



Hoe kom je op de top van de berg?!

Wij mensen zijn 'gewoonte' dieren. We houden van regelmaat, we weten graag waar we aan toe zijn en we doen graag waar we goed in zijn. Het onbekende kan uitdagend zijn, maar kan ook juist 'angst' opwekken. 'Kan ik het wel?!' 'Vind ik dat wel leuk' 'Wat zijn de gevolgen van deze nieuwe stap?' 'Wat vinden anderen van mijn keuze?'

Het is absoluut niet gek wanneer je deze gedachten hebt. Er zijn diverse theorieën die aantonen dat het heel 'gewoon' is dat een gedrags- en/dus gewoonteverandering niet eenvoudig is.

Elke verandering, op welk gebied dan ook (voeding, sport, werk..), vraagt om een gedragsverandering. Tijdens zo'n verandering door loop je 6-fasen. Deze fasen hoef je NIET alleen te doorlopen.

Sporten is voor velen een vast onderdeel in de week.

Maar nog lang niet voor iedereen. Iets 'nieuws' doen vraagt om discipline, je gaat immers je eigen veilige bubbel uitbreiden met iets nieuws.

Denken aan sporten is stap 1. Het gaan doen is stap 2. En het volhouden, zodat het een 'gewoonte' wordt, is stap 3. Met name dit laatste is niet altijd even makkelijk; als gevolg van onvoldoende kennis van.. blessures.. niet genoeg discipline om.. noem maar op.

Hoe fijn is het wanneer wij van PT4U u helpen juist deze laatste stap met succes te doorlopen?!

De 6 fasen die je doorloopt bij een verandering;

1. **Sta open** voor een nieuwe stap.  
→ *Sta open om te gaan sporten en/of om je voedingspatroon om te gooien.*
2. Bedenk waarom je deze nieuwe stap wil maken; wat zijn de **voordelen** en wat is het **gewenste gedrag**? → *Wat kan sporten voor jou opleveren? Wat kan een ander/aangepast eetpatroon voor jou opleveren?*
3. Hoe kun je de nieuwe stap **implementeren** in je week?  
→ *Hoe ziet jouw ideale week eruit waarin je sport en op je eten let en nog steeds kunt genieten?*
4. Heb je **voldoende kennis** om de stap met succes te maken?  
→ *Kun je dit met eigen kennis, of heb je de hulp van anderen nodig? Je wilt immers niet terugvallen in je oude gewoontes.*
5. Welke **tegenslagen** verwacht je? Hoe kun je deze **voorkomen**?  
→ *Een dipje ligt altijd op de loer. Hoe kun je hiermee omgaan? Wie kan jou hierbij helpen? Wat heb je hiervoor nodig?*
6. Wat heb jij nodig zodat de nieuwe stap een **2de natuur** wordt?  
→ *Wat is je doelstelling/motivatie voor de lange termijn? Wat wil je bereiken, wanneer is de stap voor jou succesvol?!*

Hoe kom jij van IK ZAL NIET, naar IK ZOU KUNNEN GAAN/DOEN, naar IK ZAL, naar IK DOE met tot slot naar IK DOE EN BLIJF DOEN.

Zorg ervoor dat je de onzichtbare gedachten, gewoontes, overtuigingen ed. zichtbaar maakt. Help je zelf en/of vraag hulp aan anderen om jou te helpen.

Wees realistisch, wees eerlijk, hou vol en geef niet op.  
Vraag hulp wanneer je de stok achter de deur nodig hebt.  
Hoe fijn is het wanneer je straks zonder enige moeite naar de sportschool loopt en je je ECHT FIT voelt?!

Je hoeft het niet alleen te doen, wij zijn er voor u!



