Succeservaring

"Dit keer ga ik écht beginnen met sporten..."

En een paar weken later ben je vooral nog sponsor van de sportschool.

Herkenbaar? Je bent zeker niet de enige. Veel mensen starten vol enthousiasme, maar stoppen binnen enkele weken of maanden weer. Niet omdat ze lui zijn of geen discipline hebben, maar omdat hun doel te groot, te vaag of te ver weg is.

Waarom stoppen zoveel mensen?

Veel sportdoelen klinken ongeveer zo:

- "Ik wil fitter worden."
- "Ik wil afvallen."
- "Ik wil meer bewegen."
- "Ik wil weer in vorm komen."

Het probleem? Deze doelen zijn moeilijk meetbaar en geven weinig momenten waarop je kunt ervaren dat je goed bezig bent.

Wanneer je na een paar weken nog niet zichtbaar bent afgevallen of nog niet veel fitter voelt, kan het lijken alsof je geen vooruitgang boekt. En dat werkt demotiverend.

De oplossing: maak je doel klein, concreet en meetbaar

Grote doelen zijn prima als eindbestemming, maar je hebt kleinere tussenstappen nodig om daar te komen.

Vergelijk het met een trap:

■ "Ik wil 15 kilo afvallen."

■ "Ik ga deze week drie keer sporten."

■ "Ik wil een betere conditie."

■ "Ik ga deze week twee keer 30 minuten wandelen en één training volgen."

■ "Ik wil sterker worden."

■ "Ik wil deze maand vijf trainingen afronden."

Door doelen te kiezen die je binnen een week kunt beïnvloeden, creëer je veel meer succesmomenten.

Waarom werkt dit?

Je hebt controle over het resultaat

Je hebt niet volledig controle over hoeveel kilo je deze week afvalt, maar wel over het aantal trainingen dat je doet.

Je creëert succeservaringen

Iedere afgevinkte training voelt als een overwinning en versterkt het vertrouwen dat je dit kunt volhouden.

Succes motiveert meer dan motivatie zelf

Veel mensen wachten op motivatie om in actie te komen, terwijl motivatie juist vaak ontstaat nadat je al begonnen bent.

Kleine acties worden gewoontes

Wat je iedere week herhaalt, wordt uiteindelijk onderdeel van je leefstijl.

Script:

Roep jij ook elke keer weer: nu ga ik écht beginnen met sporten?

En een paar weken later ben je vooral sponsor?

Veel mensen stoppen niet omdat ze geen motivatie hebben, maar omdat hun doelen te groot of te vaag zijn.

'Ik wil fitter worden.' 'Ik wil afvallen.' 'Ik wil weer in vorm komen.'

Super vaag natuurlijk, want wat is fitter? 200 gram afvallen is ook afvallen.

Daarom werkt het vaak beter om je te focussen op kleine, concrete doelen die je in een korte periode kan afvinken.

‘Eind deze maand wil ik 1 kilo zijn afgevallen.’ ‘Deze week ga ik 2 keer sporten.’

Duidelijk doelen die succeservaringen creëren.

En succes motiveert.

Maak het meetbaar. Maak het haalbaar. Maak het simpel.

Wil jij de factsheet over succeservaringen ontvangen. Reageer dan hieronder met het woord “succes”

DSTraining - 24/7 sportschool in Roosendaal - dstraining.nl - Plan een gratis proefles