



Maak je eigen Gezonde Lifestyle Plan voor 2021 in 7 stappen

Eens in de zoveel tijd is het een goed idee even stil te staan bij je eigen leven, je dromen en waar je nu staat. Juist ook nu het leven er door corona anders uit ziet. Ik nodig je uit vandaag je eigen Gezonde Lifestyle Plan voor 2021 te maken.

Ik help je hierbij met mijn handige 7 stappenplan. Het beste kun je er vandaag nog een uurtje voor uittrekken en in één keer het hele plan maken. Je profiteert dan van de positieve flow waar je in komt.

Pak pen en papier en trek je terug op een rustige plek. Schrijf zoveel mogelijk op en maak je er niet te makkelijk vanaf. Ga ervan uit dat je het plan voor jezelf maakt. Hoe eerlijker je bent en hoe meer je opschrijft, hoe krachtiger je Gezonde Lifestyle Plan 2021 wordt.

Zelf maak ik mijn plan minstens één per jaar en ik als ik later terugkijk ben ik elke keer weer verbaasd hoeveel is uitgekomen. Heel veel succes!

Groetjes,



Inge van Haselen
Health Coach en Personal Trainer

PS: Gebruik dit stappenplan zo breed mogelijk. Bij een gezonde lifestyle hoort uiteraard gezond eten en goed bewegen. Kijk daarnaast ook naar andere dingen in je leven, zoals een positieve mindset, goede relaties, zingeving. Omdat een gelukkig leven bijdraagt aan jouw gezonde lifestyle.

Stap 1 – Waar sta je nu? Creëer duidelijkheid...

Om te beginnen is het belangrijk dat je jezelf eerst duidelijkheid geeft over waar je nu echt staat. Dat doe je door terug te blikken op 2020 en stil te staan bij de goede en minder goede momenten.

Beantwoord daartoe de volgende vragen. Neem er echt de tijd voor en schrijf minstens 1 pagina vol:

1. Waar hield je van in 2020?

- Wat waren mooie, goede momenten in 2020?
- Wat heb je bereikt 2020?

2. Welke dingen zou je in 2021 willen herhalen?

3. Wat vond je moeilijk en zwaar in 2020?

- Wat was uitdagend in 2020?
- Wat wil je niet nog eens laten gebeuren?
- Wat heb je geleerd van deze ervaringen? Waarom waren ze misschien toch waardevol?

4. Welke besluiten heb je in 2020 genomen die je kracht gaven?

- Wat waren je belangrijkste besluiten in 2020?
- Welke besluiten zou je als gevolg hiervan in 2021 kunnen nemen?

Stap 2: Word zeker van je eigen capaciteiten...

Nu je weet waar je staat is het belangrijk dat je zekerheid creëert over je capaciteit dingen te realiseren waar je over droomt.

1. **Schrijf alles op wat ooit in je leven een doel, droom of wens was en wat je inmiddels hebt bereikt.**
Wat zijn enkele van de grote en kleine dingen die op een bepaald moment extreem moeilijk of onmogelijk leken en die toch zijn gelukt?
2. **Schrijf nu voor drie dingen die je bij vraag 1 hebt opgeschreven de stappen uit die je heb doorgemaakt om ze te realiseren. Wees zo nauwkeurig mogelijk.**
3. **Wat is de rode draad in het realiseren van je dromen?**
Kijk nog eens wat je bij stap 2 hebt opgeschreven. Kun je een rode draad ontdekken?

Stap 3: Ga even helemaal los...

Schrijf elk doel op dat je de komende 10 of 20 jaar zou willen bereiken. Alles! Maak de lijst zo lang mogelijk, mijn ervaring is dat de meeste mensen aan minstens 30 doelen komen, groot en klein. Hoe slank en fit wil je worden, welke reizen wil je maken, welke mensen ontmoeten, welke dingen bezitten, welke veranderingen aanbrengen? Sommige goeroes adviseren zelfs 101 dingen op te schrijven. Geef je fantasie de ruimte en schrijf alles op...

Stap 4: Concentreer je en maak keuzes...

Kijk nu naar je lijst met doelen. Wat van deze lijst zou je in het kader van jouw gezonde lifestyle het liefste willen? Waar zou je echt trots op zijn als je dat bereikt?

Kies nu uit de lijst drie doelen die je het liefste zou willen en waar je in 2021 mee aan de slag gaat.

Rondom deze drie doelen maak je je Gezonde Lifestyle Plan 2021.

Je kunt hier kiezen voor doelen die te maken hebben met voeding, training en mindset, omdat dat de directe onderwerpen zijn in de Gezonde Lifestyle. Maar voel je ook vrij om andere doelen te kiezen, want bij een Gezonde Lifestyle hoort ook tevredenheid over je leven.

Stap 5: Versterk je motivatie...

1. Waarom is het voor jou absoluut noodzakelijk dat je in 2021 aan deze drie doelen werkt?

Neem even de tijd en schrijf per doel precies op waarom het bereiken ervan noodzakelijk voor je is. Het helpt je later om door te zetten.

2. Welke dingen zou je moeten doen - maar doe je om de een of andere reden niet- om je doelen te bereiken? Dit is een hele cruciale vraag. Wat weerhoudt jou ervan je doelen te bereiken? Waar ben je bang voor? Wat zit je in de weg? Look the tiger in the eye! En schrijf zo nauwkeurig mogelijk op wat je weerhoudt en wat je eigenlijk zou moeten doen...

Stap 6: Neem nu direct actie!

Verlaat nooit de plaats van het stellen van een doel zonder dat je een actie hebt genomen richting de realisatie. Je moet nu dus onmiddellijk actie nemen!

Als je hiermee wacht tot bijvoorbeeld morgen dan is de energie weg en de kans van slagen een stuk kleiner. Al is het maar een telefoontje plegen, een email sturen, iets weggooien uit je koelkast...

Beslis daarom nu:

1. Wat is een kleine stap die je onmiddellijk doet richting het bereiken van een van je doelen?

Denk hierbij aan de ongezonde dingen uit je koelkast weggooien... iets wat je nu meteen kunt doen.

2. Wat is een groot ding dat je onmiddellijk doet richting het bereiken van je doelen?

Dit kan bijvoorbeeld zijn dat je je aanmeldt voor een cursus of een sportclub ...

7. *Maak je plan concreet...*

Bepaal hoe je in 2021 wekelijks je voortgang. Vul onderstaand schema in en geef dit ook aan een vriend of vriendin zodat hij of zij je wekelijks kan vragen hoe het gaat.

Schrijf in de linkerkolom je eerste doel en bepaal welke acties je daarvoor gaat nemen. Schrijf deze acties in de tweede kolom. Bedenk daarna hoe je je voortgang gaat meten en zet dit in de derde kolom. Let er op dat je zo duidelijk mogelijk bent en alleen dingen opschrijft die je zelf in de hand hebt.

Om dit duidelijk te maken heb ik een voorbeeld ingevuld:

VOORBEELD DOEL	VOORBEELD ACTIE	VOORBEELD HOE GA IK DIT METEN?
[voorbeeld] Ik bereik mijn ideale gewicht van 65 kg op 1 juli	Op werkdagen eet ik 's avonds na mijn avondeten niets meer. Ik neem alleen nog water of kruidenthee.	Ik houd op een lijstje in de keuken bij hoe het gaat.
	Ik ga 3x per week een uur sporten en plan dit wekelijks van tevoren in: 1x cardio, 2x kracht	Ik houd in een schrift bij wanneer ik ben gaan sporten en wat ik in de training heb gedaan.
	Ik drink per week maximaal 2 glazen alcohol	Ik houd in mijn agenda bij hoeveel alcohol ik drink
	Ik pas 3x per week Intermittent Fasting toe	Ik houd in mijn agenda de tijden bij

[voorbeeld] Ik eet minstens 5 dagen per week volgens de Clean Eating Methode		
Enzovoort		

Neem nu actie

Ik hoop dat je vol overgave alle 7 stappen hebt doorlopen. Heb je dat gedaan, dan heb je een enorm krachtig plan gemaakt voor 2021.

Kijk elke week even naar je actieplan en houd je acties bij. Je zult over een tijdje verbaasd staan hoeveel van de dingen die je nu hebt opgeschreven ook daadwerkelijk zijn uitgekomen!

Groetjes en heel veel succes,
Inge



Inge

Inge van Haselen

Health Coach & Personal Trainer

www.ingevanhaselen.nl

inge@ingevanhaselen.nl