

Jij kan het ook!



Factoren die de kans dat je jouw doel haalt, beïnvloeden

Om je doel te behalen is het erg belangrijk dat je heel goed weet wat je precies wilt bereiken ([zie hiervoor ook het werkblad 'Doel'](#)). Naast je doel scherp in beeld hebben, zijn er een aantal aspecten die het behalen van je doel kunnen vergemakkelijken. Daarover gaat dit werkblad. Hieronder volgt eerst een opsomming van 11 belangrijke aspecten. Na de opsomming worden de aspecten uitgelegd.

Elf succesfactoren die je gaan helpen om je doel te bereiken

1. Motivatie
2. Zelfcompassie en omgaan met tegenslag
3. Veranderbereidheid
4. Timing
5. Houd zelf de regie
6. Investeren
7. Stapsgewijs en belonen
8. Plannen
9. Sociale omgeving
10. Kennis
11. Smoesjes (Excuus Truus) en hoe daarmee om te gaan

Motivatie

Het aspect motivatie gaat over hoe graag jij zelf het gestelde doel wilt bereiken. Hoe graag iemand anders het wil, telt niet mee. Wat het behalen van je doel je oplevert, is wel belangrijk.

Wat is je doel?



Opdracht

Hoe graag wil jij het gestelde doel bereiken? Geef een cijfer op een schaal van 0 tot 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Als het cijfer een 8, 9 of 10 is dan is de kans groot dat je het gestelde doel zult bereiken. Is het cijfer lager dan is er een kans dat je het bereiken van het gestelde doel (nog) niet belangrijk genoeg vindt om het ook daadwerkelijk te behalen.

Zelfcompassie en omgaan met



tegenslag

Op weg naar je doel zal je merken dat nieuw gedrag je de ene dag beter afgaat dan de andere.

Een verklaring hiervoor is dat het menselijk lichaam en de menselijke geest te allen tijde streven naar homeostase. Dat wil zeggen behoud van de status quo. Behoud van het evenwicht dat

lichaam en geest op dat moment kennen. Als je iets in dit evenwicht verandert, omdat je bijvoorbeeld fitter wilt zijn of wilt afvallen, zal je merken dat je zo nu en dan 'terugvalt'. Alsof er iets in je zit dat sterker is dan jij. Bijna iedereen krijgt hiermee te maken. Je hoeft je hier dus geen zorgen over te maken. De paradox van gedragsverandering/ het je eigen maken van nieuwe gewoonten komt kort gezegd hierop neer: jij wilt snel resultaat maar het snelst behaal je duurzaam (lees blijvend) je doel als je kleine stapjes zet en jezelf hiervoor de tijd gunt. Als het je lukt om nieuw gedrag (bijvoorbeeld elke dag 2 stuks fruit eten) 40 dagen achtereen uit te voeren, zijn er nieuwe paden in je brein gevormd en is de kans groot dat dit nieuwe gedrag een nieuwe gewoonte wordt.

Op weg naar het 40 dagen achtereen uitvoeren van nieuw gedrag is het belangrijk dat je, wanneer je tegenslag en terugval op je pad tegenkomt, dit tegemoet treedt met zelfcompassie.

Zelfcompassie betekent dat je warm en begripvol bent tegen jezelf wanneer je lijdt, faalt of je tekort voelt schieten. Het betekent dat je je gevoelens niet negeert en dat je jezelf ook niet onderdompelt in zelfkritiek. Ook betekent zelfcompassie de erkenning dat leed en onvolkomenheden een deel zijn van de menselijke ervaring die we allen delen. Iets dat we allemaal meemaken in plaats van iets dat 'alleen mij' overkomt. Zelfcompassie vraagt om het mindful omgaan met gevoelens en gedachten, zodat je ze niet onderdrukt maar ook niet overdrijft. ('Mindfulness' is een niet-oordelende, beschouwende bewustzijnstoestand, waarin je je eigen gedachten en gevoelens bekijkt zoals ze zijn, zonder ze te onderdrukken of te veranderen.) Meer informatie, een zelftest en een oefening in zelfcompassie zijn te vinden op www.zelfcompassie.nl

Wanneer je te maken krijgt met tegenslag of terugval kun je grofweg op twee manieren reageren: met of zonder zelfcompassie. Reageer je zonder zelfcompassie en vind je jezelf bijvoorbeeld een mislukking of een zwakkeling, omdat je bent terug gevallen dan zorgt dit ervoor dat je lichaam in de 'stress-stand komt'. Hierdoor ga je je nog slechter voelen en kom je in een negatieve spiraal terecht. Het wordt dan moeilijker om de draad weer op te pakken. En daardoor vind je jezelf een nog grotere zwakkeling, ... etc. Als je echter op een terugslag reageert met zelfcompassie dan accepteer je dat fouten maken en



terugvallen zaken zijn die bij het leven horen. Je spreekt jezelf liefdevol toe: "Het is nu even niet gelukt, dat kan gebeuren. Ik kan gewoon weer opnieuw beginnen." De kans dat je de draad dan weet op te pakken en zo naar je doel toewerkt is reëel.

Veranderbereidheid

Veranderbereidheid is belangrijk omdat het behalen van je doel waarschijnlijk vraagt om het aanleren van ander gedrag. Kort gezegd: om te veranderen. Tegelijkertijd zijn mensen gewoontedieren. Aan tafel zitten we vaak op de zelfde plaats, onze kleren doen we vaak in dezelfde volgorde aan en we nemen vaak dezelfde route naar de supermarkt. Dit heeft veel voordelen. Je hoeft namelijk niet steeds opnieuw over hetzelfde na te denken en keuzes te maken. Toch heeft het leven op de automatische piloot ook nadelen. Want als je steeds hetzelfde doet, krijg je ook steeds hetzelfde resultaat. En je doel is waarschijnlijk een ander resultaat dan je gewend bent. Dit vraagt om iets anders te doen.

Wil je weten welke factoren van belang zijn om je doel te bereiken?. Weten wat er voor nodig is om succes te hebben? Dit werkblad gaat dieper in op al die factoren. Benieuwt en wil je dit graag een voor jezelf onderzoeken? [Mail me en ik stuur je het werkblad toe.](#)