht helpt; mijn telefoon op mijn bureau leidt me af.

Mijn terugvalversie

Als het leven uitzonderlijk druk is, wat is dan de kleinste nuttige versie waarop ik kan terugvallen?

Voorbeelden: 5 minuten in plaats van 30; één set in plaats van een volledige training.

LAAT HET OOK IN HET ECHE LEVEN WERKEN

Het doel is niet een perfecte reeks. Het doel is gedrag waarnaar je terugkeert.

3 Volg de fase, niet de reeks

☐ FASE 1 - Ik moet nog kiezen

Ik twijfel geregeld of ik het zal doen. Richt je op herhaling en het wegnemen van drempels.

☐ FASE 2 - Het is normaal geworden

Ik twijfel er meestal niet meer over. Het gedrag wordt onderdeel van mijn routine.

☐ FASE 3 - Het doorstaat onderbrekingen

Na ziekte, reizen, vakantie of drukke periodes keer ik ernaar terug.

Nuttig ijkpunt:

Eén keer overslaan is normaal. Twee keer overslaan kan het begin zijn van een andere routine. Gebruik je terugvalversie of herstartsignaal zodra dat kan.

4 Plan de onderbreking vóór ze gebeurt

Wat zal deze gewoonte waarschijnlijk het meest onderbreken?

☐ Ziekte

☐ Vakantie / reizen

☐ Drukke werkperiodes

☐ Weekends

☐ Stress

☐ Gezinsverantwoordelijkheden

☐ Verandering in routine

☐ Andere:

Wanneer dat gebeurt, hoe begin ik opnieuw?

Mijn herstartsignaal

Voorbeelden: plan vóór een vakantie al je eerste sessie daarna in; stel een herinnering in na ziekte; laat materiaal zichtbaar liggen; vraag iemand om mee te doen.

5 Evaluatie: behouden, aanpassen of loslaten?

Wat viel me op?

Energie / stemming / slaap / symptomen / plezier / moeilijkheid / alles wat verder van belang was.

☐ BEHOUDEN

Dit werkt voor mij. Ik wil dat het deel wordt van mijn normale leven.

☐ AANPASSEN

Het idee helpt, maar de manier waarop ik het doe moet veranderen.

☐ LOSLATEN

Dit is niet nuttig genoeg om ermee door te gaan.