

Je doelen correct inplannen



Van intentie naar haalbaar gedrag

Een doel kan nog zo goed gekozen zijn: als het **geen plek krijgt in je dag**, blijft het vaak bij een intentie.

Correct inplannen gaat niet over strakke schema's, maar over **realistische keuzes** die passen bij je leven en je energie.

Niet allemaal tegelijk

Te veel tegelijk willen veranderen is een bekende valkuil. Dat werkt demotiveerd en is zelden vol te houden.



Houd het eenvoudig:

- Start met **één concrete stap**
- Wil je meer aanpakken? Beperk je tot **maximaal drie stappen**

Kies wat **nu** het belangrijkste is voor jou.

Niet wat hoort, maar wat raakt aan jouw persoonlijke *waarom*.



Herhaling vóór uitbreiding

Een stap wordt pas helpend als ze minder moeite vraagt.
Dat vraagt herhaling.

Als richtlijn geldt:

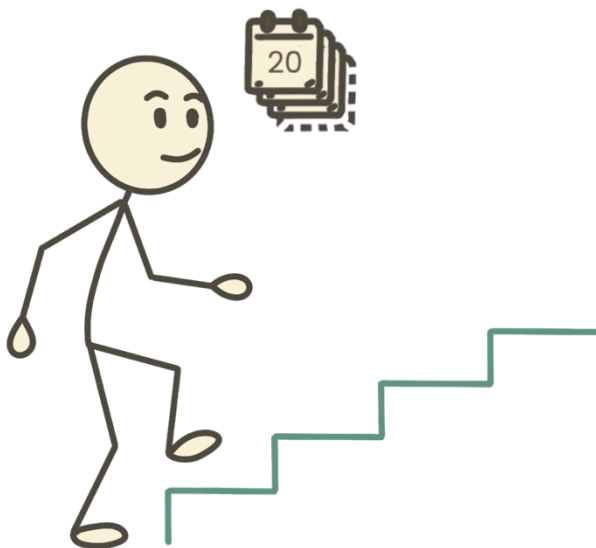
- een stap wordt een gewoonte na 20–30 herhalingen
- gemiddeld na ongeveer een maand

In die periode:

blijf dezelfde kleine stap herhalen
Niet verzwaren, niet uitbreiden.

Pas daarna kun je:

- de stap verdiepen
- of een nieuwe stap toevoegen



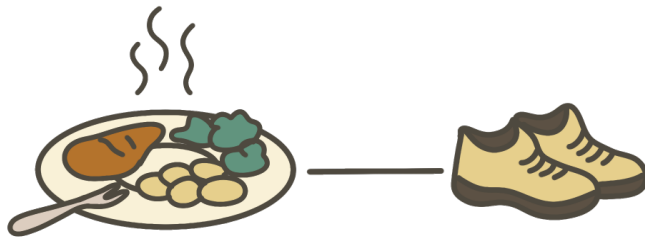
Koppel aan wat je al doet

Nieuwe stappen slagen beter als je ze koppelt aan bestaande routines.

Bijvoorbeeld:

- na het tandenpoetsen
- bij je eerste kop koffie
- na het avondeten
- voor het slapengaan

Je zoekt geen extra moment, je haakt aan bij iets dat al loopt.



Maak het makkelijk (of juist lastig)

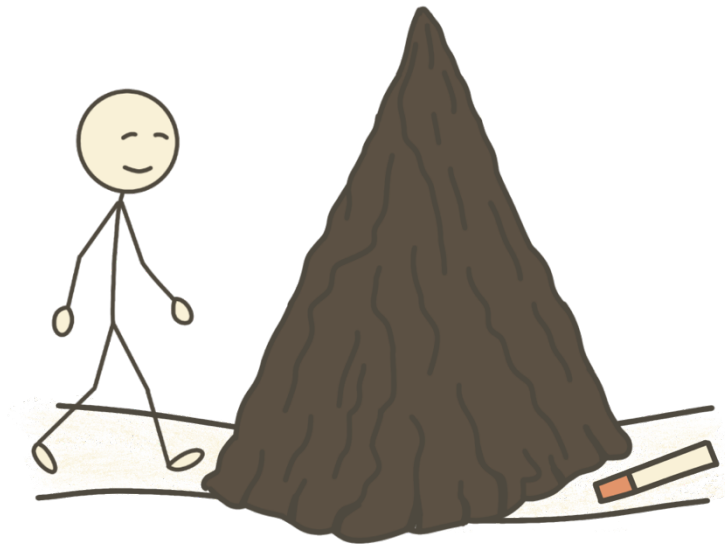
Gedrag verandert niet door wilskracht alleen.

Je omgeving helpt mee of niet.

- Nieuwe gewoonte? Maak ze zo makkelijk mogelijk



- Oude gewoonte afbouwen? Maak ze net wat lastiger



Het gaat niet over discipline, maar over ondersteuning.

Tot slot

Goed plannen betekent niet meer doen.

Het betekent **iets kleins blijven herhalen**, tot het vanzelfsprekender wordt.

Niet sneller.

Wel duurzamer.