

# HET AANLEREN VAN EEN NIEUWE GEWOONTE

Bedenk een zo'n concreet mogelijke gewoonte die je zou willen aanleren.

*Stel, je kruipt iedere avond na het avondeten direct op de bank. Je wilt jezelf gaan aanleren dat je na het opruimen van het avondeten direct een wandeling gaat maken.*

## ACTIE

1

### VOER DE GEWOONTE HERHAALDELIJK UIT

*Bij de start ben je gemotiveerd en onderneem je direct actie. Je gaat na het opruimen van het avondeten een wandeling maken.*

## RESULTAAT

2

### NA ENIGE TIJD GA JE RESULTAAT ZIEN

*Na meerdere wandelingen zie je dat je meer stappen per dag zet en merk je dat je conditioneel langere wandelingen kan maken.*

## MOTIVATIE

3

### JE KRIJGT MEER MOTIVATIE EN ONDERNEEMT WEER ACTIE

*Door de resultaten word je nog meer gemotiveerd en ga je verder met het ondernemen van acties en bouw je de wandelingen uit.*

Begin met een klein en zo'n specifiek mogelijk doel en voer deze consequent uit.

Lees verder

# WEES JE BREIN DE BAAS

Je bent een periode goed bezig, maar er komt een moment dat de motivatie verdwijnt en het moeilijker wordt om de actie te blijven uitvoeren.

*Het waait flink buiten en je hebt een drukke dag op het werk gehad, waardoor je moe bent. Maar je weet ook dat het nodig is om de wandeling te maken, omdat je wilt werken aan je conditie. Er komt een interne discussie op gang in je brein of je wel of niet gaat. Dit komt door je oer- en mensenbrein.*

## Oerbrein

Dit is ook wel je **voelbrein**. Hierbij wordt de focus gelegd op het **hier en nu** en werkt 99% **onbewust/automatisch**. Dit brein heeft een kaartenbak aan **emoties** die je in het **verleden** hebt gevoeld en hoe je daar op hebt gehandeld (= **gewoontes**). Het oerbrein wil altijd dat je je **op dit moment** goed en veilig voelt en houdt daarom niet van grote **veranderingen**.

VS

## Mensenbrein

Dit is ook wel je **denkbrein**. Hierbij wordt de focus gelegd op de **toekomst** en deze kun je **bewust** besturen. Hierdoor kun je kijken naar wat er voor jou belangrijk is in de **toekomst**. Dit brein is cruciaal om het ongewenste automatische gedrag te kunnen veranderen. **Nieuwe handelingen** kunnen gewoontes worden en in de kaartenbak van het oerbrein komen.

Bij een drastische ommezwaai (lees: alle diëten!) ben je niet vertrouwd met al die veranderingen en denkt het oerbrein dat je niet veilig bent. Je valt hierdoor na een tijdje terug in het oude gedrag; het kaartje voorin de kaartenbak. **Kleine stappen** zetten en deze **consequent** uitvoeren is dus cruciaal bij gedragsverandering. Er komt een nieuw kaartje steeds meer naar voren en het andere kaartje verdwijnt naar achteren. De gewenste handeling wordt onbewust gedrag.