

30 DAGEN

CORONA HERSTEL PROGRAMMA

ACTIEPLAN MET 3 STAPPEN:

1. Bepaal je einddoel
2. Zet tussen stappen
3. Blijf elke dag stappen zetten

Met dit programma laat ik je zien, hoe je je kan voorbereiden zodat je in 30 dagen weer de 'oude' gezonde jij bent. Elke dag uit het programma bouwt voort op de voorgaande dag, waarbij je zowel mentaal als fysiek versterkt. Met 30 dagen lang dezelfde herhalingen, creëer je routine in je dagelijkse leven. Door herhalingen wordt de gedragsverandering je tweede natuur.

STAP 1

BEPAAL JE EINDDOEL.

Waar werk je naartoe? Dat is wat je als allereerste bepaalt om je nieuwe gewoonten van de grond te krijgen. En dat is: Je einddoel. Het heeft alles te maken met motivatie, doorzettings- vermogen en wilskracht. En het gaat allemaal om 'weten waar je naartoe werkt'. Je einddoel is je finishlijn.

Uiteindelijk is je einddoel: Corona klachtenvrij zijn.

STAP 2

START ZO SIMPEL MOGELIJK.

Het allerbelangrijkste om te beginnen met het aanleren van een nieuwe gewoonte is namelijk zorgen dat je het niet na 1 of 2 keer al moe bent. Start zo simpel mogelijk. Je einddoel alleen gaat je niet helpen om je goede gewoonten in stand te houden. Je zal namelijk gauw genoeg overstelpt worden door de 'grootseheid' van je doel, en opgeven. Daarom is het essentieel om je einddoel op te delen in tussenstappen.

ZET JE TUSSENSTAPPEN:

- Lifestyle aanpassingen
- Veranderen mindset
- Aanpassen voeding
- Rust nemen
- Bewegen

Houd je daarna elke dag aan een tussenstap. Stap voor stap vooruit op jouw tempo, op jouw manier. Dat zou je maatstaf moeten zijn. Maak het jezelf zo makkelijk dat je eigenlijk geen excuus kunt verzinnen. Het is te simpel om het te laten.

STAP 3

HOUD VOL ! MET DE DAGELIJKSE KLEINE TUSSENSTAPPEN.

Nieuwe goede gewoonten aanleren heeft dus alles te maken met wilskracht en motivatie, en de kleine stappen die je dat blijven geven. Je moet je tussenstappen zó klein houden, dat er elke dag maar 1 kleinst mogelijke eenheid erbij komt. En niet alleen die kleine tussenstap is van belang. Dat je hem elke dag zet is minstens zo essentieel. Elke dag. Zonder uitzondering.

Blijf elke dag stappen zetten, leg het vast in het actieplan en doe het samen met je partner, licht mensen om je heen in – of nodig ze ook uit om mee te doen.

DE ELKE DAG REGEL.

ACTIVITEITEN KALENDER

Hang de activiteiten kalender aan je koelkast. Elke dag, 30 dagen lang, hang je de activiteitenkalender op je koelkast. Zet één groot kruis, als je een van de oefening hebt gedaan. Dit als enorme motivatie booster. Doe je het een dag niet, dan ligt de complete domino-reeks van je goede gewoonten stil en wordt het lastig om je eindstreep te halen.

Elke 5 dagen hebben een andere focus en elke 5 dagen borduurt voort op de 5 dagen daarvoor. Gedurende het hele programma dien je elke dag een kruis te zetten bij voeding. De juiste voeding kan je lichaam ondersteunen bij haar reproductieve inspanningen. In de module voeding vind je per dag wat je qua voeding kunt doen.

Blijf je veranderingen per dag bijhouden. In de eerste 5 dagen zet je 2 kruisjes per dag (1 kruisje op de focus stap en 1 kruisje bij voeding), op dag 5 t/m 10 zijn dat er 3 (1 kruisje op de focus stap, 1 kruisje in de voorgaande focus stap en 1 op voeding op de volgende 5 dagen zet je 4 kruisjes en zo verder. Zodat je aan het eind van het programma op 7 kruisjes per dag zit.

FOCUS:

- Dag 1 -5: Lifestyle aanpassing
- Dag 6-10: Veranderen kernovertuigingen
- Dag 11-15: Aanpassen voeding
- Dag 16-20: Rust
- Dag 21-25: Bewegen
- Dag 26-30: Reflectie en herhaling

DAG 1-5: FOCUS LIFESTYLE

Een positieve leefstijlverandering levert je enorm veel op. Toch blijkt dat de gedragsverandering die hiervoor nodig is voor veel mensen een flinke uitdaging en een bijna onmogelijke opgave is. Oude gewoonten zijn nu eenmaal moeilijk af te leren. Het veranderen van je gewoonten is een proces dat verschillende fasen omvat. Soms duurt het even voordat veranderingen nieuwe gewoonten worden. De oefeningen vind je in de module Lifestyle. Werk deze week uiteindelijk toe naar twee kruisjes per dag (1 kruisje in de focus stap en 1 kruisje op voeding, totaal: 2 kruisjes).

NOTITIE:

DAG 6-10: FOCUS MINDSET

Tallose overtuigingen houden de vicieuze cirkel in stand doordat ze een schuldgevoel in een excuus veranderen. Met dit programma doorbreek je de vicieuze cirkel door middel van bewustzijn en planning. Met voldoende bewustzijn is het mogelijk om je overtuiging dat het moeilijk is het einddoel te behalen te doorbreken, te beginnen met de overtuiging dat je weer gezond en Corona klachten vrij door het leven kan gaan. De oefeningen vind je in de module Mindset. Werk deze week uiteindelijk toe naar drie kruisjes per dag (1 kruisje in de focus stap en 2 kruisje op de andere tussenstappen, totaal: 3 kruisjes).

NOTITIE:

DAG 11-15: FOCUS VOEDING

De juiste voeding kan je lichaam ondersteunen bij haar reproductieve inspanningen. De juiste voeding met specifieke voedingsstoffen zijn nodig om: je immuunsysteem te ondersteunen, productie en balans van de gezondheid van je cellen en nog veel meer. Het weglaten van bepaalde voeding zorgt ervoor dat het Corona virus geen voedingsbodem krijgt om zich verder te ontwikkelen. De voeding die je het beste kunt laten staan vind je in de module Voeding. Daar vind je ook de voeding die je een boost geven (totaal: 4 kruisjes).

NOTITIE:

DAG 16-20: FOCUS RUST

Veel mensen hebben last van het feit dat ze te weinig nachtrust krijgen, maar je moet niet alleen naar nachtrust kijken. Het omvat de volledige cyclus van rust en activiteit die de body-mind ten goede komt. Bijhouden: stressvermindering, gezonde voeding, positieve overtuigingen. En: 1 kruisje op een ander tussendoel (totaal: 5 kruisjes)

NOTITIE:

DAG 21-25: FOCUS BEWEGEN

Sport en gezondheid komen samen, want sport levert de onmisbare ingrediënten: het vermindert stressniveaus, levert energie, helpt het gewicht te beheersen en een actief lichaam te behouden. Bijhouden: rust, gezonde voeding, positieve overtuigingen. En: 1 kruisje op een ander tussendoel (totaal: 6 kruisjes)

NOTITIE:

DAG 25-30: REFLECTIE EN HERHALING

De laatste dagen zijn voor reflectie. Wat is er eigenlijk de afgelopen 25 dagen gebeurd en veranderd. Waar heb je het meeste baat bij gehad, waar moet je nog een tandje bij zetten. Deze reflectie zorgt ervoor dat je de laatste week een balans gaat voelen en creëren in de 5 tussendoelen, zodat je je uiteindelijk weer helemaal gezond en Corona klachtenvrij gaat voelen. Sowieso bijhouden: voeding (totaal 7 kruisjes)

NOTITIE: