

## Van Waarden naar Acties

Het leven volgens jouw kernwaarden klinkt mooi, maar vergeet wel een gedragsverandering. Met behulp van deze opdracht, breng je de motiverende en belemmerende factoren voor jouw nieuwe/gewenste gedrag in kaart. Door de kolommen zo concreet mogelijk in te vullen, heb je straks houvast om in het dagelijks leven direct mee aan de slag te kunnen.

**Kolom 1. Gedrag:** De kracht van visualiseren is wetenschappelijk herhaaldelijk aangetoond. Door letterlijk voor je te zien waar jij wilt zijn, wordt als vanzelf duidelijk welke dagelijkse acties nodig zijn om daar kunnen komen. Welke dagelijkse commitment kan jij geven aan jouw kernwaarden? Vul in...

**Kolom 2. Nadelen nieuwe gedrag:** Ook al weet je verstandelijk dat iets niet goed voor je is, is er toch een reden dat je nu nog doet wat je doet. Op korte termijn zitten er blijkbaar nog te veel nadelen aan het nieuwe gedrag en/of te veel voordelen aan het oude gedrag.

Voorbeelden:

- Door roken raak je jouw stress kwijt
- Bankhangen kost minder moeite dan naar een sportschool gaan
- Je kwetsbaar opstellen in een relatie kost meer moeite, dan gewoon boos uit een ruzie weglopen

**Wat zijn jouw - korte termijn - belemmeringen? Vul in...**

**Kolom 3. Lange termijn:** Om met oud gedrag te breken is het van belang dat we onszelf een worst voor houden. We dienen te kijken naar de voordelen van het nieuwe gedrag en de nadelen van het oude gedrag op lange termijn.

Voorbeelden:

- Wanneer we een lange periode ongezond eten, gaan we ons ellendig voelen en worden we ongezond.
- Wanneer we jarenlang onze emoties opkroppen en ons niet kwetsbaar opstellen, raken we verbitterd en creëren we afstand van onze partner.

Door te kijken naar de voordelen van het gewenste gedrag op lange termijn, lukt het vaak om in het nu beter vast te kunnen houden aan het nieuwe, nog onwennige gedrag. Vul de laatste kolom in...

## Van Waarden naar Acties - Invulformulier

Thema	Gedrag Hoe wil je dagelijks handelen?	Korte termijn Nadelen nieuwe gedrag En voordelen oude gedrag	Lange termijn Voordelen nieuwe gedrag en nadelen oude gedrag
Zelfliefde/zelfzorg	Ik neem de tijd voor .....		
	Ik stel grenzen richting .....		
Relatie	Ik doe ..... samen		
	Ik toon interesse in ...		
Familie/Vrienden	Ik stuur appjes naar ....		
	Ik spreek af met...		
Werk	Ik prioriteer voortaan: .....		
	Ik werk vaker samen met .....		
Financiën	Ik zoek uit .....		