

GOEDE VOORNEMENS



Tackle nieuwjaars fitness goals

- Een hoop nieuwjaarsvoornemens zijn gedoemd om te mislukken.
- In deze seminar leer je hoe je een reële doelstelling en een solide plan creëert waarmee je wel succesvol kan zijn.

Wat zeggen de statistieken?

- 25% binnen 2 weken
- 50% binnen een maand
- 2/3 na 6 maanden
- 81% binnen 2 jaar



Prof. John Norcross

Programma

- 1. Korte kennismaking**
- 2. Motivatie**
- 3. Wilskracht**
- 4. Doelen stellen**
- 5. Maak een plan**
- 6. Drempels om te beginnen**
- 7. Begonnen / maar hoe vol te houden**
- 8. Valkuilen**
- 9. Leren van de keren dat het je niet lukt**
- 10. Succes vieren en jezelf belonen**

1. MOTIVATIE

Motivatie is: de reden om in beweging te komen of om tot actie over te gaan!



Kunt u uzelf motiveren?

MOTIVATIE

Extrinsieke motivatie versus intrinsieke motivatie

Lopen jij!



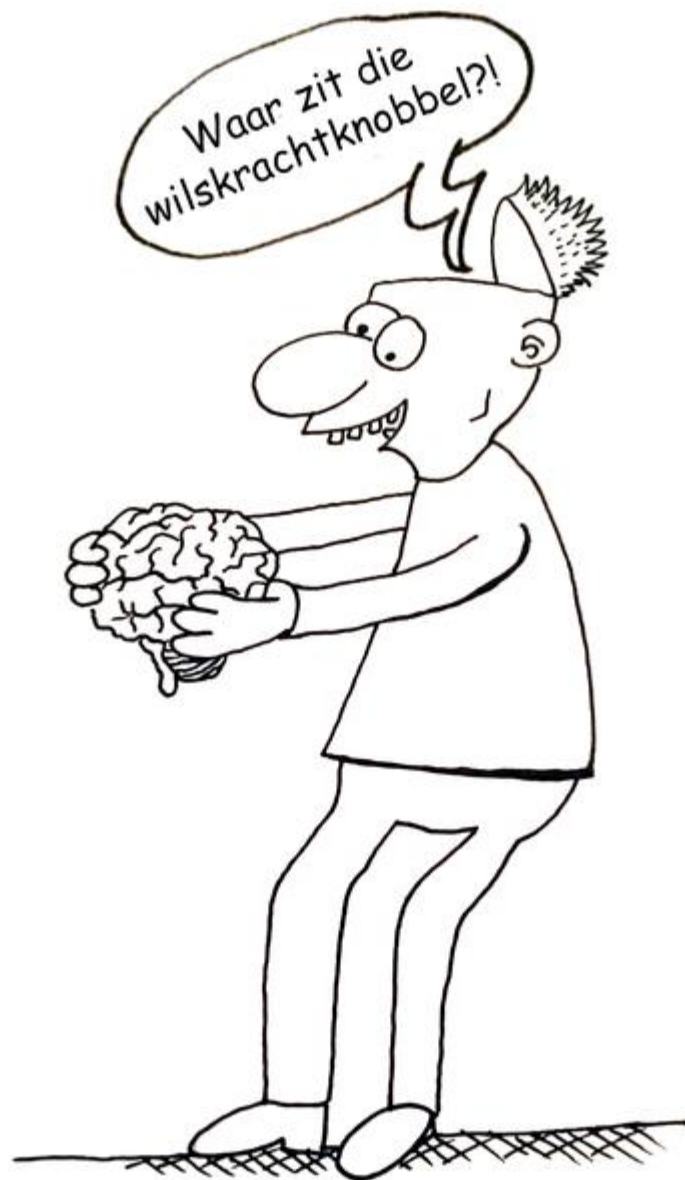
Joechei! Ik  van
hardlopen!



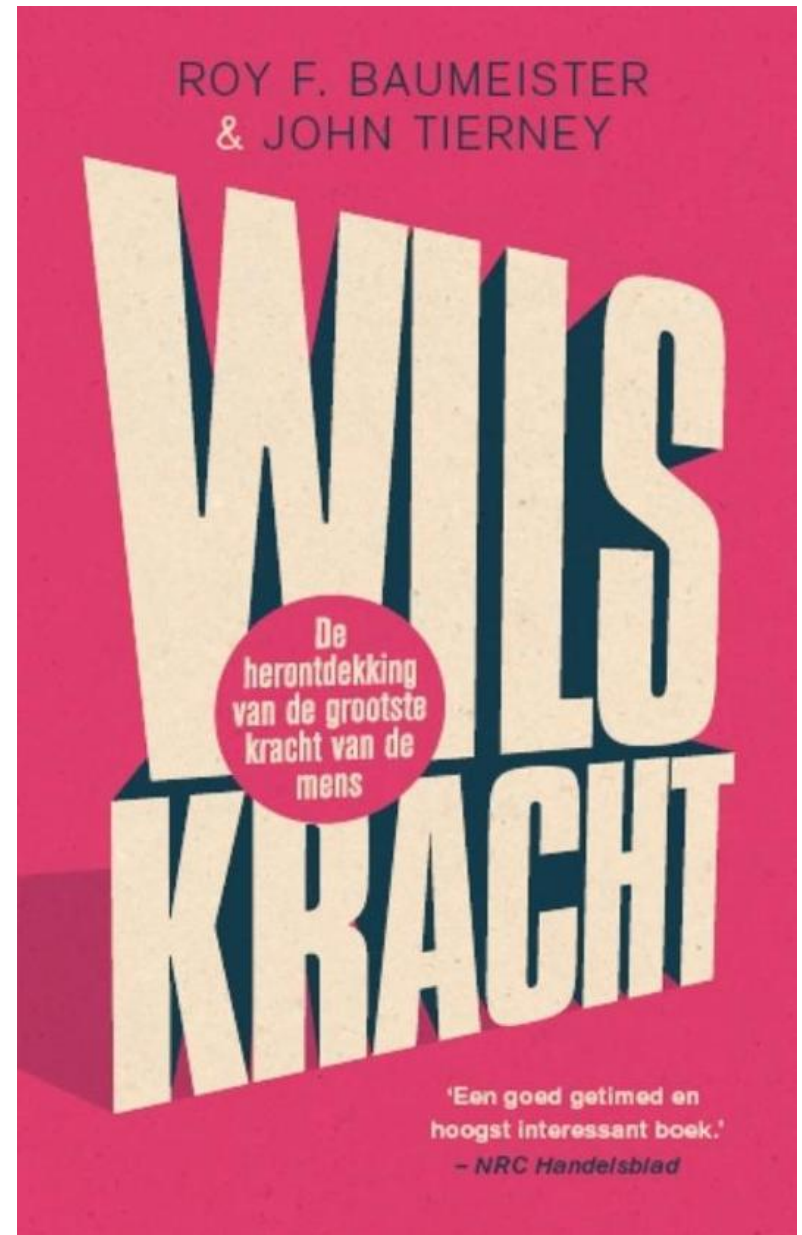
MOTIVATIE

- Van moetivatie naar motivatie
- Wat is mijn verlangen?
- Wie wil ik zijn?

2. WILSKRACHT



WILSKRACHT





Discipline maakt alles beter

Discipline en wilskracht ontwikkelen - 5 tips



Meer wilskracht

**Doorzettingsvermogen trainen?
6 technieken voor wilskracht!**



3. DOELEN

**IK RECYCLE GEWOON
MIJN GOEDE
VOORNEMENS
VAN VORIG JAAR**

neef Karel van

Loesje

**ONBEREIKBARE
DOELEN**

**DIE GAAN ZO
LEKKER LANG
MEE**

Loesje

DOELEN STELLEN - HOE?

S

M

A

R

T



Specifiek



Meetbaar



Acceptabel



Realistisch



Tijd-
gebonden

Mijn doel ???

- Wat is mijn verlangen?
- Hoe wil ik zijn?
- Wie wil ik zijn?

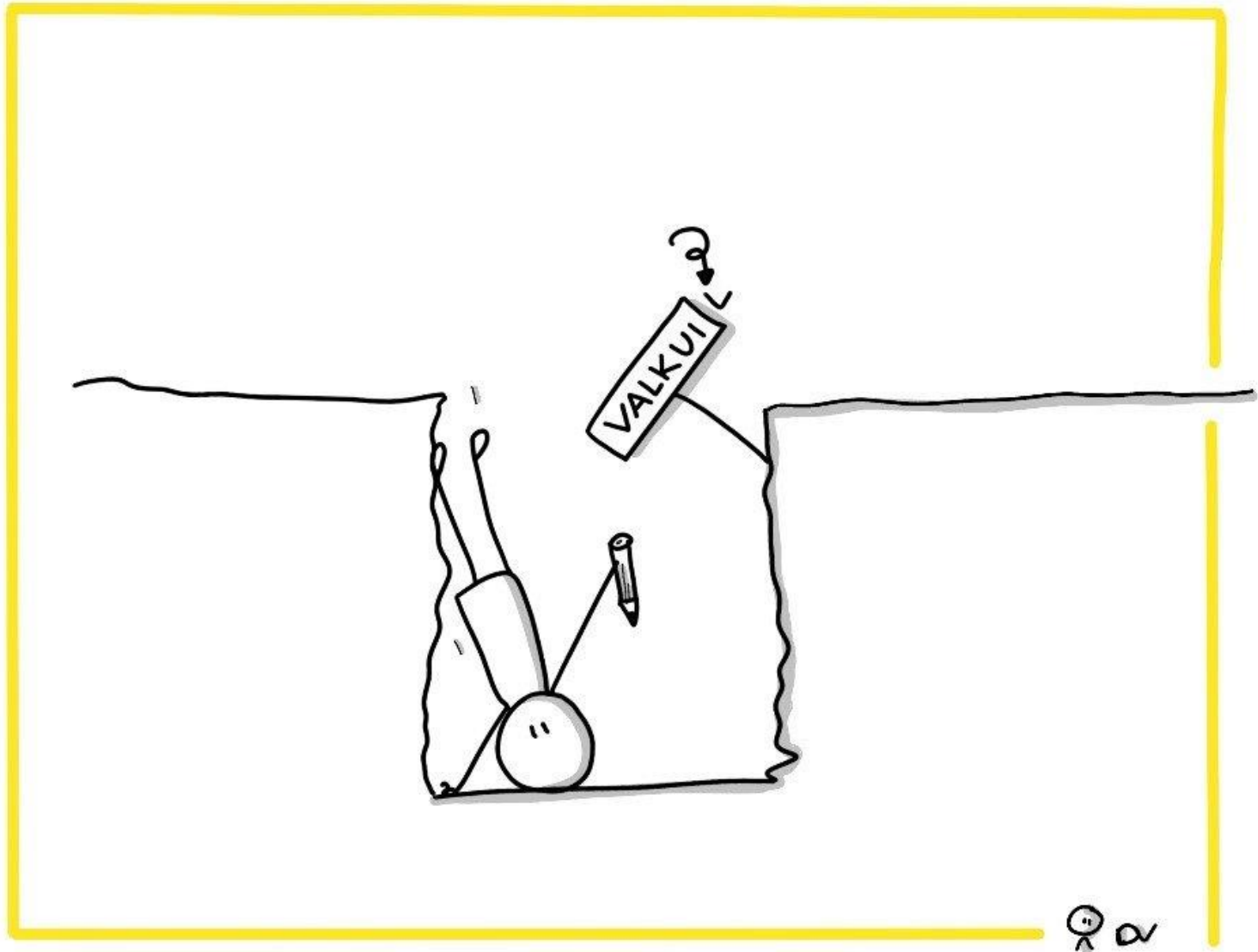


4. PLAN

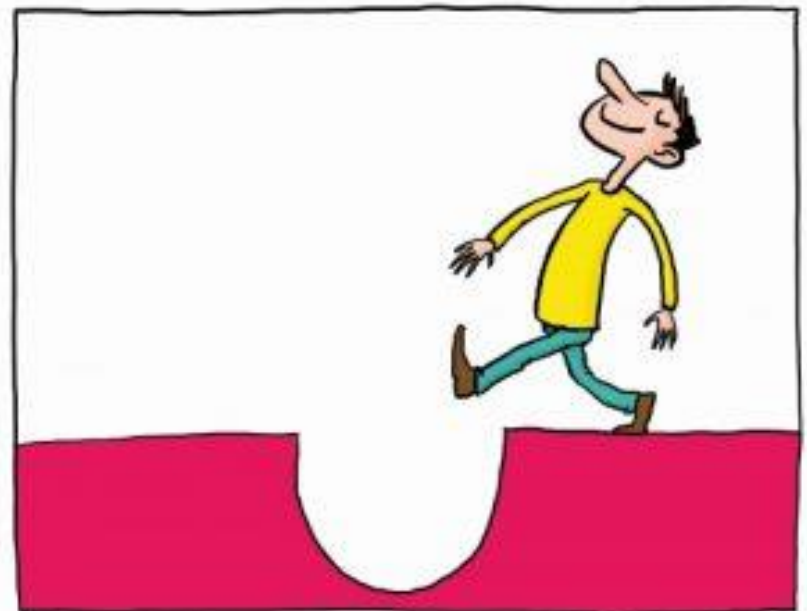
5. DREMPELS

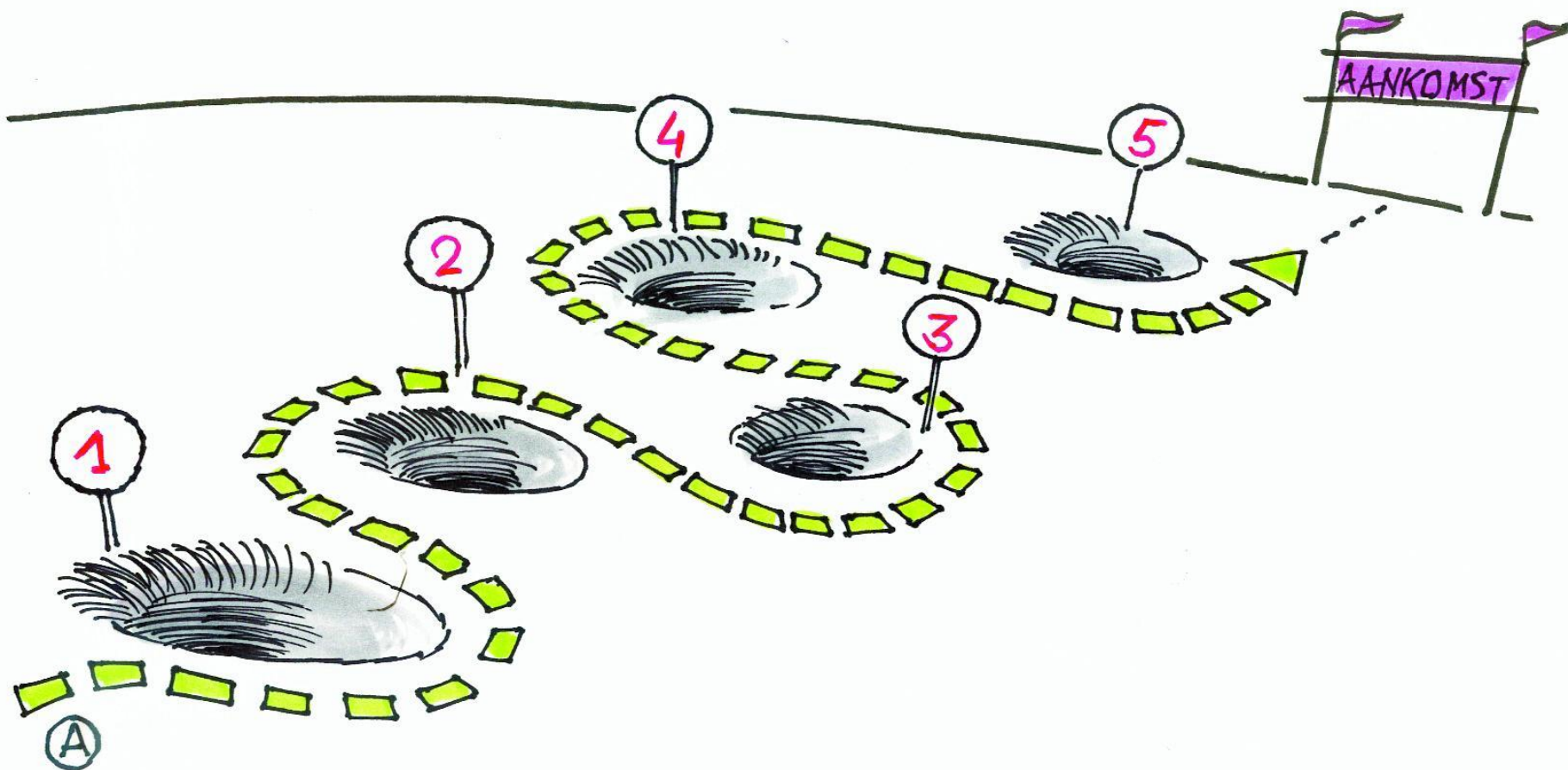


6. HOE VOL TE HOUDEN?



Pas op!
Valkuil





7. Voortschrijdend inzicht



8. SUCCES VIEREN ! & JEZELF BELONEN



MIJN Plan van Aanpak

- Hoe vaak per week
- Welke dagen en welke tijden
- Mijn valkuilen en hoe ik die ga aanpakken
- Wie kan mij helpen mij en Hoe
- Wat gaat mij verder helpen
- Waar komt dit plan te hangen / liggen