

KLEINE STAPJES - GROOTSE RESULTATEN

by Carola van Bemmelen



*Kleine stapjes naar
grootse resultaten...*

Gewoonten vormen de basis van jouw leven. Het is daarom onmogelijk om in één klap al je gewoonten te veranderen. Toch willen we dat vaak wel. Het gevolg is dat je te grote stappen zet waardoor je oerbrein wakker wordt en de boel gaat saboteren. Zodat je vaak binnen twee weken alweer terug bent bij 'af' en denkt dat je het toch niet kunt. Maar je bent geen loser, je hebt alleen maar een verkeerde strategie gebruikt. Je brein heeft een andere aanpak nodig namelijk het zetten van kleine stapjes...



*Kleine stapjes naar
grootse resultaten...*

45% VAN AL ONS GEDRAG WORDT BEPAALD DOOR GEWOONTEN

Gewoonten vormen de basis van jouw leven. Het is daarom onmogelijk om in één klap al je gewoonten te veranderen. Toch willen we dat vaak wel. Het gevolg is dat je te grote stappen zet waardoor je oerbrein wakker wordt en de boel gaat saboteren. Zodat je vaak binnen twee weken alweer terug bent bij 'af' en denkt dat je het toch niet kunt.

Na een paar van deze te grote stappen en de bijbehorende mislukkingen, ligt je zelfvertrouwen in de sloot, voel je jezelf een loser en geef je het op. Maar je bent geen loser, je hebt alleen maar een verkeerde strategie gebruikt. Een strategie die niet past bij de manier waarop je brein werkt. Je wilt te snel voor je brein en daardoor trekt je brein aan de rem. Meer niet.

Je brein heeft een andere aanpak nodig

Wanneer het gaat om het aanleren van nieuw gedrag (of het afleren van oud gedrag), is er een andere, veel effectievere, manier. Dit is de manier die kinderen gebruiken om te leren lopen en te leren praten. Het is ook de manier die we gebruiken om angstige mensen te overtuigen tot het doen van dingen waar ze bang voor zijn, namelijk: het nemen van piepkleine stapjes.

Het lijkt misschien een hele lange weg, maar door het zetten van kleine stapjes echt razendsnel grootse resultaten bereiken. Het enige wat je namelijk doet is jouw nieuwe gewoonten oefenen. Iedere. Dag. Opnieuw. Je verlegt de focus van je einddoel naar de kleine stapjes die je vandaag moet zetten. Je kijkt dus niet meer naar de berg, maar je kijkt naar de etappe voor vandaag en ook die verdeel je weer in kleine stukjes. Meer niet.

Doordat je dit zo doet, heeft je brein niets in de gaten en zal het je niet saboteren. Daardoor ga je uiteindelijk veel sneller.

Kleine stapjes veranderen ongemerkt je brein

Wanneer je iedere dag opnieuw kleine en goede gewoonten toevoegt, train je jouw brein en je lichaam om gezonder en lichter te worden. De slechte gewoonten raken steeds verder naar de achtergrond en ongemerkt programmeer je jouw brein opnieuw. Doordat dit de manier is waarop je brein van nature werkt, stopt jouw gevecht met je brein. Je brein snapt dit namelijk en je brein ziet dit niet als bedreigend.

Kleine stapjes zijn de sleutel naar succes

- Ze zijn geen bedreiging voor je oerbrein waardoor het de boel niet zal gaan saboteren
- Ze zorgen voor een stevige basis: doordat je ze iedere dag opnieuw oefent zal je brein de handelingen gaan automatiseren tot het een automatische gewoonte is geworden
- Je zelfvertrouwen groeit iedere dag een beetje omdat je jouw kleine stapjes volhoudt
- Je hebt minder kans op falen: als je een keertje een dagje jouw kleine stapje niet zet, is er geen groot probleem
- Ze laten je een weg zien die mogelijk is: in plaats van op het doel, focus je eenvoudig op de eerstvolgende stap om te zetten
- Ze hebben een minimale hoeveelheid aan wilskracht nodig waardoor je ze ook vol kunt houden als je leven even wat woeliger is

Van minder naar méér

Wanneer je kleine stapjes gaat zetten, is het idee dat je steeds meer goede dingen toevoegt. Je creëert steeds meer kleine, gezonde gewoonten die uiteindelijk bij elkaar opgeteld zorgen voor grootse resultaten.

- Je gaat dus niet minder eten, maar je gaat meer gezonde dingen eten
- Je gaat niet minder geld uitgeven, maar je gaat je geld uitgeven aan ervaringen, en aan dingen die geld opleveren of duurzaam zijn waardoor je er langer mee kunt doen
- Je gaat niet minder doen, je gaat alleen nog die dingen doen waar je echt blij van wordt
- Je gaat geen afscheid nemen van vrienden, je voedt alleen nog die contacten waar je van groeit en die je energie geven

Gezonder eten is niet moeilijker dan ongezond eten. Punt is alleen dat we getraind zijn om ongezond te eten. Maar als je jezelf kunt trainen in ongezond eten, kun je jezelf ook trainen in gezond eten.

Je voegt gewoon iedere dag meer goede gewoonten toe waardoor uiteindelijk de minder goede gewoonten worden overschaduwd. Net zo lang tot het logisch voor je is geworden om die salade en groenten te kiezen in plaats van de frietjes. Of om een groot glas water te drinken in plaats van wijn. Of om één paar duurzame schoenen te kopen in plaats van drie paar goedkope.



Stop met
diëten!

Manage je oerbrein

*Begrijp waarom alle diëten
mislukken en ga doen
wat wél werkt..*

De Gelukkige Eter
By Carola van Bemmelen

Gratis E-book

Stop met diëten - Manage je oerbrein

Jouw overgewicht komt niet door eten, het komt door je oerbrein. Het ontstaat doordat je oerbrein exact dat doet waarvoor het is gemaakt. Namelijk ervoor zorgen dat jij je goed voelt. Daarom saboteert het al jouw pogingen om minder en gezonder te eten.

Als je niet weet hoe je jouw oerbrein kunt managen, blijf je snoepen, snaaien en overeten. In dit e-book ontdek je de vijf belangrijkste redenen waarom alle diëten mislukken. En leer je wat wél werkt!

[NU GRATIS DOWNLOADEN](#)



Stop met
diëten!

Manage je oerbrein

*Begrijp waarom alle diëten
mislukken en ga doen
wat wél werkt..*

De Gelukkige Eter
By Carola van Bemmelen

Gratis E-book

Stop met diëten

Manage je oerbrein

Jouw overgewicht komt niet door eten, het komt door je oerbrein. Het ontstaat doordat je oerbrein exact dat doet waarvoor het is gemaakt. Namelijk ervoor zorgen dat jij je goed voelt. Daarom saboteert het al jouw pogingen om minder en gezonder te eten.

Als je niet weet hoe je jouw oerbrein kunt managen, blijf je snoepen, snaaien en overeten. In dit e-book ontdek je de vijf belangrijkste redenen waarom alle diëten mislukken. En leer je wat wél werkt!

[NU GRATIS DOWNLOADEN](#)

Ontdek alles over het eetgedrag van jouw oerbrein met onderstaande artikelen!



Wanneer je bang bent om dik te worden



Crisis? Eten is niet de oplossing



Waarom intuïtief eten niet werkt



Waarom je altijd wilt wat je niet 'mag'



Normaal eten



Zo beheers je jouw eet-impulsen

*Zo krijg je
meer
zelfvertrouwen*



Zo krijg je meer zelfvertrouwen

*Kleine stapjes
naar grootse
resultaten*



Kleine stapjes – grootse resultaten

*De kracht van
kiezen*



De kracht van kiezen

*Falen voordat
je bent
begonnen...*



Falen voordat je bent begonnen

Deel dit gerust!