



Gedragsverandering

Stappenplan

- Stel doelen
- Maak het jezelf makkelijker
- Leer nieuwe gewoontes

Stap 1: stel doelen

- Waarom wil je iets veranderen?
Van moeten naar willen
 - Stel jezelf 3 keer de "waarom-vraag"
- Maak een plan: als, dan ...
- Herken je eerdere valkuilen
- Zoek steun

Stap 2: maak het jezelf makkelijk



Haal je verleiding
niet in huis



Je hersenen kennen
het woord niet niet

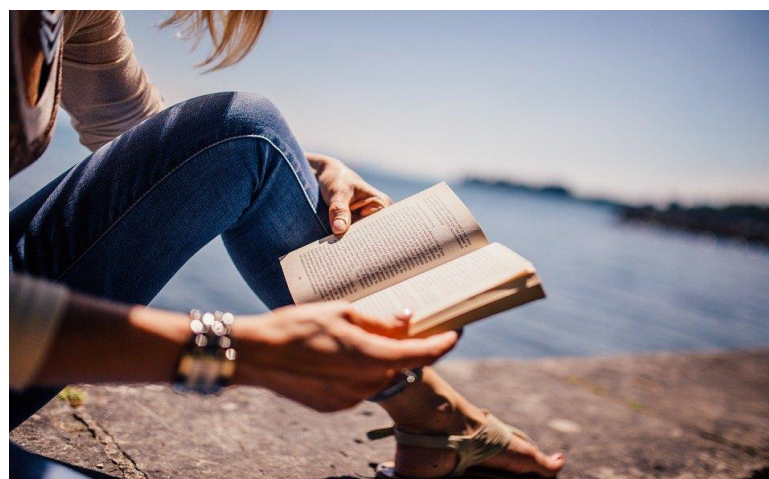
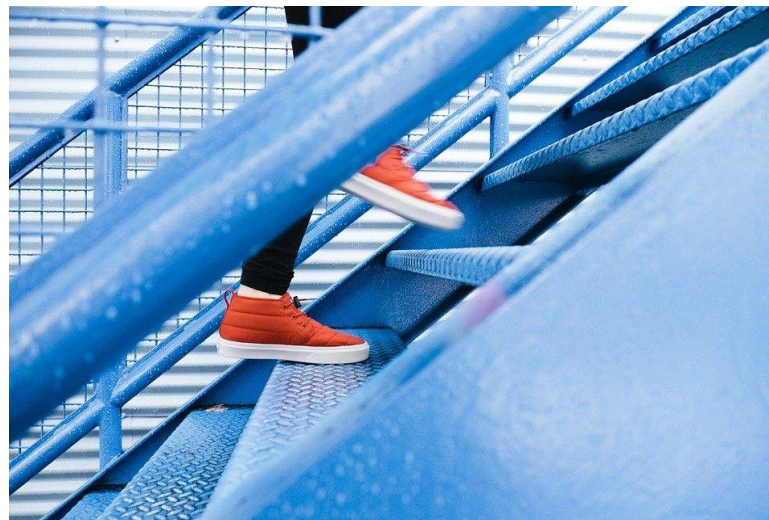
Zorg dat gezonde dingen in het zicht zijn

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Stap 3: leer nieuwe gewoontes aan

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Hoe nu verder

- Terugval hoort er bij
- Let op alle onderdelen van het kompas
- Zet kleine stappen

