

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Veranderen? Dat kan!

### (Wat?)

Deze opdracht kan je helpen om je goede voornemens in praktijk te brengen.

### (Waarom?)

Datgene doen wat je jezelf hebt voorgenomen, is dikwijls niet makkelijk om ook effectief uit te voeren. Vaak laat je het afweten. Toch is het belangrijk om te doen wat je je hebt voorgenomen. Je kan dan wel goede voornemens hebben, uiteindelijk moet je ze ook in de praktijk brengen. De bedoeling is dat jij je doeleinden opstelt en zelf bepaalt in welke richting je leven gaat.

### (Wanneer?)

Deze oefening wil je overtuigen van het feit dat je zelf iets kan doen om je gedrag, je gedachten of je gevoelens te veranderen. Het is belangrijk dat deze oefening een soort gewoonte wordt.

### (Hoe?)

Formuleer een doelstelling. Begrijp goed wat je wil. Wees zo concreet mogelijk. Maak dan een plan op om dat doel te bereiken en bekijk ook hoe je jezelf kan belonen. Je kan dit doen via het blad 'Stappen om te veranderen'.

### Voorbeeld 1

*Algemene doelstelling: Ik wil meer sociaal contact.*

*Specifieke doelstelling: Ik wil me inschrijven in een cursus houtbewerking omdat ik op die manier mensen leer kennen met een zelfde interesse.*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

*Stappenplan:*

*Stap 1) Ik zoek op waar er in de buurt een centrum is dat een cursus houtbewerking aanbiedt.*

*Stap 2) Als ik gevonden heb waar er zo'n centrum is, dan zoek ik meer informatie over die cursus (waar, wanneer, wat heb ik nodig, prijs, ...).*

*Stap 3) Ik schrijf me effectief in.*

*Stap 4) Ik probeer contact te maken met de andere aanwezigen op de cursus.*

*Beloning:*

*Nu kan je je bij elke stap belonen. Wacht niet tot het einddoel (het sociale contact) is bereikt. Je kan jezelf op verschillende manieren belonen. Bij elk succesvol genomen stap kan je bijvoorbeeld enkele euro's opzij leggen om dan eens een cadeau voor jezelf te kopen.*

Het is niet altijd even makkelijk om deze structuur te hanteren voor elke doelstelling. Je kan dus gerust wat variëren. Het belangrijkste is dat je nadenkt over je probleem en dat je nagaat wat je eraan zou kunnen doen en vooral dat je elke stap ook in praktijk brengt. We geven daarom nog een voorbeeld.

## Voorbeeld 2

*Algemene doelstelling:* *Ik wil minder negatief denken en positiever in het leven staan.*

*Specifieke doelstelling:* *Ik wil me niet steeds depressief voelen als er iets onverwacht gebeurt.*

*Stappenplan:*

*Stap 1) Word bewust van het feit dat je negatieve gevoelens of gedachten hebt naar aanleiding van een bepaalde gebeurtenis.*

*Stap 2) Denk aan iemand waarvan je vindt dat hij/zij goed kan*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

*omgaan met de situatie waarmee jij het nu zo moeilijk hebt. Dat kan een vriend/vriendin zijn, een bekende persoon, een personage uit een film of roman, ... Denk hoe deze persoon zou omgaan met de situatie die jou zorgen baat. Wat zou die andere doen of zeggen? Bekijk het zoals je een film bekijkt. Denk na over hoe die andere erin slaagt niet depressief te worden. Wat zou die persoon over de situatie denken? Denkt hij: "Dat kan ik helemaal niet." Of denkt hij iets zoals "Dat is niet makkelijk, maar ik ga ervoor!" Neem die persoon als model.*

*Beloning:*

*Elke keer dat je beseft dat je je gevoelens, je gedrag en je gedachten kan veranderen, kan je wat kleingeld in een bokaal stoppen. Van het geld dat je zo in een week verdient, kan je dan een boek kopen of een kledingstuk of een huishoudtoestel, ... of ik kan het opzij leggen voor een groter stuk.*

## (Tip)

Jezelf belonen is belangrijk om het ook effectief vol te houden! Als je bijvoorbeeld hebt besloten om meer positieve gedachten te hebben, dan kan je jezelf verplichten om steeds op hetzelfde moment (bijvoorbeeld: elke keer voor het eten, elke keer voor je de auto in- of uitstapt, elke keer voor het opstaan en voor het naar bed kruipen,...) een positieve gedachte over jezelf te formuleren. Maak gewoonten van de dingen die je goed doet en beloon je daar voor!

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## (Stappen om te veranderen)

Algemene doelstelling

Specifieke doelstelling

Stappenplan

(Fit in je **hoofd**, goed in je **vel**.)

Beloning