

### Bewegen les 3: Bewegen is time management

Ben jij iemand die van sport houdt of graag in beweging is? Of ben je iemand die helemaal niet van bewegen houdt en zeker niet van sporten?

Het allerbelangrijkste is om iets te kiezen wat je graag doet of zou willen doen. Wat deed je vroeger als kind? Dat kun je namelijk nu ook weer gaan doen. Ga eens met iemand anders mee. Zorg voor die stok achter de deur als je geen fanatieke sporter bent.

Ga met tegenzin bewegen al is het maar 100 meter wandelen. Zoals gezegd zal de beweging zorgen dat je wilskracht ontwikkeld. Deze wilskracht helpt je bij je motivatie om je doel te bereiken. Het wordt alleen maar makkelijker. Door met tegenzin te gaan zal je kilo's verliezen, wordt het makkelijker en raakt je steeds meer gemotiveerd en ontwikkel je wilskracht.

Wees ook creatief. Houd je niet van wandelen, ga dan winkelen. Wandel 's avonds naar een kennis of desnoods naar het café. Zorg met de opgebouwde wilskracht dat je ook een café kunt bezoeken zonder in een valkuil te trappen. Wordt de verleiding hier toch te groot ga dan weer wandelen. In onze oer genen is geprogrammeerd dat we als jagers en verzamelaars op zoek moeten naar voedsel. Dit deden we ook te voet. Op dat moment zal je honger en dorstprikkel worden onderdrukt.

Zet het in je agenda.

Bewegen is plannen. Je zult dit in je drukke agenda moeten zetten. Een dag is nog steeds maar 24 uur en bewegen moet er in gepland worden dus time management is belangrijk. Maak prioriteit belangrijker als tijd. Het mooie is dat je dit makkelijk een week vooruit kunt plannen wanneer je iets gaat doen en wat je gaat doen. Hierdoor ontstaan vaste patronen en dat vinden onze hersenen fijn. Vaste patronen hoeven we minder over na te denken en doen we automatisch. Maak direct een back-up plan als er iets in je planning mocht veranderen.