# Opdracht: Gewoontes

We gaan eens kritisch kijken naar jouw gewoontes. Wat zijn ‘goede’ gewoontes en wat zijn ‘slechte’ gewoontes. Ik zet dit tussen aanhalingstekens omdat iets niet per se als goed of slecht te definiëren is. Alleen als we gaan kijken naar wat jouw doel is dan is er bepaald gedrag wat bijdraagt aan het behalen van dit doel en er is gedrag wat dit juist in de weg zit. Dit gaan we in kaart brengen om te zien wat jij meer en minder wil gaan doen.

1. **Goede dag VS slechte dag**

Vaak weten we wel wat wel en niet werkt voor ons maar sluipen er bepaalde gewoontes in. Wanneer we ons super goed voelen vertonen we meestal ook gedrag wat veel meer in lijn is met wat we écht willen. Daarom wil ik graag inzichtelijk krijgen wat jij wél doet wanneer je je goed voelt en niet wanneer je je niet goed voelt.

**Wanneer ik mij niet goed voel doe ik:**

**Fysieke gezondheid**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Heb ik geen zin om te sporten* |

**Mentale gezondheid**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Scroll ik liever door Instagram dan dat ik mediteer* |

**Voeding**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Eet ik het liefst friet, pizza en ijs.* |

**Relaties**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Zonder ik me het liefst helemaal af.* |

**Financieel**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Geef ik veel teveel geld uit op Zalando* |

**Wanneer ik mij wel goed voel doe ik:**

**Fysieke gezondheid**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Sport ik 2x per week* |

**Mentale gezondheid**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Schrijf ik dagelijks mijn dankbaarheden van die dag op* |

**Voeding**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Kook ik gezonde en verse maaltijden maar eet ik ook ijs wanneer ik daar zin in heb.* |

**Relaties**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Krijg ik energie van afspreken met mensen bij wie ik me goed voel.* |

**Financieel**

|  |
| --- |
| * *Bijvoorbeeld:* *Investeer ik in dingen die ik écht wil of mezelf gewoon gun.* |

1. **Een gemiddelde dag**

Naast het gedrag waar we ons van bewust zijn is er ook altijd een gedeelte wat er onbewust ingeslopen is. Om dit te achterhalen wil ik je vragen om in detail een gemiddelde dag van jou te omschrijven. Neem hierbij ook de aspecten fysieke gezondheid (in de ochtend ga ik sporten), mentale gezondheid (ik voor het slapengaan mediteer ik), voeding (voor de lunch kies ik voor een kant en klaar salade), relaties (ik bel met een vriendin), financieel (in de supermarkt ga ik voor de producten in de bonus).

**Hoe ziet jouw dag er uit?**

|  |
| --- |
| *Bijvoorbeeld: Om 7.00 wordt ik wakker van de wekker. Ik scroll eerst 10 minuten door mijn Instagram en kom daardoor te laat uit bed.* |

1. **Wat wil je veranderen?**

Kijk nu eens goed naar de antwoorden die je hebt gegeven bij opdracht 1 en 2. Kijk eens kritisch naar wat jou energie kost en wat jou energie geeft. Oftewel, wat is wel werkend en wat is niet werkend?

Kies 2 gewoontes die jij het liefst wil veranderen (omdat ze je het minste opleveren). Deze ga je uitwerken.

|  |
| --- |
| ***Bijvoorbeeld***  ***Gewoonte 1: Focus vaak op negatieve ipv positieve***  *Kost energie want: Krijg hier negatieve gedachten door terwijl ik eigenlijk positief wil denken*  *Ik wil dit veranderen omdat: Ik weet dat positief denken mij helpt om mijn doelen te behalen en negatief denken doet juist het tegenovergestelde.*  *Ik ga dit veranderen door: Een daily journal te kopen en dagelijks 3 punten op te schrijven waar ik dankbaar voor ben en waarom het een goede dag was.* |

|  |
| --- |
| **Gewoonte 1:**  Kost energie want:  Ik wil dit veranderen omdat:  Ik ga dit veranderen door: |

|  |
| --- |
| **Gewoonte 2:**  Kost energie want:  Ik wil dit veranderen omdat:  Ik ga dit veranderen door: |