



‘Kleine aanpassingen, groot effect.’



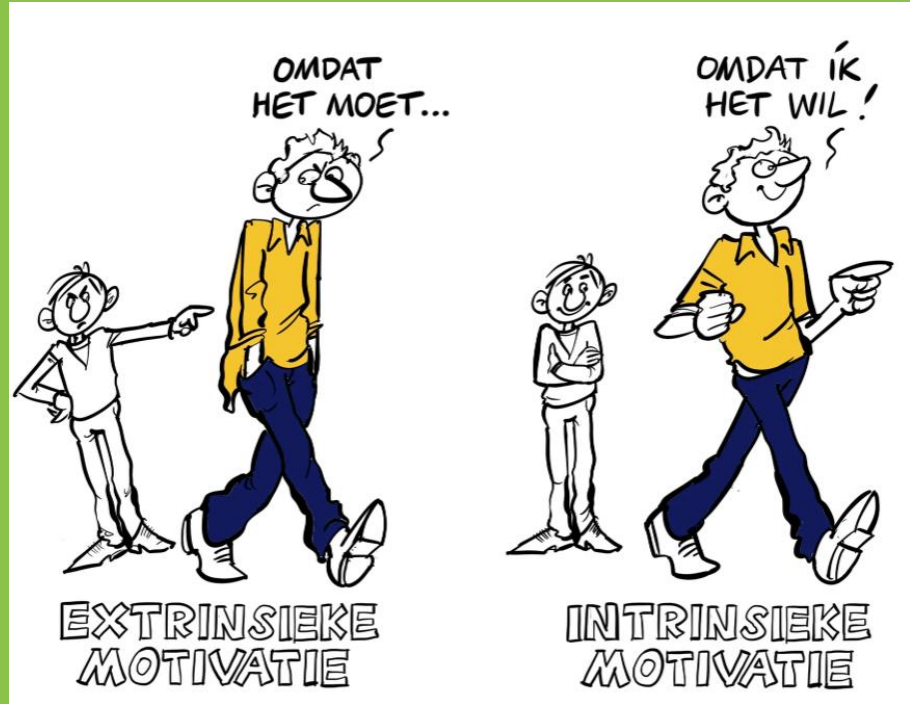
Leefstijl als ‘medicijn’

Ruby Beekmans & Laura Hermens

vraag?!

Motivatie

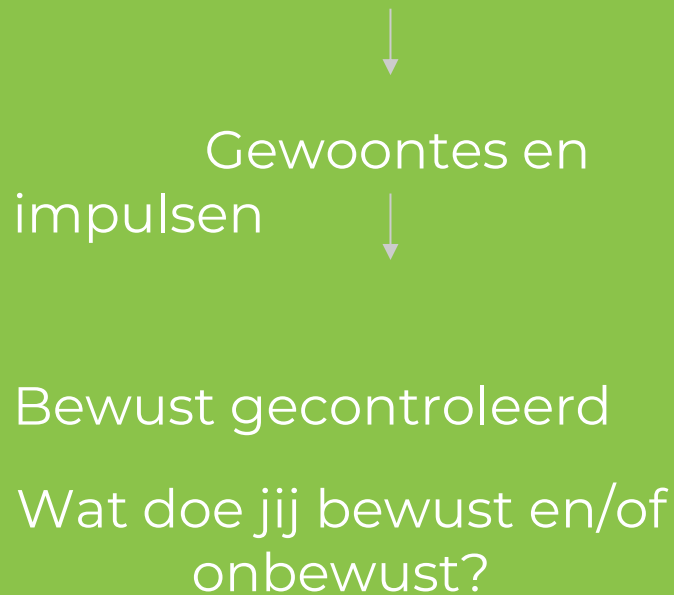
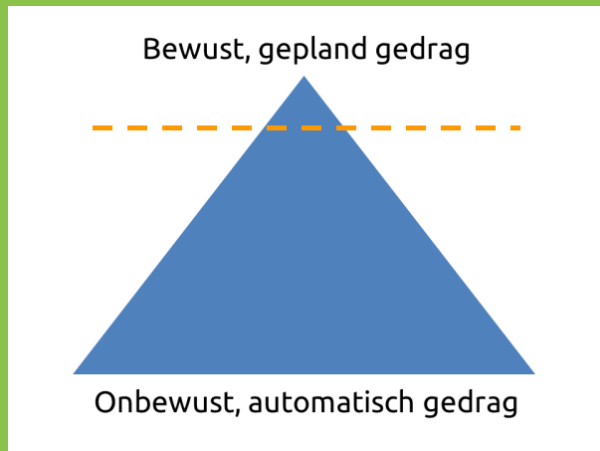
Extrinsiek versus Intrinsiek



Wat gaan we doen vandaag?

- ❖ Motivatie
- ❖ Gedrag, bewust versus onbewust
- ❖ Kleine aanpassingen, groot effect
- ❖ Marshmallowtest
- ❖ Keuzes maken

Ons gedrag



Mindfulness oefening - Rozijn



Beweging: Voor en nadelen



Wat is jouw beweegdoel?



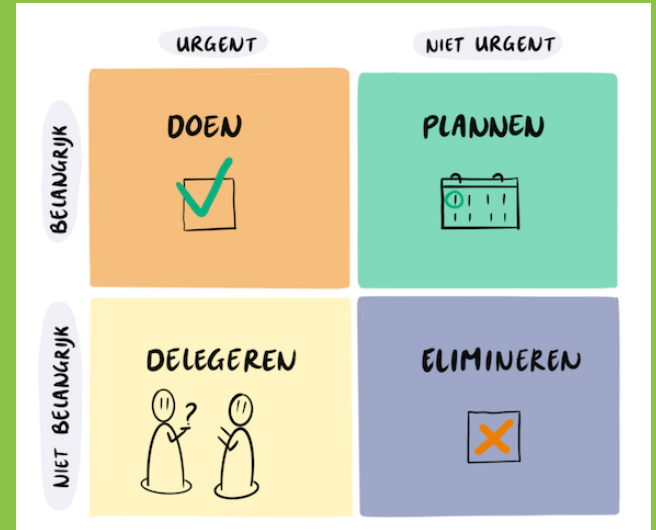
Schrijf één hoofddoel uit:
de finish

Schrijf 1-3 subdoelen uit:
je tussenstapjes

Maak het tastbaar, specifiek en leuk!

Van theorie naar actie

- Wat wil je doen?
- Hoe wil je dat gaan doen?
- Wat zijn mogelijke hindernissen?
- Wie of wat kan jou helpen?



Marshmallow Test

<https://www.youtube.com/watch?v=hKIXh0vIO4w>

Wat valt jou op?

Opdracht - Waar zou jij aan willen werken?

- ❖ Wat zou JIJ graag willen?
- ❖ Hoe ga JIJ dit bereiken?
- ❖ Wie of wat kan JOU daarbij helpen?

Food for thought

Als je vandaag
hetzelfde doet
als gisteren,
verandert er
morgen niets