

Selfcare planner

VERBETER JE GEZONDHEID DOOR KLEINE
VERANDERINGEN EN POSITIEVE KEUZES

SANNA SPORRONG

PAPER LIFE



LOVING
YOURSELF
IS THE
GREATEST
REVOLUTION

Welkom

BIJ JE NIEUWE SELFCARE PLANNER

Je gezondheid is van grote invloed op je hele bestaan. Door de tijd te nemen en ruimte vrij te maken om zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen, kun je veel kwalen helpen voorkomen. Deze planner motiveert je om elke dag bewuste keuzes te maken die je gezondheid ten goede komen, ook op de lange termijn. Het gaat daarbij vooral om kleine veranderingen die je gemakkelijk in je dagelijkse leven kunt toepassen.

Als je positieve keuzes maakt voor lichaam en geest, ga je nieuwe mogelijkheden zien en krijg je de energie om je dromen en doelen te verwezenlijken. Gezonde voeding en lichaamsbeweging zijn natuurlijk van groot belang, maar voor een blijvende verandering moet je met lichaam én geest aan de slag. Wat is er nodig om je in alle opzichten echt goed te voelen?

WAAROM ZOU HET MIJ DEZE KEER WEL LUKKEN MIJN LEVENSTIJL TE VERANDEREN?

Soms is het niet zo gemakkelijk om bepaalde vaste gewoonten te veranderen. De zekerheid van een routine kan heel prettig zijn, maar als je altijd in je comfortzone blijft en uitdagingen uit de weg gaat, zal er ook niets in positieve zin veranderen en kun je op een gegeven moment zelfs vastlopen. Het is belangrijk om vragen te stellen en nieuwe manieren te zoeken om met de uitdagingen van alledag om te gaan.

We laten ons maar al te vaak door tegenvallers en mislukte pogingen uit het veld slaan, terwijl je juist van fouten en tegenslagen kunt leren. Neem eens de tijd en ga bijvoorbeeld na waarom je je niet aan je goede voornemens hebt gehouden. En wees dan volkomen eerlijk tegen jezelf.

Het gaat in deze planner niet om je gewicht of het aantal calorieën dat je elke dag naar binnen krijgt. Het is ook niet de bedoeling jezelf kritisch in de spiegel te bekijken. Belangrijk is de manier waarop je naar jezelf kijkt, want waar het uiteindelijk om gaat is hoe je je voelt. De opdrachten in deze planner maken je bewust van slechte gewoonten, verborgen angsten en negatieve denkpatronen. Zo helpen ze je om stapje voor stapje verder te komen.

ZO CREËER JE NIEUWE GEWOONTEN

Een gewoonte bestaat uit automatische en onbewuste gedachten, handelingen en gevoelens, die keer op keer worden herhaald. Je voert een gewoonte uit zonder er verder bij na te denken. Ook een bepaalde houding neem je meestal als vanzelf aan. Routinematig gedrag kun je zien als een soort computerprogramma dat je doen en laten beheerst. Het programma voert op basis van je voorgeschiedenis automatisch een reeks gedragingen, emotionele reacties en onbewuste gewoonten uit. Om je gewoonten te veranderen, heb je toegang tot het besturingssysteem nodig; in de controlekamer van je brein kun je met de juiste knoppen de door jou gewenste wijzigingen doorvoeren.

Als je besloten hebt iets aan je gezondheid te willen doen, kan dat in het begin een beetje ongemakkelijk aanvoelen. Dat komt doordat je lichaam terug wil naar de oude, vertrouwde situatie en even tijd nodig heeft om aan nieuwe gewoonten te wennen. Ook je gevoel heeft soms moeite met deze veranderingen, totdat je de positieve effecten gaat merken: dan zul je helemaal om zijn! Het mooie is dat er manieren zijn om gewoonten te veranderen en deze planner helpt je daarbij.

Het doel is om keuzes te maken en gewoonten te creëren die je na een tijdje moeiteloos uitvoert. Volgens onderzoekers duurt het 66 dagen om een nieuwe gewoonte tot een automatisme te maken. De hersenen hebben nu eenmaal even tijd nodig om het beloningssysteem dat neurologisch met een bepaalde gewoonte verband houdt, te veranderen. De planner telt acht maanden – dat is dus genoeg tijd om een nieuwe weg in te slaan.

MET DEZE PLANNER KUN JE:

- Nadenken over je levensstijl
- Gewoonten ontwikkelen die voor blijvende verandering zorgen
- Doelgericht een plan van aanpak opstellen
- Nieuwe gewoonten tot een dagelijkse routine maken
- Je vooruitgang in kaart brengen
- Je resultaten beoordelen



**"You are in the process
of writing your life story,
and no good story is
without a hero overcoming
their fair share of challenges.
In fact, the bigger the challenges,
the better the stories."**

- HAL ELROD

Om over na te denken

Door onderstaande vragen te beantwoorden, help je jezelf om angst, een negatief zelfbeeld en onbewuste gewoonten van jezelf in kaart te brengen. Tegelijkertijd word je herinnerd aan wat je in je leven hebt bereikt, wat je in jezelf waardeert en wat gezondheid voor je betekent.

WAT DENK IK ALS IK MIJZELF IN DE SPIEGEL BEKIJK?

WAT ZIJN MIJN DAGELIJKS TERUGKERENDE NEGATIEVE GEDACHTEN?

IS ER IN MIJN LEVEN EEN GEBEURTENIS OF PERSOON DIE MIJN ONTWIKKELING IN DE WEG ZIT?

Zo werkt de planner

Deze planner helpt je in de eerste plaats met het ontwikkelen van gezonde gewoonten, die gemakkelijk in je dagelijkse leven zijn in te passen en goed zijn vol te houden. Als je eenmaal de juiste keuzes weet te maken om je zo goed mogelijk te voelen, zal je gezondheid daar uiteindelijk veel baat bij hebben.

OVERZICHT

In de maandoverzichten kun je invullen wanneer en wat je aan sport doet en wat je aan je gezondheid wilt verbeteren. Je kunt hier ook aangeven waaraan je aandacht wilt geven, welke affirmatie je een tijdje wilt gebruiken en wat je jezelf aan het einde van de maand als beloning wilt geven.

DAGEN

Hier vul je dagelijks in hoe je je voelt en hoe je aan je gezondheid werkt:

Stemming

Door te beschrijven hoe je je voelt, krijg je inzicht in je stemming en de invloed daarvan op je doen en laten, je slaappatroon en je prestaties. Je kunt elke dag je stemming een cijfer geven, invullen hoeveel uur je hebt geslapen en in welke fase van je cyclus je je bevindt. Je kunt ook kort beschrijven wat volgens jou de oorzaak van je stemming is, zowel in negatieve als in positieve zin. Als je geïnteresseerd bent in de invloed van de maan, kun je ook de maanfase invullen.

Sport, voeding en hoogtepunten

Noteer alle sportieve bezigheden van die dag. Dat zorgt voor een goed, voldaan gevoel en het motiveert je om het sporten vol te houden. In het vakje daarnaast schrijf je op wat je aan gezonde voeding of tussendoortjes hebt gegeten, zoals een groentesmoothie of een handvol noten of bessen. Op die manier word je je meer bewust van wat je eet. In het laatste vakje kun je invullen wat de hoogtepunten van de dag waren.

Goede gewoonten

Je weet nu wat je kunt doen om je leven ten goede te veranderen. Ga lekker aan de slag! Motiveer jezelf door de vakjes in te vullen en voeg positieve dingen aan je dag toe. Je kunt ook in het icoontje van het glas aangeven hoeveel water je die dag hebt gedronken.

Maandoverzicht:


MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG

VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

AANDACHTSPUNT:

AFFIRMATIE:

BELONING:

Dag: 14/3 HOE VOEL IK ME? (1) (2) (3) (4) (5) (X) (7) (8) (9) (10) MAANFASE: 

GESLAPEN: 8 uur CYCLUS: ongesteld

STEMMING BEÏNVLOED DOOR: menstruatie (ben dan altijd wat depri)

SPORTIEVE BEZIGHEDEN:

GEZONDE VOEDING:

- Powerwalk voor het ontbijt
- Yoga training na het werk

- Groene smoothie als ontbijt
- Vitamines geslikt
- Groene thee in plaats van koffie

 WATER DAGBOEK DANKBAARHEID MEDITATIE KENNIS VERGAREN HOBBY

HOOGTEPUNTEN VAN DE DAG:

- Een collega noemde mij moedig omdat ik mij durf uit te spreken.
- Tijdens de lunch een boek gekocht met gezondheidstips.
- Met mijn beste vriendin heerlijk gegeten en bijgeklust.

