



deze week
gezond

**ZO LUKT HET WÉL OM GOEDE VOORNEMENS TE REALISEREN
GA AAN DE SLAG MET DEZE HANDIGE CHECKLIST**

Zo komen je **voornemens** uit

Heb je je lijst met goede voornemens voor 2018 al klaar, en wil je ze dit jaar zéker laten slagen? Met deze checklist lukt het beslist en zul je op het einde van 2018 tevreden terugblikken omdat je meer hebt gerealiseerd dan je voor mogelijk hield!



Sara Van Wesenbeeck

Sara Van Wesenbeeck is life & business coach, professional organizer, mediator en auteur van 'Het handboek voor de spitsuurvrouw', 'Het slimme budgetboek', 'Het slimme organizing boek' en 'Rust in je huis en je hoofd'. Met haar bedrijf Barking Dogs coacht ze je naar een gezond, gelukkig en succesvol leven.

www.barkingdogs.be

Het jaar van...

Kies dit jaar niet voor verschillende voornemens, maar probeer eens een jaarthema uit. Een heel jaar lang plaats je alles in het teken van bijvoorbeeld vriendschap, vreugde, afbakenen, ontspanning... Laat je vervolgens 365 dagen lang door dit thema leiden en inspireren.

IK BEGIN ER VANDAAG NOG AAN

Van uitstel komt afstel. Het is nooit te laat (of te vroeg) om je goede voornemens waar te maken. Vandaag is het ideale moment om er meteen werk van te maken.

IK STEL MEZELF ÉÉN DOEL

Kies één (goed) voornemen dat je voor jezelf écht wil realiseren. Veranker eerst dit voornemen, maak er een routine van, voor je een ander aanpakt. Dat geeft het meeste kans op slagen.

IK MAAK MIJN DOEL 'SMART'

- Is het SPECIFIEK? Mijn doel is concreet, on-dubbelzinnig en helder.
- Is het MEETBAAR? Over een meetbaar doel valt niet te discussiëren en het maakt je vooruitgang zichtbaar.
- Is het ACCEPTABEL? Weet waarom dit doel voor jou belangrijk is, zo zul je het onderweg minder makkelijk opgeven.
- Is het REALISTISCH? Alleen een voor jou haalbaar doel geeft je kans op slagen.
- Is het TIJDGEBONDEN? Zet een deadline op je voornemen: wanneer heb je je doel bereikt? Een droom met een deadline is een doel en een doel kun je stap voor stap bereiken.

MIJN GOED VOORNEMEN WORDT EEN 'BELOFTE' AAN MEZELF

Schrijf je belofte op en noteer ook de weg ernaartoe (je eerstvolgende concrete acties). Dat is meteen een stuk minder vrijblijvend. Help jezelf hier-

aan regelmatig te herinneren en bevestig je voornemen op een goed zichtbare plaats, zoals in je agenda, de auto, op je hoofdkussen.

IK NOTEER OP VOORHAND WAT IK GA DOEN ALS HET MOEILIJK WORDT OM VOL TE HOUDEN

Noteer op welke momenten jij het zou kunnen opgeven. Ga vooraf op zoek naar dingen om jezelf op die 'momenten van zwakte' te motiveren zodat je zult blijven vasthouden aan je goede gewoonte.

IK DEEL MIJN GOED VOORNEMEN MET IEDEREEN

Hou je goed voornemen niet voor jezelf, maar deel het gul met je familie, vrienden en vriendinnen, collega's. Bel, mail, blog... Als je weet dat anderen je vorderingen op de voet volgen, wordt het voor jou heel wat moeilijker om er niet voor te blijven gaan.

IK ZOEK SUPPORTERS

Vraag iemand (of enkele mensen) – je partner, vriend(in), buur, collega – om je coach te zijn of om samen met jou je goed voornemen waar te maken. Kies alleen mensen die je écht willen zien slagen. Als je motivatie begint te wankelen kunnen zij je een duwtje in de rug geven.

IK HOUD VOL EN VOLG DAARBIJ DE STAP-VOOR-STAPPAANPAK

Niet opgeven is nu de boodschap! Knip je goede



Laat 2018 maar komen!

voornemen op in kleinere stukken: tussendoelen die 'dichterbij' liggen dan je einddoel. Het bereiken van je tussendoelen geeft 'succeservaringen', vele duwtjes in je rug om je grote doel uiteindelijk met succes te bereiken.

IK BELOON MEZELF

Vergeet niet om jezelf te belonen voor je behaalde (tussen)doelen! Maak een lijst met beloningen, groot en klein. Zo heb je meteen iets om naar uit te kijken.

OM ONDERWEG NAAR JE DOEL ZEKER NIET TE VERGETEN

- Ik volg mijn eigen tempo.
- Ik evalueer regelmatig.
- Ik blijf optimistisch.

Veel succes! ■

Een gezond 2018!

Heb je meestal geen tijd, voor slaap of het ontbijt? Overal losse eindjes, van de groten en de kleintjes? De hele dag een e-mailsunami over je heen? Dat wil geen één! Elke dag balanceren tussen werk en gezin? Ook dat is niet min. Heb je het zo wel gehad in het oude jaar? Dan sta ik nu met mijn gezonde L'fesavers voor je klaar. 2018 wordt een jaar zonder lopen, vliegen of springen. En met rust in je hoofd, dat is beloofd. Een jaar ook zonder stress, met meer tijd voor jezelf en minder mess. Ga meteen aan de slag, laat je hier inspireren, dan kan het leven alsnog positief keren. Maak een plan en stel doelen, en dat is heus niet enkel voor de coolen. Leer de kunst van het beginnen. Stel niets uit, daar hoeft je je niet over te bezinnen. Maak een goede gewoonte van het (op één plaats) noteren, van wat in je hoofd zit te draaien en te keren. Organiseer het een en ander, van spullen tot papierwerk, geef alles voortaan een vaste plek - dat is sterk. Voor een moment van concentratie en eindelijk écht afgewerkte dingen, zet je af en toe je mailbox, laptop of smartphone uit. Het resultaat van deze actie zal je van blijdschap doen zingen. Zeg wat meer 'ja' tegen 'neen'. Minderen helpt om meer te bereiken, dat weet iedereen. Leg de lat wat minder hoog - niet alles hoeft altijd 100 procent - en hou hem niet altijd gespannen, die boog. Leer op tijd te starten met stoppen, zo sla je spijkers met koppen. Geniet bovenal van de vreugde van het bereiken van je doel. En laat af en toe ook eens de boel de boel. Liefste lezer, beloon jezelf, met een elf op tien en je zult zien, je krijgt nog meer dan voordien. En zoals elk jaar sta ik ook nu weer klaar voor het heffen van een glas - liever dat, dan het doen van de was. Tot slot: gezondheid, wens ik jou een hele hoop, want die is niet te koop. En ook veel tijd en wat poen, om in 2018 veel leuke en gezonde dingen te doen.

Gelukkig nieuwjaar!

Je coach,
Sara Van Wesenbeeck.

1 januari 2018

