

Wat zijn jouw goede voornemens voor 2013?

We zitten alweer aan het begin van een nieuw jaar. Dat betekent voor veel mensen dat het oude jaar wordt afgesloten. We maken de balans op en stellen ons voor het komende jaar nieuwe doelen. We hebben veel inspiratie en zitten boordevol goede en nieuwe ideeën die we in het nieuwe jaar willen verwezenlijken. De een wil stoppen met roken en meer gaan bewegen. De ander wil meer tijd besteden aan zijn gezin of familie of eindelijk die cursus gaan volgen of hobby gaan beginnen. Wat elk jaar met stip op nummer één staat van goede voornemens is 'afvallen'. Je kunt je afvragen of het wel zin heeft om goede voornemens te hebben als je bedenkt dat veel van die voornemens mislukken. Bij deze wat tips om je doelen te bereiken en uiteindelijk je goede voornemens te laten slagen.

Tip 1:

Besluit wat je wilt vernaderen. Heb een duidelijk en realistisch doel voor ogen. Je kunt niet alles tegelijk veranderen. Doe dit stapje voor stapje.

Tip 2:

Bedenk hoeveel tijd je per dag, week of maand hieraan wilt (of kunt) besteden. Een verandering gaat niet vanzelf, dat kost veel tijd en aandacht. Je moet er wat voor doen.

Tip 3:

Maak je voornemens visueel. Koop een white board of een kartonnen vel papier en schrijf er je voornemens en doelen op. Hang dit white board op een duidelijk zicht bare plek zodat je elke dag even aan je goede voornemens herinnerd wordt. Zo blijf je bij de les.

Tip 4:

Je kunt het hele jaar door met je verandering beginnen. Ga niet bij de pakken neer zitten als het niet meteen lukt. Je kunt op elk moment de draad weer oppakken.

Tip 5:

Geef je zelf genoeg tijd. Als we dingen te snel willen is de kans om te mislukken het grootst. Geduld is een schone zaak. Een blijvend resultaat kun je alleen bereiken door er voor een langere tijd mee bezig te zijn.

Als je voornemen voor 2013 een "gezond gewicht bereiken en behouden" is, dan kun je veel hebben aan bovenstaande tips. Weet wat je wilt, wat je ervoor over wilt/kunt hebben, heb realistische verwachtingen en geef je zelf genoeg tijd.

Voor een optimale begeleiding bij het bereiken van een gezond gewicht en goed voedingsplan kun je altijd bij mij terecht. Samen gaat het net iets makkelijker.