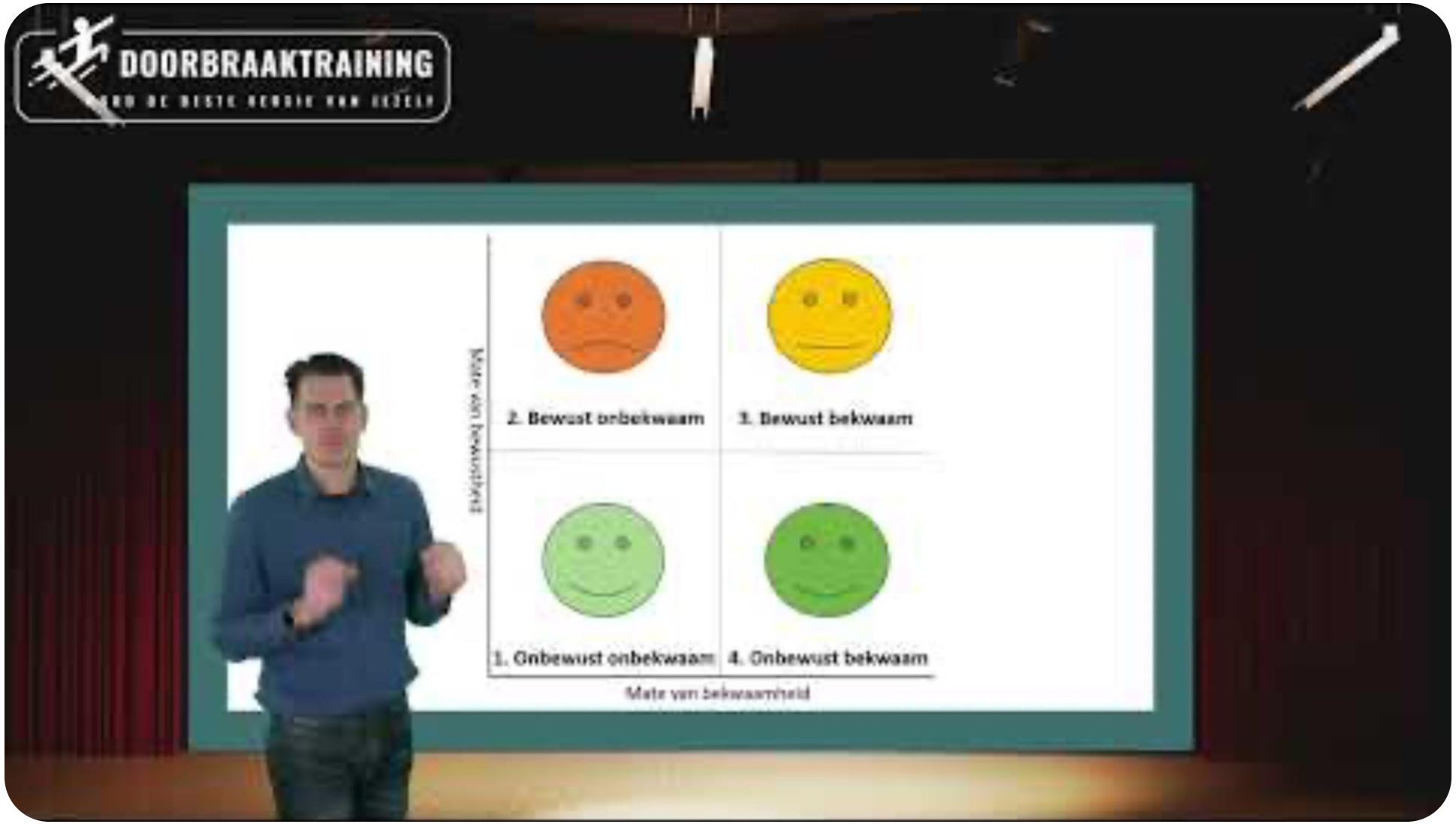
Themabijeenkomst 10

Gedragsverandering: hoe gaat het nu?



Klik hier om de video in YouTube te openen.

5 fases van gedragsverandering

Voortgnag

1. **Ontkenning:** Je hebt geen interesse om te veranderen. Je ziet geen probleem.
2. **Erkenning:** Je bent aan het denken gezet over je oude gewoonte en overweegt een verandering.
3. **Verkenning:** Je bent overtuigd van de noodzaak en legt je wil om te veranderen vast.
4. **Actie:** Je gaat aan de slag met je plan en betrekt je omgeving.
5. **Volhouden:** De eerste succesjes zijn geboekt en gevierd. Beloon jezelf en bij terugval is het zaak om het als een leerervaring te zien en de draad weer op te pakken.

Terugval

Hoe gaat het nu?
Wat wil je?
Wat kan je?
Wat besluit je?
Wat houdt je tegen? Wat heb je nodig om toch te beginnen?