

MAAK EEN GEWOONTE VAN SLIMMER WERKEN MET MINDER STRESS EN BETERE RESULTATEN!



DE MOTIVATIE GOLF

- Iedereen kan wilskracht 'slim' inzetten om werk/leven balans, geluk en gezondheid te verbeteren
- Wilskracht kan net als spierkracht 'op raken' (stress) en door trainen worden versterkt
- Wilskracht komt in 'motivatie golven' en is moeilijk vol te houden als de golf inzakt
- Nieuwe gewoonten aan- en slechte afleren doe je niet tijdens de 'golf toppen'



NIEUWE GEWOONTEN

- Nieuwe gewoonten leer je door gedrag in hele kleine stukjes op te breken
- Zo klein dat je ze makkelijk doet en nieuw gedrag gaat internaliseren
- Een gewoonte bestaat uit; de aanleiding, het gedrag en de beloning
- Blijf onder de golftop en zoek de juiste 'belofte van de beloning'



JE 'VERSTANDIGE IK'

- Het 'doen' -, 'niet doen'- en 'ik wil' gebiedje liggen in je prefrontale cortex
- 'doen' en 'niet doen' zijn de twee kanten van je zelfbeheersing
- In je 'ik wil' gebied liggen je lange termijn doelen en waarden opgeslagen
- Door 'bewust te zijn' bepalen ze samen je wilskracht; je 'verstandige ik'



JE VERBETERDE ZELF, VERSIE 2.0

- Visualiseer voor jouw versie 2.0 doelen die echt de moeite waard zijn per rol
- Bepaal welke goede gewoonten daarbij horen en welke je juist wilt laten
- Ontwerp je 'mini doelen' met de juiste (visuele) aanleiding (A) en beloning (B) onder de golftop
- Begin met 2 à 3 van de 'hoeksteen gewoonten' en gebruik de 'not to do app'



IMPULSIEF VS. VERSTANDIG

- Beiden hebben invloed op je keuze en soms werken ze (niet) samen
- Het pauze en plan mechanisme vergroot de invloed van je 'verstandige ik'
- Het verlaagt je bloeddruk, hartslag, ademhaling en spierspanning
- Dit mechanisme kan je versterken door ademhalings-oefeningen en meditatie



JE 'IMPULSIEVE ZELF'

- Dieper in ons brein huist ons 'impulsieve zelf'
- Die zet aan tot een snelle (impuls)actie; het fight - flight mechanisme
- Door de juiste beloning kan je het slim voor je laten werken
- Een vergelijkbaar mechanisme is het 'pauze & plan' mechanisme



HOEKSTEEN GEWOONTEN

- Vertaal je mini doel naar een simpel zinnetje met aanleiding (A), gedrag (G) en beloning (B)
- "direct na het eten (A) zet ik alles klaar (G) zodat ik later zo mijn bed in kan stappen (B)"
- "Als ik een bel hoor om 10 uur (A) poets in mijn tanden (G) en ga ik op mijn balkon zitten (B)
- Na het tandenpoetsen (A) ga ik voor 10.30 naar bed (G) en lees ik nog even in een spannend boek (B)"



VOORBEELDEN IN JE WERK

- "een belangrijk gesprek (A) notuleer ik als mindmap en vraag per mail (G) om feedback (B)"
- "als ik de krant in de bus zie (A) oefen ik 15 min. met snellezen (G) en zet dit elke keer in mijn agenda (B)"
- "Na de dagstart (A) ga ik in 2 pomodoro's een zwaardere denктаak doen (G) en streep ik die van mijn lijst af (B)"



HOE VOL TE HOUDEN

- Bouw een 'sociale controle' in, snij vluchtweegen vooraf af, vergeef jezelf & kijk uit voor 'korting nu'
- Kijk uit dat 'het goede gedaan hebben' niet de vrije baan geeft aan slechte gewoonten
- Stijg 10 min. op bij een dopamine verleiding, adem langzaam & denk aan je krachtigste 'v2.0 ik wil' of een goed doel
- Start de ketting vanuit de AoM infographics & visualiseer je voortgang met de Not To Do app

