

# HAPPINESS IS A HABIT

*Cultivate it.*



## Kleine gewoonte, grote verandering!

Het is weer januari, de maand waarin we weer massaal aan de goede voornemens 'gaan'. We zitten als het ware in de 'actie' fase waarin we direct actie ondernemen om iets te veranderen zoals; meer bewegen, gezonder eten, stoppen met roken en ga zo maar door. Maar hoe vaak kom je in februari tot de conclusie dat de goedbedoelde voornemens alweer verleden tijd zijn? Je nieuwe gedrag is geen gewoonte geworden, waardoor het risico op een terugval erg groot is. De aankomende week neem ik je mee in de wereld van gedragsverandering en de 'slimme' trucjes om het dit jaar ook echt vol te houden.

Gedragswetenschapper Brian Fogg kwam tot de ontdekking dat gedragsverandering vaak begint met kleine stapjes. Hij zegt; *"Vind de juiste kleine gewoonte voor het doel dat je wilt bereiken en het kan een enorme impact hebben op je leven."*

Misschien is het je opgevallen dat je de neiging hebt om groot te beginnen, elke dag sporten, nooit meer snoepen, elke dag gezond eten! Onbewust en goedbedoeld maak je het jezelf wel heel erg moeilijk. Bij een grote verandering, komen je hersenen namelijk in opstand, jouw brein wil het liefst op de automatische piloot werken. Als je nooit sport, ga je dan elke dag sporten opeens wel volhouden? Kortom, je hebt veel meer kans van slagen als je klein begint.

We vergeten vaak, of weten niet dat kleine dingen en kleine veranderingen een grote impact hebben, tenminste als het gaat om gedragsverandering. Uiteindelijk kunnen deze gewoontes groeien of tot grotere gewoontes leiden. We hebben dus vaak het meeste moeite met de lat laag genoeg te leggen!

Ik zal een concreet voorbeeld geven, stel je wilt in 2021 gezonder gaan leven. 'Gezonder' is in dit opzicht een breed begrip! Je zou elke dag kunnen gaan sporten, nooit meer snoepen of volledig stoppen met alcohol drinken, maar hoe groot is de kans dat dit in één keer direct gaat lukken? Je zou ook kunnen beginnen met elke ochtend, direct na het opstaan 1,5 glas water te drinken gevolgd door 30 seconden planken! Je creëert dan een kleine gewoonte (meer water te drinken en elke ochtend bewegen)

Deze eerste week van januari heb ik twee vragen voor je, die je kunnen helpen bij behalen van je doel!

1. Wat is (grotere) doel voor 2021?
2. Welke kleine verandering kun je dagelijks uitvoeren die bijdraagt aan je grotere doel?

Tip: Maak het zo klein mogelijk!!

*Liefs Denise*