

## Introductie Les 2: Stel een doel vast

We werken bij het veranderen van leefstijl op de klassieke manier. Dat wil zeggen met pen en papier. Zorg dat je een schrijfblok hebt waarmee je gaat werken. Dit heeft een belangrijke reden. Uit onderzoek blijkt dat het opschrijven van je proces zal helpen om succesvol te zijn. Schrijf dus alle vragen en antwoorden op in je schrijfblok. Mijn advies is om in een tempo dat bij je past iedere week een of twee lessen te volgen om je doel te bereiken.

De eerste stap bij gezondheidswinst is vaststellen wat je doel is. Noteer in je schrijfblok wat jou doel is dat je wilt behalen. Dit doel moet aan een aantal (SMART) voorwaarden voldoen namelijk:

- Het moet specifiek zijn
- Het moet meetbaar zijn
- Het moet acceptabel zijn
- Het moet realistisch zijn
- Het moet tijdgebonden zijn

Bijvoorbeeld bij afvallen:

Specifiek: ik wil tien kilo afvallen in één jaar.

Meetbaar: tien kilo en één jaar maken het meetbaar.

Acceptabel: ik ben tevreden met dit doel.

Realistisch: ik denk dat ik dit kan.

Tijdgebonden: het moet in één jaar.

Hoe groot is procentueel de kans dat je dit doel gaat bereiken. Is dit 70% of meer dan is dit prima en kun je verder. Is dit lager als 70% pas dan je doel aan zodat de slagingskans stijgt naar minimaal 70%.

Na het vaststellen van een realistisch doel visualiseer dan eens hoe je leven er uit ziet als je jou doel hebt bereikt. Hoe ziet je leven er dan uit en wat maakt het belangrijk dat je doel wordt bereikt. Als je het antwoord hebt opgeschreven stel dan nog eens de vraag waarom dit antwoord voor jou belangrijk is.

Om je doel te bereiken moet er waarschijnlijk iets veranderen in je leven. Wat moet er volgens jou veranderen?

Voorbeeld: afvallen gaat niet vanzelf. Wat ga je doen om af te vallen? Wat heb je hiervoor nodig? Beantwoord deze vragen in je schrijfblok om duidelijk te krijgen wat je doel is, hoe je dit denkt te kunnen bereiken en welke hulp je hierbij nodig hebt.

Veranderen is niet makkelijk. Hier zijn verschillende oorzaken voor die we later nog zullen behandelen. Schrijf nu eerst op wat jou valkuilen zijn. Wat zou er voor kunnen zorgen dat je jou doel niet haalt?