



JE LEEFSTIJL ALS MEDICIJN • MOTIVATIE

Zo blijf je gemotiveerd

Motivatie is geen knop die altijd aan staat. Je kunt haar wel voeden. Met deze 9 praktische tips blijf je op koers, ook als het even tegenzit.

1

Weet waarom je het doet

Koppel je doel aan je waarden. Wat echt bij je past, houd je langer vol.

2

Maak zelf je keuzes

Kies zelf hoe en wanneer. Een aanpak die bij jou past, werkt beter dan een opgelegd schema.

3

Kies kleine stappen

Begin met een kleine, haalbare stap. Bijvoorbeeld elke dag tien minuten wandelen.

4

Maak je doel zichtbaar

Door een reminder of een moodboard word je herinnerd aan je doel, ook op drukke dagen.

5

Zie je vooruitgang

Houd bij wat al lukt. Zien dat je vooruitgaat geeft nieuwe energie.

6

Geef jezelf complimenten

Sta stil bij wat wel lukte, ook als het lastig was.

7

Wees mild voor jezelf

Een terugval hoort erbij. Streng zijn werkt vaak juist averechts.

8

Zoek steun

Samen volhouden is makkelijker. Deel ook je doelen met anderen om je heen.

9

Maak het leuk

Kies iets wat bij je past en maak het nog leuker.

ONTHOUD

Motivatie schommelt. Dat is normaal. Wacht niet af tot je motivatie terugkomt, maar voed haar met kleine stappen. Op mindere dagen helpen je waarden je verder.