

Werken aan je gezondheid

Als je een tegenslag hebt gehad – zoals het niet behalen van je opleiding – is het onderhouden van je gezondheid vaak een van de eerste onderdelen die wegvalt. In deze oefening ga je je bewust worden van patronen die je kunnen helpen gezond te worden en blijven.

Misschien herken je het wel: je hebt allerlei plannen om aan je gezondheid te werken, maar ontdekt steeds weer dat de dag voorbij is gevlogen zonder iets aan deze gezondheid te doen. Daar gaan we nu verandering in brengen! Door je bewust te worden van negatieve patronen in je leven, en het toevoegen van positieve patronen, maak je tijd en energie vrij om aan je gezondheid te werken.

Opdracht: The Ideal Week Flow

Patronen kun je pas inbouwen als je deze consistent laat terugkomen in je dag/week. Daarom gaan we werken aan het inbouwen van een bepaald ritme/flow in je week waar jij het beste op gaat. Voor deze opdracht ga jij omschrijven hoe jouw ideale week eruit ziet op de volgende gebieden:

- Voeding / drinken
- Sporten / bewegen
- Slapen / wakker worden

Stappenplan

Stap 1: Pak een papier + pen/stift, leg je telefoon even weg, en focus je volledig op het invullen van je ideale week.

Stap 2: Bepaal je vorm. Je kan je weekflow invullen in een soort rooster, in je agenda, met losse woorden en ideeën, of in een andere vorm die bij jou past.

Stap 3: Vul in / schrijf op / teken:

- wat en wanneer je wilt eten/drinken per dag
- hoe vaak en wanneer je wilt bewegen per dag (kan sporten zijn, maar ook een wandeling)
- wanneer je naar bed wilt gaan per dag, en hoe laat je wakker wilt worden.

Stap 4: Deel je ideale week met iemand die dicht bij je staat. Woon je bij je ouders/vrienden, deel dit plan dan met hen. Jezelf houden aan een planning lukt vaak veel beter als je andere mensen 'mede-verantwoordelijk' maakt voor de uitvoering ervan. Zij kunnen dan bij je checken hoe het gaat, en je motiveren ermee door te gaan.

Stap 5: ga je planning uitvoeren! Probeer 1 week uit hoe anders het voelt als je gezonder eet, drinkt, beweegt en slaapt.

Stap 6: Na 5 dagen blik je terug op je week, en bedenk je je hoe dit je heeft geholpen én kan helpen in de toekomst. Misschien past 1 onderdeel wel heel goed in jouw leven, en zijn andere onderdelen te intensief. Het is jouw week flow, dus jij mag kiezen!