

# Januari

## Maand vol veerkracht

**2026. Een nieuw jaar, een nieuw begin.**

**Wat zijn jouw goede voornemens?  
Of heb je beslist om daar niet meer  
aan mee te doen?**

De start van een nieuw jaar voelt voor velen als een nieuw begin. Op 2 januari starten we vol goede moed met onze goede voornemens. We willen gezonder eten, meer bewegen, beter slapen, meer zorg dragen voor onszelf en gelukkiger zijn. En we menen het ook echt! We slaan groenten en fruit in, kiezen voor vezelrijke voeding, nemen een fitnessabonnement en kopen nieuwe sportschoenen.

Maar tegen het einde van januari schiet er niets meer over van onze voornemens en de sportschoenen verdwijnen in de kast.

Of nog erger: jij behoort tot die groep van mensen die geen goede voornemens meer maken, omdat je weet dat het je toch niet lukt om ze vol te houden. Door er niet aan te beginnen bespaar je jezelf een teleurstelling, maar terzelfder tijd ontnemen je jezelf de kans om je leven beter te maken: de kans om te groeien, om dingen anders te gaan doen en om stap voor stap meer balans en welzijn te ervaren.



**MEDISCH THUIS**  
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?  
Neem me mee :)*

Gedragsverandering of levensstijlaanpassing is een van de grootste uitdagingen die we tegenkomen in ons leven, vooral als het gaat om het aanpassen van diepgewortelde gewoonten en coping mechanismen. Of het nu gaat om het verbeteren van je eetpatroon, positiever gaan denken, beter en meer slapen, vaker bewegen, tijd maken om leuke dingen te doen, of beter voor jezelf zorgen, het vereist aandacht, focus, toewijding, consistentie, doorzettingsvermogen, vastberadenheid, tijd, strategie en het allerbelangrijkste: zelfkennis.

Ja, echte verandering start bij zelfkennis: door stil te staan bij wie je bent, wat je doet, hoe je gewoonten zijn ontstaan en waarvoor ze ooit een functie hadden. Veel gedrag is ooit ontstaan (misschien wel in je kindertijd) om je te helpen omgaan met moeilijke situaties. Wanneer je dat begrijpt, verandert er iets fundamenteels. Je kijkt met meer mildheid naar jezelf en stopt met vechten tegen wie je bent. Verandering wordt dan een proces waarin je leert, probeert, struikelt, jezelf terug oppikt en opnieuw verdergaat.

**Jij hebt de kracht om je leven onder de loep te nemen, ervan te leren en de dingen die je nu niet meer dienen (en zelfs serieus in de weg zitten om gelukkiger te zijn) te gaan veranderen!**

**Dat is niet eenvoudig, maar het kan wel!!**

Bij Medisch Thuis geloven we dat iedereen het recht heeft om opnieuw te mogen beginnen. Goede voornemens maken toont aan dat je zorg draagt voor jezelf en dat je wil investeren in je gezondheid en welzijn.

Daarom willen we je graag ondersteunen. De tips die volgen zijn geen regels die je perfect moet volgen. Ze zijn geen checklist en al zeker geen maatstaf om jezelf aan af te meten. Zie ze eerder als handvatten die je helpen om verandering vol te houden, ook wanneer de motivatie zakt of wanneer het even moeilijk gaat.

Je mag ze aanpassen aan jouw leven, jouw tempo en jouw mogelijkheden. Zo vergroot je de kans dat nieuwe gewoonten niet tijdelijk zijn, maar langzaam deel worden van je dagelijkse routine en je leven. Met realistische verwachtingen, een aanpak die bij jou past en voldoende mildheid voor jezelf kan verandering niet alleen ontstaan, maar ook blijven groeien.

## **Maak je doelen concreet**

Een vaag doel zoals "meer bewegen" is lastig vol te houden, omdat het niet specifiek genoeg is. Een concreet doel, zoals "driemaal per week een half uur wandelen", is duidelijk en haalbaar.

Definieer duidelijk wat je wil bereiken en hoe je dat gaat meten.

- Wat is je doel? Wanneer heb je dit doel gehaald?
- Wat zijn de tussendoelen? Wanneer heb je die bereikt?
- Hoe ga je dit precies aanpakken?

Ga stap voor stap te werk:

- Wat doe je vandaag?
- Wat doe je volgende week?
- Waar wil je over een maand staan?

Zo voorkom je uitstelgedrag en zet je kleine stappen in de richting van je doel. Hoe concreter je doelen, hoe gemakkelijker je kan volhouden.

## **Weet waarom je het doet**

Motivatie blijft sterker wanneer je een doel koppelt aan een persoonlijke waarde. Vraag jezelf af waarom je dit doel wil behalen en wat het voor jou betekent. Meer bewegen kan bijvoorbeeld gekoppeld zijn aan gezondheid, zelfzorg of meer energie voor je gezin. Dit helpt je om gefocust te blijven, zelfs op moeilijke dagen.

- Waarom wil je dit doel behalen?
- Waarom vind je dit belangrijk?
- Wat is de waarde die achter het voornemen zit?

Je 'waarom' is de drijvende kracht die je helpt volhouden wanneer de motivatie begint te vervagen.

Het is belangrijk om je doelen regelmatig te herzien en je te herinneren aan de redenen waarom je begonnen bent.

**Schrijf deze redenen op en zet ze op een zichtbare plek**, zoals op de koelkast, je bureau of je badkamer spiegel. Wanneer je vastloopt of terugvalt in oude gewoonten, kan je jezelf eraan herinneren waarom je deze verandering wil maken en wat het je zal opleveren op de lange termijn.

## Formuleer je doel positief

Niet meer snoepen, niet roken, geen TV kijken tijdens de maaltijd, ... Allemaal negatieve formuleringen en daar kunnen onze hersenen moeilijk mee om: Want waar denk je aan als je "niet snoepen" hoort? Juist ja, aan lekkere snoep...

**Positieve formuleringen geven richting en bieden een alternatief voor ongewenst gedrag.**

Wat wil je wél?

- Zo kan "niet meer snoepen" omgezet worden naar "elke dag een gezond tussendoortje eten", bijvoorbeeld een appel, een peer, ongesuikerde yoghurt, ...
- Of "een uur minder TV kijken per dag" wordt "een uur meer tijd voor mijn gezin/hobby/..."

## Maak een haalbaar plan

Zorg ervoor dat je plan realistisch en afgestemd is op jouw mogelijkheden. **Een doel dat uitdagend en toch haalbaar is, geeft je een gevoel van controle en voorkomt ontmoediging.** Succesvolle kleine stappen bouwen vertrouwen op en maken het makkelijker om door te zetten.

Bijvoorbeeld, als je gewicht wil verliezen, neem dan een realistisch gewichtsverliesdoel per maand. Bij vermageren gaat het niet alleen

om gewicht verliezen, maar ook om centimeters verliezen en je gezonder en vooral fitter gaan voelen.

Begin klein: voeg bijvoorbeeld één extra portie groente per dag toe, ga tien minuten eerder naar bed, of start met één korte wandeling per week.

## **Wees realistisch, mik niet te hoog en bouw rustig op**

Probeer niet meteen te hard van stapel te lopen.

Is je doel haalbaar? Vind je omgeving dit ook?

**Formuleer een haalbaar doel dat afgestemd is op jouw levensstijl en mogelijkheden. Hierdoor vergroot je de kans op succes.**

Stel een doel en maak kleine stapjes richting dit doel. Begin klein en bouw na verloop van tijd verder op. Als je wil beginnen met sporten, begin dan met korte sessies en verleng deze geleidelijk aan. Zo is je eerste doel haalbaarder en ga je langzaam over van een oude naar een nieuwe gewoonte. Een te snelle verandering kan overweldigend zijn en demotiverend werken.

## **Niet te veel doelen tegelijkertijd**

Te veel doelen tegelijk willen bereiken, leidt vaak tot overweldiging en frustratie. **Kies één of twee prioriteiten** en werk daaraan totdat je ze in je routine hebt geïntegreerd. Dit maakt het behapbaar en voorkomt overbelasting. Zodra deze gewoonten stevig verankerd zijn, kan je verder bouwen aan nieuwe doelen.

## **Breng je hindernissen in kaart**

Een goede voorbereiding is belangrijk. Noteer de hindernissen die je denkt tegen te komen, zoals gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, die jou kunnen weerhouden om voor je doel te gaan.

Sommige hindernissen zijn duidelijk, maar andere zijn beter verstopt. Ze lijken helemaal niet verkeerd, maar onderschat ze niet.

**Ontmasker ze dus op voorhand** en probeer ze op te merken. En

denk eraan dat de kans groter is om in de valkuilen te trappen als je moe bent of je je niet zo lekker voelt.

Voorbeelden van hindernissen:

- Ik heb zo hard gewerkt vandaag, nu verdien ik een stuk taart
- Ik heb zo lang gewerkt vandaag, er is geen tijd om een gezonde maaltijd klaar te maken, ik rijd langs de frituur.
- Ik ben te moe om te gaan sporten
- Dat etentje met vrienden heeft mijn plan toch al in de war gestuurd, dus ik geef op en snoep gewoon verder
- Het zal me toch nooit lukken

Bepaal op voorhand hoe je deze hindernissen gaat aanpakken. Dit kan met een “als... dan...” plan:

- Als ik de drang voel om te snoepen, dan neem ik een gezond tussendoortje zoals yoghurt of een appel.
- Als ik te lui ben om te bewegen, dan kijk ik naar mijn zelfportret op de koelkastdeur en besef ik weer waarom ik wil gaan wandelen/fietsen/zwemmen/...
- Als ik geen tijd heb om te sporten door een drukke agenda, doe ik een korte thuis-workout.
- Als ik geen tijd heb om gezond te koken, haal ik een op voorhand zelfbereide gezonde maaltijd uit de vriezer.
- Als ik donkere gedachten krijg, dan herinner ik me eraan dat ik niet mijn gedachten ben. Het zijn maar gedachten, gedachten komen en gaan, ik hoef er geen waarde aan te hechten, ik hoef er niet naar te luisteren, ik kan ze ook gewoon laten voorbijgaan.

Praktische strategieën:

- **Stop-techniek:** merk je dat je terugvalt in oude gewoonten of negatieve gedachten? Zeg letterlijk tegen jezelf: “Stop!” en richt je vervolgens op een positieve gedachte of actie.
- **Schrijf je gedachten op:** Hou een dagboek bij waarin je je vooruitgang noteert, maar ook je valkuilen en oplossingen. Dit geeft je inzicht in je eigen patronen.

- **Plan vooruit:** Bereid je voor op moeilijke momenten door obstakels te anticiperen. Als je bijvoorbeeld weet dat je geneigd bent om snacks te pakken na een lange werkdag, zorg dan dat je gezonde opties klaar hebt liggen.

## **Pas op voor perfectionisme**

Een veelvoorkomende valkuil is het streven naar perfectie. Eén ongezonde maaltijd, één gemiste sportsessie, of één late nacht betekent niet dat je hebt gefaald. Het is belangrijk om mild te zijn voor jezelf en te beseffen dat verandering tijd vraagt. Focus op de vooruitgang die je maakt, niet op de momenten waarop het minder goed gaat.

## **Verbind je nieuwe gewoonten aan je identiteit**

Uiteindelijk is het doel om je nieuwe gedrag te zien als een deel van wie je bent. In plaats van te zeggen: "Ik probeer gezonder te eten," zeg je: "Ik ben iemand die gezond eet." Door je nieuwe gewoonten te koppelen aan je identiteit, wordt het makkelijker om ze te blijven doen, omdat ze een natuurlijk onderdeel van jezelf worden.

## **Zoek sociale controle en steun**

Vertel vrienden, familie en collega's over je doelen. Sociale steun kan een grote motivator zijn en zorgt voor extra verantwoordelijkheid. Vraag je omgeving om je aan te moedigen en je te helpen op koers te blijven. Het delen van je vooruitgang en zelfs je struikelmomenten, maakt het proces minder zwaar. Het zal je helpen om vol te houden als het lastig wordt.

## **Verander je mindset**

Met een negatieve mindset lukt het niemand om een gewoonte te veranderen. Negatieve overtuigingen zoals "Dik zijn zit in de familie", "Ik ben nu eenmaal geen sporter" of "Het lukt toch nooit" zullen je belemmeren en in de weg staan om je doelen te behalen.

Luister goed naar wat je zegt en denkt en vraag je telkens opnieuw af:

### **Is dat wel zo? Kan het ook anders?**

- Is echt iedereen in mijn familie zwaarlijvig?
- Is het echt zo erg gesteld met mij dat ik geen enkele beweging aankan?
- Klopt het dat ik nooit een doel behaal en dat echt niets lukt?

Je zal merken dat je gedachten niet kloppen:

- Niet iedereen in je familie is zwaarlijvig
- Natuurlijk kan je nog bewegen
- Er zijn vast wel voorbeelden van kleine en grotere dingen die je wel behaald hebt (leuke vakantie plannen, koken voor heel de familie, je diploma of rijbewijs behalen, trouwen en kinderen krijgen, ...

**Door je mindset te veranderen,  
vergroot je je zelfvertrouwen en je motivatie!**

## **Routine en herhaling**

De kracht van gewoonte ligt in herhaling. Hoe meer je een bepaald gedrag herhaalt, hoe gemakkelijker het wordt om het in je leven op te nemen. Dit geldt voor elke gedragsverandering. Het integreren van je nieuwe gedrag in je dagelijkse routine maakt het makkelijker om vol te houden.

Bijvoorbeeld, als je probeert vaker te sporten, kan je een vast moment in de week plannen dat niet makkelijk te verplaatsen is. Dit creëert een routine die moeilijker te doorbreken is. Je kan ook bepaalde gewoonten koppelen aan andere bestaande routines, zoals het drinken van een glas water meteen na het opstaan of het voorbereiden van je maaltijden op een vast moment in de week. Ga bijvoorbeeld sporten na je werkdag of maak een avondritueel waarin je bewust ontspant voor het slapengaan.

De herhaling van deze gewoonten zorgt ervoor dat ze langzaam maar zeker geïntegreerd raken in je leven en dat ze een tweede

natuur worden. Hoe meer je een gezonde gewoonte herhaalt, hoe moeilijker het zal worden om deze te negeren. **Door je nieuwe gewoonte een vaste plek in je dag te geven, wordt het uiteindelijk iets wat je automatisch doet.**

Routine en herhaling is ook de reden waarom je slechte gewoonte een gewoonte is geworden. Want waarom snoepte je elke avond bij het TV kijken? Juist ja, je hebt het jaaaaarenlang geoeftend! Je hebt het duizenden keren herhaald. Of het nu gaat om een goede of slechte gewoonte, een gezonde of ongezonde gewoonte, het blijft een 'gewoonte'.

En dat is alles wat je brein wil: gewoonte, want dat voelt veilig... Dus het kan evengoed een gezonde gewoonte zijn waar je brein je elke dag terug naartoe brengt, op voorwaarde dat jij eraan werkt om je brein deze nieuwe gewoonte aan te leren.

## **Maak het leuk**

Het is makkelijker om vol te houden als je plezier hebt in wat je doet. Kies activiteiten die je leuk vindt en waar je naar uitkijkt. Als je meer wil bewegen, probeer dan iets wat bij je past, zoals dansen, fietsen of wandelen met vrienden. Maak je gezonde eetpatroon aantrekkelijk door nieuwe recepten uit te proberen en uit te zoeken welke gezonde producten je echt lekker vindt.

## **Volg je plan zelf op**

Zet reminders in je smartphone, plak post-its op de spiegel, op de koelkast, op een plaats waar je veel komt... **Bij iedere reminder kan je jezelf evalueren, jezelf belonen of jezelf opnieuw aanmoedigen.**

## **Hou je vorderingen bij**

Door je vooruitgang te documenteren, blijf je gemotiveerd en kan je zien hoeveel je al hebt bereikt. Dit kan zo simpel zijn als een dagboek waarin je noteert hoe je je voelt na een workout, of een tracker waarin je je gezonde maaltijden bijhoudt. **Het visueel maken van je groei helpt om gemotiveerd te blijven.**

## Visualiseer je succes

Beeld je in hoe het voelt om je doel te bereiken. Hoe voel je je als je je doel bereikt hebt? Hou dat gevoel even vast en geniet ervan. Dit mentale beeld kan je motivatie versterken. Visualisatie kan een krachtig hulpmiddel zijn om motivatie te vergroten en het geloof in jezelf te versterken.

Hoe voel ik me als ik mijn streefgewicht bereikt heb? Ik voel me licht, vrij, beweeglijk en ook mooier. Ik zie mezelf in mijn favoriete outfit en ik voel mezelf al dansend door het leven gaan, ik voel hoe gelukkig ik.

**Je kan een vision board maken van hoe dit voor jou voelt en telkens je er naar kijkt roep je dat gevoel terug op, zalig!**

## Beloon je successen

Stel een beloonplan op en vier je behaalde doelen, zelfs de kleine.

Verandering is moeilijk en het kan soms lang duren voordat je de resultaten ziet die je hoopt. Het is belangrijk om tijdens dit proces je successen te vieren, hoe klein ze ook zijn. Of het nu gaat om een week gezond eten, het behalen van een kleine sportdoelstelling of het nemen van tijd voor jezelf, **het erkennen van je vooruitgang geeft je energie om door te gaan**. Dit houdt je gemotiveerd en versterkt je zelfvertrouwen.

Door je successen te vieren, zie je hoe ver je bent gekomen en hou je je focus op de positieve veranderingen die je hebt doorgevoerd.

Het motiveert je om door te gaan en creëert een positieve associatie met het behalen van je doelen. Dit hoeft niets groots te zijn: een warm bad na het sporten, een compliment aan jezelf in de spiegel, of tijd nemen voor een boek of serie die je leuk vindt. Deze beloningen versterken je nieuwe gedrag en maken het aangenamer.

## **Beweeg mee met tegenslagen en wees flexibel**

Gedragsverandering is zelden een lineair proces. Er zullen momenten zijn waarop je terugvalt in oude gewoonten, bijvoorbeeld een junkfood craving, een drukke werkweek die leidt tot slecht slapen, of een dag waarop je echt geen zin hebt om te sporten. Dit is volkomen normaal.

**De sleutel tot succes ligt in het accepteren van deze valkuilen en jezelf niet te veroordelen wanneer je een misstap maakt.**

In plaats van jezelf te straffen of ontmoedigd te raken, geef jezelf de ruimte om te leren van de situatie. Wat kan je de volgende keer anders doen? Kan je een plan maken om gezonde alternatieven binnen handbereik te hebben voor die junkfood cravings? Kan je je slaapschema aanpassen om te zorgen voor meer rust, zelfs tijdens een drukke periode? Het herkennen van valkuilen en ermee omgaan is essentieel voor het volhouden van verandering. Dus sta open voor aanpassingen aan je plan en zoek naar alternatieve manieren om je doelen te bereiken als de omstandigheden veranderen. Je hoeft niet perfect te zijn, het gaat erom dat je consistent blijft en terugkeert naar je doelen na een terugval.

## **Geef jezelf tijd**

Gewoonten veranderen niet van de ene op de andere dag. Het kost tijd, consistentie en herhaling om een nieuwe gewoonte te integreren. Wees geduldig en mild voor jezelf. Na verloop van tijd zal je merken dat je nieuwe gedrag vanzelfsprekend wordt en minder inspanning kost.

Onthoud dat het normaal is om niet perfect te zijn, en dat terugval- len geen mislukking is, maar een kans om opnieuw te beginnen. Het belangrijkste is dat je niet opgeeft, ook niet wanneer het moeilijk wordt. Je hebt de kracht om vol te houden en door te zetten, zelfs als het lastig lijkt.

**Het belangrijkste is dat je na een terugval opnieuw begint, in plaats van jezelf te veroordelen.**

## Zoek hulp

Gedragsverandering volhouden en tot een nieuwe gewoonte laten groeien draait om realistische, positieve en flexibele benadering van persoonlijke groei en verandering. Het delen van je successen én uitdagingen kan motiverend werken en je helpen om gemotiveerd te blijven.

Deel je doel met iemand die je vertrouwt of zoek een ondersteunende groep. Als je merkt dat je moeite hebt om een gewoonte te veranderen, aarzel dan niet om hulp te zoeken. Een coach, therapeut of diëtist kan je begeleiden en ondersteunen.

**Jij bent deze ondersteuning waard, dus vraag ernaar!**

Onze medewerkers staan voor je klaar:  
<https://mt-links.be/Team>



Wil je graag wat meer bewegen in groep?  
bekijk ons beweegaanbod:  
<https://mt-links.be/sport>

Wil je nieuwe vrienden maken?  
Kom een workshop volgen:  
<https://mt-links.be/workshops>



[www.medisch-t-huis.be](http://www.medisch-t-huis.be)



[info@medisch-thuis.be](mailto:info@medisch-thuis.be)



Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal



013 66 66 55