

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

Weg met de sleur

(Wat is Weg met de sleur?)

- Deze opdracht wil je actiever maken en je uit de dagelijkse sleur halen.
- Deze opdracht bestaat uit 2 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Er zijn heel wat activiteiten die je in je dagelijkse sleur houden. Het zijn activiteiten die je automatisch doet omdat je denkt dat het zo moet of gewoon omdat je geen fut hebt om andere zaken te doen. Het is echter belangrijk om je leven niet zomaar aan je te laten voorbij gaan. Nagaan hoe je minder tijd aan deze activiteiten kan besteden is daarom belangrijk.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Het is belangrijk deze opdracht te maken en vooral na te gaan of je vorderingen maakt. Eigenlijk zou je elke dag moeten bewaken of je minder tijd besteedt aan de activiteiten die je in je dagelijkse sleur houden.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Denk eens goed na. Verloopt je leven zoals je echt wil? Vind je dat je je tijd zinvol besteedt of vind je dat er teveel tijd kruipt in activiteiten die je eigenlijk liever niet doet? Onthoud dat het leven niet altijd plezierig is. Iedereen moet, of hij dat nu wil of niet, elke dag zaken doen die niet leuk zijn. Het mag alleen niet de bedoeling zijn dat al je tijd door die zaken wordt opgeslorpt en dat je leven aan jou voorbij gaat.

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

We geven enkele voorbeelden van activiteiten, situaties en gedachten die jou in je dagelijkse sleur kunnen houden:

- *'s Avonds of overdag naar tv kijken omdat je denkt dat je te moe bent voor andere zaken.*
- *Je houdt je steeds bezig met je gezin omdat je denkt dat je onmisbaar bent.*
- *Je zorgt voor een hulpbehoevend familielid of voor kinderen waardoor er weinig of geen tijd meer voor jou overblijft.*
- *Je hebt het gevoel dat je niet echt betrokken bent bij je woonblok, buurt of gemeente/stad.*
- *Je had een goede vriend/vriendin, maar die is er nu niet meer.*
- *Je werkt heel hard. Ook in de weekends ben je voortdurend met je werk bezig.*
- *Je vindt de fut niet om buiten te komen. Vooral in de wintermaanden sluit je je liever op.*
- *Je denkt dat je nergens kunt geraken omdat je geen auto en/of rijbewijs hebt.*
- *Je klaagt en zaagt voortdurend dat het zo slecht met je gaat.*
- *Je bent voor je werk vaak in het buitenland waardoor je moeilijk het contact met je vrienden kunt houden.*

Vul op het blad 'mijn dagelijkse sleur' die activiteiten, situaties en gedachten op die jou leven in een sleur dreigen te veranderen.

Stap 2: Het is de bedoeling dat je minder tijd gaat besteden aan die activiteiten die je op het blad 'mijn dagelijkse sleur' hebt genoteerd. Besef dat die activiteiten jou de indruk geven dat je niet anders kan. Toch kan je wel anders! Het vergt alleen veel energie om te veranderen. Je hebt daarom een zetje nodig: een beloning! Beloon je telkens je minder tijd spendeert aan die 'sleur-activiteit'.

Laat je inspireren door de opdracht 'plezierige activiteiten' om uit de sleur te geraken en beloon jezelf als je actiever in het leven staat. Hoe kan je jezelf belonen?

- *Geef jezelf complimenten als je eraan denkt dat je minder tijd mag spenderen aan de 'sleur-activiteiten'.*
- *Formuleer je doel in kleine stapjes en beloon elk stapje. Als je bijvoorbeeld hebt beslist om je*

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

voor een cursus in te schrijven, beloon je dan ook al als je naar informatie op zoek gaat.

- *Breek je niet af als je weer vervalt in je oude gewoontes. Geef jezelf voldoende tijd.*
- *Ga na of de tijd die je besteedt aan de belemmerende activiteiten afneemt?*
- *Beloon jezelf door wat geld opzij te leggen om jezelf een cadeau te kopen. Wees creatief.*

Weet dat je gedrag veranderen moeilijk maar niet onoverkomelijk is. Er kan van alles mislopen. Zo kan je niet elke dag de fut vinden om iets te doen. Zo kan je ook anderen aanspreken, maar die kunnen het laten afweten. Je kan je voor een cursus inschrijven, maar die kan al volzet te zijn. Je kan naar een feestje gaan, maar dat kan zeer saai zijn, ... Geef toch niet op.