
GOEDE VOORNEMENS DIE JE WÉL VOLHOUDT

Werkboek & checklists

CREATED BY VITALITEITSSTUDIO VAN SON



WAAROM GOEDE VOORNEMENS VAAK MISLUKKEN EN WAT JE BREIN ERMEE TE MAKEN HEEFT

Goede voornemens volhouden begint niet met discipline, maar met voorbereiding. Of je nu start op 1 januari of op een willekeurige dag in het jaar: succes valt of staat met hoe goed je jezelf voorbereidt. Zomaar "uit het niets" beginnen is vaak gedoemd te mislukken, niet omdat jij faalt, maar omdat je brein doet waarvoor het gemaakt is.

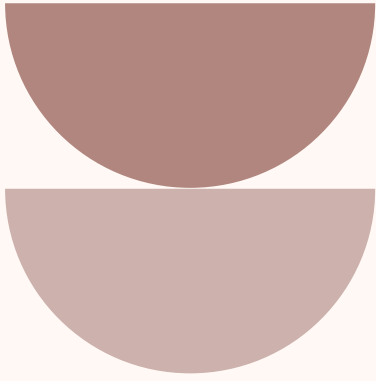
Je oude gewoontes zijn diep verankerd in je hersenen via zogeheten neurale verbindingen. Deze verbindingen zijn sterk, vertrouwd en kosten weinig energie. Je brein is namelijk gericht op energiebesparing en veiligheid. Nieuwe gewoontes aanleren betekent dat er nieuwe neurale paden moeten worden aangelegd, en dat kost tijd, herhaling en aandacht.

Daarom is het veel makkelijker om terug te vallen in oude patronen dan om nieuwe gewoontes vol te houden. Niet omdat je geen wilskracht hebt, maar omdat je brein kiest voor de weg van de minste weerstand.

Het goede nieuws? Je kunt je brein helpen. Door vooraf na te denken over haalbare alternatieven en altijd een goede optie achter de hand te hebben, maak je het makkelijker om een nieuwe gewoonte vol te houden — juist op de momenten dat het even niet loopt zoals gepland.

Gebruik dit werkboek om bewust te starten, realistisch te plannen en mild te blijven voor jezelf. Dat is de basis voor blijvende verandering.





STAP 1 – JOUW INTENTIE

Deze stap helpt je om een duidelijk persoonlijk kader te maken van je voornemen(s). Creëer een structuur die ervoor zorgt dat je je rustig en zelfverzekerd voelt, ongeacht wat er op je pad komt.

Mijn goede voornemen(s):

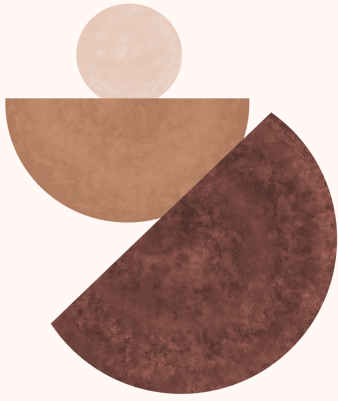
Waarom wil ik dit veranderen?

Hoe wil ik mij voelen als ik hiermee bezig ben

Wat levert het mij op



Tip: schrijf heldere en meetbare stappen op die echt haalbaar zijn



STAP 2 – OUDE PATRONEN HERKENNEN

Verandering vraagt niet alleen iets nieuws leren, maar vooral iets ouds loslaten.

Wat doe ik nu wat mijn goede voornemen(s) saboteert?

Wanneer grijp ik vaak terug naar dit oude patroon

- ☐ Stress
- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Drukke
- ☐ Emoties
- ☐ Sociale situaties
- ☐ Anders, nl:

Wat heb ik op die momenten eigenlijk nodig?

BELEMMERENDE GEDACHTEN HERKENNEN EN OMBUIGEN

Niet je motivatie, maar je gedachten zijn vaak de grootste saboteur bij goede voornemens.

Wanneer je een nieuwe gewoonte wilt aanleren, komt je brein vaak met bezwaren. Dat is geen onwil, maar een poging om terug te grijpen naar wat bekend en vertrouwd is.

Veelgehoorde belemmerende gedachten:

- “Ja maar... dat vind ik niet lekker.”
- “Ja maar... dat is veel te duur.”
- “Ja maar... dit hou ik toch niet vol.”
-

Wat hier écht gebeurt:

Je lichaam en brein zijn gewend geraakt aan snelle prikkels, zoals vette of zoute snacks (bijv. chips). Wanneer je deze wilt vervangen door een gezondere optie, zoals ongezouten en ongebrande noten, kan je brein protesteren. Niet omdat het slecht voor je is, maar omdat het graag de bekende (en dus makkelijke) weg kiest.

Soms duurt het even voordat iets lekker of prettig voelt. Je smaak en je lichaam mogen opnieuw leren.

Ombuigen helpt:

- In plaats van: “Ik vind dit niet lekker” → “Ik geef mijn smaak de tijd om te wennen.”
- In plaats van: “Dit is te duur” → “Wat kost het mij op de lange termijn als ik blijf doen wat ik deed?” of: “wat zou een goedkopere optie zijn?”
- In plaats van: “Dit lukt mij toch niet” → “Ik oefen, ik hoef het nog niet perfect te kunnen.”

Bewustwording van deze gedachten én ze vriendelijk bijsturen, vergroot de kans dat je nieuwe gewoonte standhoudt.

MINI-OEFENING – ONTDEK JOUW ‘JA-MAAR’-GEDACHTEN

Neem hier even rustig de tijd voor. Dit is geen test, maar een bewustwordingsoefening.

Denk aan een gewoonte die je wilt veranderen.

Welke gedachten komen er bij je op als je hieraan denkt? (Bijv. “dat hou ik niet vol”, “dat is te duur”, “dat vind ik niet lekker”)

.....

.....

.....

Kies één gedachte en stel jezelf deze vragen:

- Heb ik dit al écht een kans gegeven?
- Is deze gedachte helpend of beschermend?
- Wat zou een mildere, realistischere gedachte kunnen zijn?

Schrijf jouw nieuwe gedachte op:

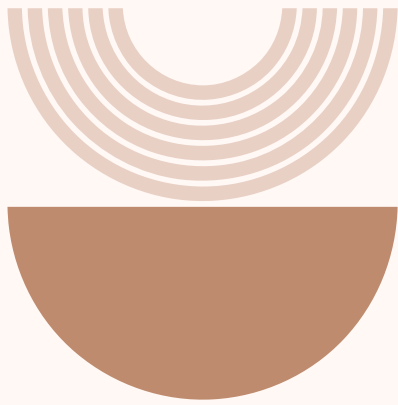
.....

.....

.....



Je hoeft oude gedachten niet
weg te duwen. Door ze te
herkennen en zachtjes bij te
sturen, ontstaat ruimte voor
nieuwe gewoontes.



STAP 3 – VOORBEREIDING

SHOPPING LIST

ik vervang:

Chips
Met de auto naar de supermarkt
Een uur scrollen op mijn telefoon

door:

nootjes, rauwkost, norivelletjes
Lopend boodschappen doen
Een boek lezen, wandelen

ZO HELP JIJ JE BREIN OP LASTIGE MOMENTEN

Nieuwe gewoontes worden getest op momenten dat je moe bent, weinig tijd hebt of stress ervaart. Juist dán helpt het om een goed alternatief achter de hand te hebben.

Voorbeeld 1 – Beweging zonder sportschool

Geen zin of tijd om te sporten? Kijk wat wél kan. Werk je in een gebouw met trappen, neem dan bewust de trap in plaats van de lift. Maak in je pauze een korte wandeling buiten met een collega of voer een overleg wandelend. Moet je thuis nog opruimen? Zet muziek op en maak er een mini-workout van door dansend je huishouden te doen.

Voorbeeld 2 – Gezond eten zonder koken

Ben je moe en heb je geen energie om te koken? Zorg dat je altijd een voedzame basis achter de hand hebt. Denk aan zelfgemaakte soepen in de vriezer, een snelle salade, een boerenomelet of een broodje met tonijn uit blik en wat tomaat. Zo maak je een gezonde keuze zonder extra denkwerk en voorkom je dat je naar snelle, ongezonde snacks grijpt.



Hoe makkelijker jij het maakt voor je brein, hoe groter de kans dat je nieuwe gewoonte standhoudt. Dus zorg voor een backup plan!



STAP 4 – START!

Mijn eerste kleine stap is:

Op welke dag(en) ga ik dit
doen

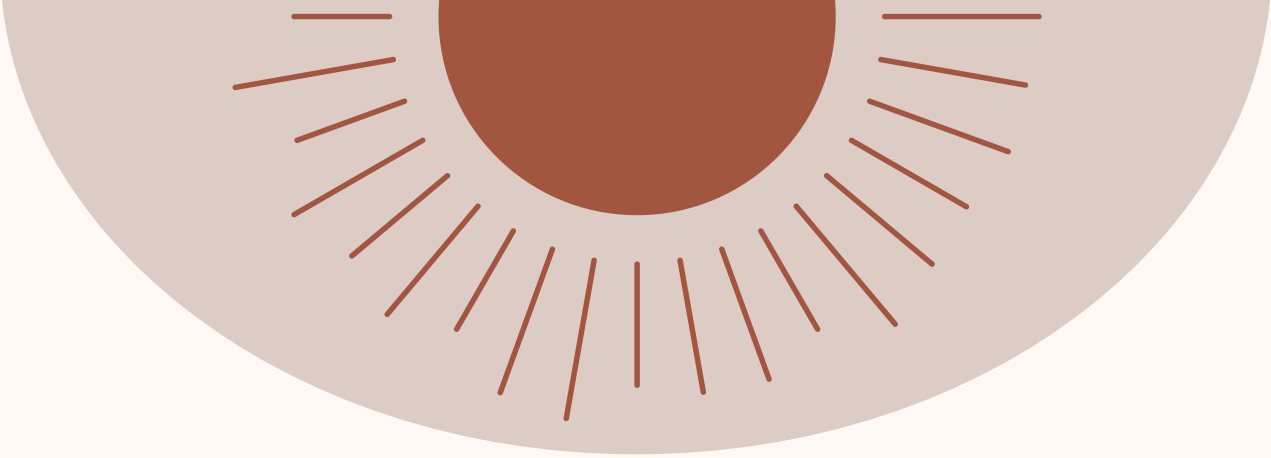
Eventuele obstakels:

Mogelijke af-/verleidingen:

Die ga ik vermijden/vervangen door:

Positieve affirmaties:

Schrijf zoveel mogelijk positiviteit op die je gaat helpen



WEEK OVERZICHT

Wat heb ik bereikt deze week?

Wat heb ik geleerd deze week?

Wat kan ik volgende week anders doen?



STAP 5 – WAT ALS HET EVEN NIET LUKT

Als ik een dag/week oversla dan:

- ☐ Word ik niet boos op mezelf
- ☐ Geef ik de moed niet op
- ☐ Bedenk ik waarom het mis ging
- ☐ Kijk ik wat ik nodig had
- ☐ Pak ik de draad gewoon weer op
- ☐ Anders, nl:

Wat mij gaat helpen om weer op te starten:

TOT SLOT: EEN AFSLUITENDE REFLECTIEVRAAG!

Welke kleine, haalbare stap kan ik vandaag zetten om goed voor mezelf te zorgen, als het even niet perfect gaat?
Schrijf je antwoord op. Kleine stappen mogen óók gevierd worden!



Je hoeft het niet perfect te
doen. Je hoeft het alleen te
blijven proberen.

Verandering ontstaat door
herhaling, rust en aandacht,
niet door druk.