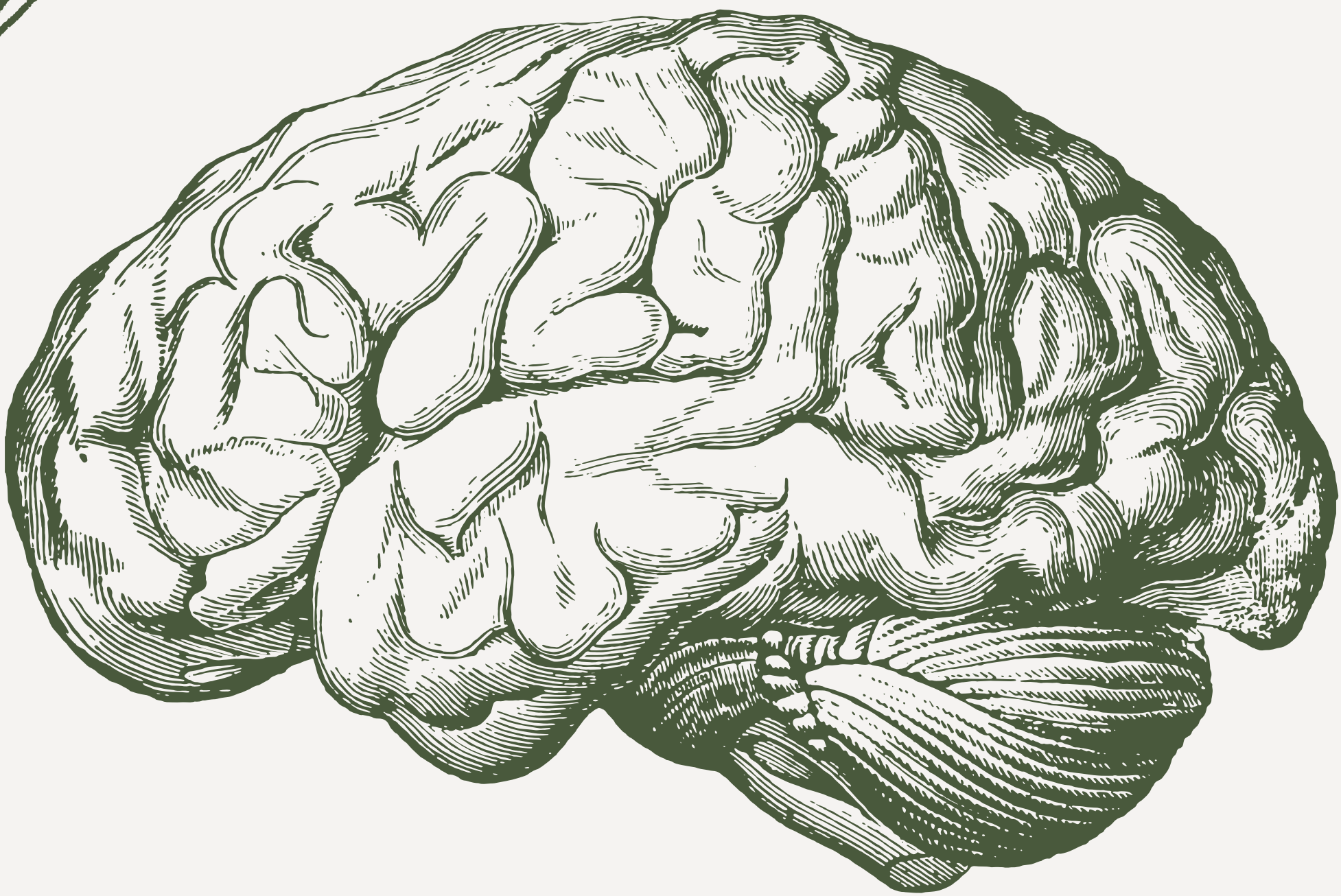




Body Stress Release

Sanne Schmetz

Gewoontes creëren



De power van gewoontes

Leer hoe je slechte gewoontes aan de kant zet en goede gewoontes toevoegt aan je dagelijkse leven.

DIT E-BOOK IS VOOR JOU ALS JE

- Een goede gewoonte wilt implementeren in je leven
- Van een slechte gewoonte af wilt
- Als je meer wilt weten over waarom we bepaald gedrag vertonen
- Hoe je gedrag kan omzetten in succes

In dit e-book leer je hoe je slechte gewoontes aan de kant zet en goede gewoontes toevoegt aan je dagelijkse leven. Wanneer je dit toepast kan dit een enorm effect hebben op jouw leven.

Je leest over ons gedrag waarbij wordt uitgelegd hoe goede en slechte gewoontes werken en hoe je deze zelf kunt verbeteren.

Wil jij...

- ...meer groentes eten?
- ...elke dag in een boek lezen?
- ...stoppen met roken?
- ...minder tv kijken?
- ...regelmatig sporten?
- ...een nieuwe taal leren?
- ...dagelijks mediteren?
- ...je financiën beter beheren?
- ...een positievere mindset ontwikkelen?

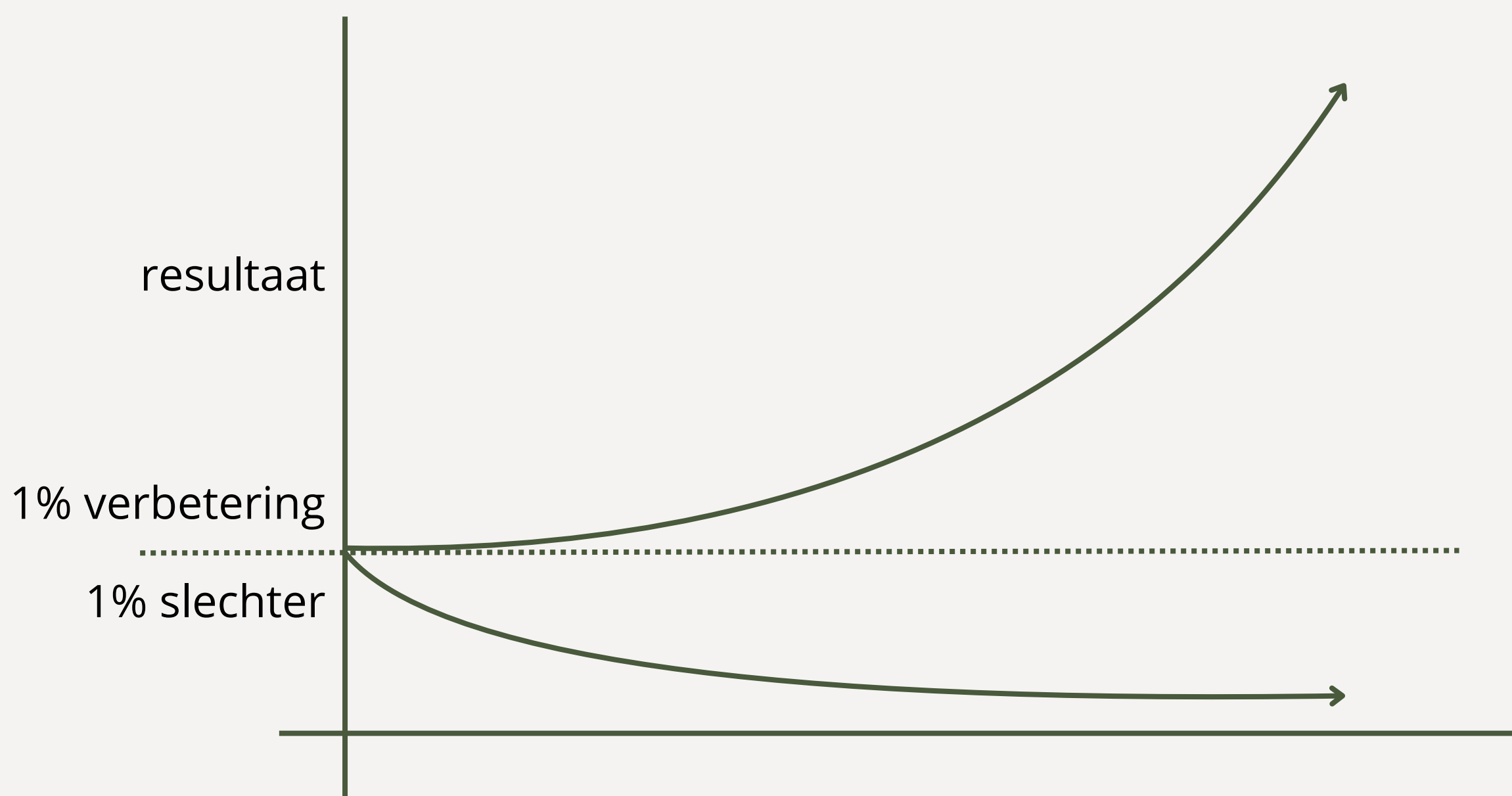
Door te werken aan het veranderen van je gewoontes, kun je stap voor stap een positieve impact op je leven hebben.

Stap voor stap

Het zijn de kleine aanpassingen in je dagelijkse leven, aanpassingen zo klein dat je ze bijna niet opmerkt, maar wanneer je ze dagelijks herhaalt ze veranderen in een gewoonte.

Voorbeeld:

wanneer je van Amsterdam naar New York zou vliegen moet het vliegtuig een bepaalde graad en daarmee richting aanhouden om in New York te komen. Wanneer de graad maar met een paar procent verandert zal je bij het opstijgen geen verschil merken. Echter, na verloop van tijd zal deze paar procent verschil zorgen dat je heel ergens anders uitkomt dan New York. Dit voorbeeld laat zien dan een kleine verandering op termijn een groot effect kan hebben.



1% beter elke dag voor een jaar.

$1.01^{365} = 37,78$ keer beter na een jaar.

1% slechter elke dag voor een jaar.

$0.99^{365} = 00.03$ keer slechter na een jaar.

You just need
a little bit of patience

Automatisme

Wat is een gewoonte?

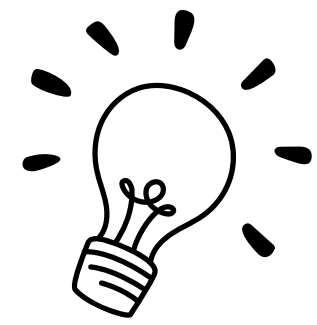
Een actie die zo vaak is uitgevoerd dat het automatisch is geworden, zoals het lichtknopje aandoen wanneer het donker is in huis. Of je veters strikken, wanneer je schoenen aan doet met veters.

Toelichting:

Wanneer je elke dag een extra taak doet kost het wat moeite, maar wanneer je dit automatisch maakt en jaren volhoudt kan dit een groot verschil maken. Hoe meer taken je onbewust kan doen, hoe meer jouw hersenen kunnen focussen op andere zaken.

Hoe maak je een gewoonte?

We delen een gewoonte op in 4 onderdelen:



De aanwijzing

De trigger die zorgt voor de actie.

Bijvoorbeeld: wanneer je een donkere kamer inloopt zet het je aan actie te ondernemen.

Verlangen

je wilt iets veranderen in deze context.

Bijvoorbeeld: je wilt het donker aanpassen naar licht.

Actie

De respons omzetten in actie.

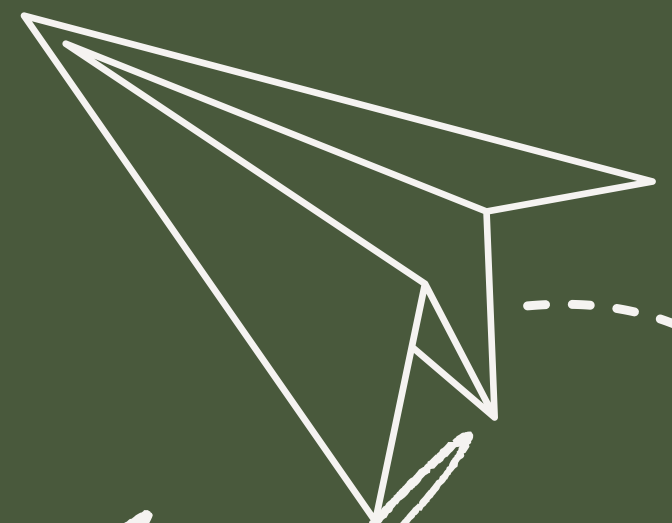
Bijvoorbeeld: je zet het licht aan via het lichtknopje.

Beloning

Het doel van elke gewoonte. Bijvoorbeeld: de rust die het geeft wanneer je alles weer kan zien.

Aanwijzing	Verlangen	Actie	Beloning
Vul in	Vul in	Vul in	Vul in

Get started



Maak je gewoontes

1

Pas je omgeving aan. Wanneer je doel is 'ik wil gezonder eten', is het niet verstandig de koekjes op tafel te laten staan. Daarentegen werkt het goed om gezonde snack voor het grijpen te zetten. De neiging om wat gezonder te eten ligt dan lekkernij voor te hand.



Beloning: wordt gedreven door dopamine. Dopamine is een neurotransmitter/stofje dat zorgt dat we ons goed voelen. Wanneer we handelingen doen die bijdragen aan 'overleven', zoals eten, drinken of bij reproductie wordt er dopamine aangemaakt. Dit is de reden dat we de actie nogmaals willen doen. Ergens naar verlangen geeft hetzelfde effect als de actie zelf. Dopamine wordt bijvoorbeeld al aangemaakt voordat je chocolade eet, in plaats van pas wanneer je het daadwerkelijk eet.

3 maak je gewoontes



Link 'belangrijk simpel gedrag' aan 'verleidelijk bedrag'. Je gebruikt dopamine om een nieuwe gewoonte te starten. Voorbeeld: wanneer je niet van sporten houdt, maar wel wilt sporten om af te vallen kan je dit linken aan een gewoonte die je graag doet, zoals Netflix kijken. Je kan jezelf de regel geven dat je alleen Netflix mag kijken tijdens het fietsen op een apparaat in de sportschool. Zo beloon je jezelf met iets wat je graag wilt (verleiding) met een gewoonte die je moeilijk vindt.



Maak een gewoonte zo moeiteloos mogelijk. Hoe makkelijker het gedrag, hoe makkelijker we er een gewoonte van kunnen maken. Omgekeerd ook.

Maak je gewoontes

5

Wil je een slechte gewoonte afleren, probeer dat de moeite te vergroten. Voorbeeld: 'je wilt minder tv kijken'. Dit kan je doen door de tv uit je slaapkamer te halen, wanneer je hier vaker tv kijkt. Ook kan je altijd uitloggen van je Netflix account. Wanneer je handmatig moet inloggen kost dit meer moeite en zal je dit misschien minder vaak doen.

6

Elk gedrag kan makkelijk worden gemaakt door middel van een 2 minuten gewoonte. Wil je meer lezen? Maak niet het doel om elke week een nieuwe boek te lezen, maar start met elke dag twee pagina's te lezen. Wil je een marathon lopen? Start met elke dag jouw hardloop outfit aan te trekken na het werk. Dit zorgt er eerder voor dat je gaat trainen hiervoor. Beginnen is de meest cruciale stap om een taak te voldoen.

7 maak je gewoontes

7

Voor gedragsverandering is het belangrijk dat een gewoonte direct een gevoel van voldoening geeft. Echter zien wij als mensen graag direct resultaat. Dit stamt af van vroeger; onze hersenen zijn ontwikkelt om direct te reageren op de omgeving. We zijn niet ingericht om te sparen voor pensioen of ons te houden aan een bepaald dieet. We waren vroeger bezig met iets wat direct nodig was: een volgende maaltijd, onderdak vinden en alert blijven voor potentieel gevaar. Dit is waarom rokers blijven roken. Het direct effect van opluchting is op dat moment belangrijker dan het langstermijn gevolg van potentiële longziekten.

Voorbeeld: je wilt vaker koken, minder uiteten en geld besparen. Deze doelen hebben een verlate voldoening. Je ziet niet direct een effect hiervan. Wanneer je hier een directe voldoening aan koppelt, zal het gedrag toch een directe beloning hebben. Dit kan je bijvoorbeeld doen door elke keer dat je niet uiteten gaat het geld te storten in een potje genaamd 'Reis naar Costa Rica'. Deze directe beloning zorgt ervoor dat je minder snel weer uiteten zou gaan.

Make your plan

Mijn plan

1. welke gewoone wil ik aanleren (of afleren)?

.....
.....
.....

2. Welke triggers in jouw omgeving kunnen jouw gewoonte ondersteunen en daarmee zorgen dat je dit sneller oppakt?

.....
.....
.....

3. Welke beloning kan er voor zorgen dat je deze nieuwe gewoonte doorzet? Beloon jezelf hiermee.

.....
.....
.....

4. Link jouw nieuwe gewoonte aan een gewoonte die je al doet en geen moeite kost. *De kracht van bundelen.*

.....
.....
.....

5. Wanneer je iets wilt afleveren, probeer dan de moeite te vergroten. *Dit kan letterlijk afstand zijn van een product op locatie.*

.....
.....
.....

Mijn plan

6. Welke kleine stap kan ik elke dag maken om mijn nieuwe gewoonte aan te leren of oude gewoonte af te leren. *De actie mag zo kort mogelijk duren.*

.....
.....
.....

7. Welke voldoening heb ik wanneer ik deze actie voltooi? Geen? Welke actie kan ik hieraan koppelen, zodat ik wel direct voldoening krijg?

.....
.....
.....