

Freya Stephens

Verander je gewoontes



DELTA

DISCLAIMER

Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enig letsel, verlies of enige schadevordering – hetzij op gezondheids- hetzij op financieel vlak – dat of die voortvloeit uit het gebruik of misbruik van de voorstellen die in dit werk worden gedaan. Dit boek is niet bedoeld om het medische advies van een arts of een andere medische professional te vervangen. Als je problemen met je fysieke of geestelijke gezondheid ervaart, moet je altijd het advies van een medische professional opvolgen.



INHOUD

Inleiding.....	7
Wat gaat dit boek voor je doen?	8
Hoe gebruik je dit boek?.....	9
Deel 1: Wat zijn gewoontes?.....	10
Deel 2: Je gewoontes en jij.....	30
Deel 3: Hoe ziet je best mogelijke leven eruit?	50
Deel 4: Jezelf bevrijden van slechte gewoontes	70
Deel 5: Nieuwe gewoontes opbouwen.....	92
Deel 6: Selfcare om gewoontes op te bouwen.....	114
Deel 7: Op koers blijven	134
Conclusie.....	154
Bronnen	156



**Echte, blijvende
verandering
gebeurt stapje
voor stapje.**

RUTH BADER GINSBURG



INLEIDING

Als je voor dit boek hebt gekozen, heb je al een proactieve stap gezet naar betere dagelijkse gewoontes. Welkom! Dit boek is eigenlijk jouw persoonlijke dagboek van verandering. Het is geschreven om je te helpen bij het herkennen van je huidige gewoontes en om te laten zien hoe ze werden gevormd. Nadien leer je hoe je je kan bevrijden van gewoontes die je geen voordeel meer bieden. Tegen het einde van het boek heb je nieuwe, gezonde, productieve gewoontes aangeleerd die bij je levensdoelen passen en de tand des tijds doorstaan.

Of je nu je gewoontes rond sporten wil veranderen, het tijdstip waarop je 's ochtends opstaat, je financiële situatie, je sociale activiteiten, je dieet, je creatieve bezigheden of nog iets heel anders: de opdrachten en vragen op deze bladzijden begeleiden je op je pad naar verandering en bieden je de kans om stil te staan bij hoe ver je bent gekomen. In dit boek wordt een combinatie gebruikt van holistisch advies, praktische tips en toegankelijke oefeningen gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT) en andere bewezen technieken. Zo bouw je een nieuwe basis van gewoontes op in je leven. Je krijgt de nodige inspiratie en aanmoediging om een checklist van dagelijkse gewoontes op te stellen waarmee je je best mogelijke leven kan leiden.






WAT GAAT DIT BOEK VOOR JE DOEN?

Dit boek is bedoeld om je meer inzicht in gewoontes te geven: wat ze zijn, hoe ze worden gevormd, hoe je oude gewoontes kan doorbreken en nieuwe kan ontwikkelen. Heb je je altijd belemmerd gevoeld door negatieve gewoontes en was het tot nu toe onmogelijk om die ene grote, positieve verandering door te voeren in je leven? Dan heb ik een geheim voor je dat maar weinig mensen kennen: het begint met kleine, dagelijkse gewoontes.

Naarmate je dit boek leest en de oefeningen doet, zal je je huidige gewoontes (zowel goede als slechte) beginnen te herkennen en zal je merken welke invloed ze op je dagelijkse leven hebben. Zo kan je bepalen of er gewoontes zijn die je wil behouden en uitbouwen, of juist wil opgeven en door betere, gezondere gewoontes wil vervangen. Je komt meer te weten over jezelf en over waarom je bepaalde dagelijkse keuzes op de automatische piloot maakt. Je verdiept je in je grote levensdoelen en onderzoekt daarna de kleine, dagelijkse gewoontes die je moet invoeren om deze doelen te bereiken. Tegen de tijd dat je het boek hebt uitgelezen, beschik je over meer duidelijkheid, zelfvertrouwen en gedrevenheid om je leven in eigen hand te nemen door een reeks aan unieke gewoontes uit te bouwen. Als je al een tijd zonder succes een groot doel nastreeft, lees dan verder en begin met het aanpassen van je gewoontes, zodat je je leven stap voor stap kan veranderen.






HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Dit boek is voor jou als...

- je meer te weten wil komen over gewoontes en hoe ze worden gevormd;
- je niet zeker weet of je huidige dagelijkse gewoontes goed of slecht voor je zijn;
- je jezelf voorgoed van negatieve gewoontes wil bevrijden;
- je kleine, dagelijkse gewoontes wil ontwikkelen die je grotere levensdoelen ondersteunen;
- je strategieën van selfcare nodig hebt om je gewoontevorming te stimuleren;
- je het moeilijk vindt om positieve gewoontes op lange termijn vol te houden.

Als een van bovenstaande situaties je bekend voorkomt, kan dit boek je helpen om je te bevrijden uit de frustrerende eindeloze lus van negatieve gewoontes. Daarna kan je een nieuwe dagelijkse routine invoeren, door jou opgesteld, die je vooruitgang en doelen ondersteunt. Gewoontes volhouden is lastig, dus biedt dit boek ook strategieën waarmee je van je nieuwe gebruik gaandeweg een diepgewortelde gewoonte maakt. Je kan alles wat je leert toepassen op elke gewoonte waarmee je in de toekomst zou willen stoppen of beginnen. Voel je dus vrij om dit boek in je eigen tempo door te nemen, en de stukken te lezen waar je op dat moment zin in hebt. Als je een hoofdstuk opnieuw wil lezen als opfrissing, of het materiaal nog eens wil doornemen voor een andere gewoonte of een ander doel, kan je dit heel gemakkelijk doen.





WAT ZIJN GEWOONTES?