



BY MYRNA VAN KEMENADE

WERKBLAD
CATA

copyright - myrna.online©

CATA

Als we bewust zijn van ons lichaam en weten hoe we de adem moeten gebruiken, kunnen we het actief inzetten om in de ochtend het lichaam op gang te brengen. Maar hoe zorg je voor uitstelgedrag omzetten in daadkracht? Ik geef je hier praktische tips.

C.A.T.A = Concrete Aansporing Tot Actie CATA betekent dat je een eerste makkelijke stap zet om het 'grotere' werk te kunnen verrichten. Dus zet die eerste stap dan worden de vervolg stappen steeds logischer en voel je je eerder voldaan. Van uitstellen word je uiteindelijk alleen maar boos op jezelf dat je het niet doet, dus zet die eerste stap. Wees trots op elke stap, hoe klein ook!

- ✓ Leg de avond van te voren je yogamatje alvast klaar op een prominente plek
- ✓ Plan tijd voor oefeningen in je agenda of zet het op je todo lijst
- ✓ Plan tijd voor meditatie in je agenda of zet het op je todo lijst
- ✓ Schrijf op hoe je je voelt na een yogaserie, plak dit op je koelkast, dit is een reminder voor als je weerstand voelt. Nu weet je weer hoe goed jij je voelt daarna!

Je kunt meer dan je denkt



CATA

Je kunt meer dan je denkt

- ✓ Leg een notitieboekje en pen naast je bed, dan kun je jouw gedachtes van je afschrijven
- ✓ Heb je moeite met houden van jezelf? Plak een briefje op de spiegel met de tekst: Hallo lief mooi mens! ♥
- ✓ Zet je wekker 20 minuten voordat je partner of kids wakker worden, zo voorkom je haasten in de ochtend.
- ✓ Moet je stofzuigen en begin je maar niet? Zet de stofzuiger de avond ervoor midden in de huiskamer. Echt, het werkt!
- ✓ Wil je iemand zn verjaardag niet vergeten? Zet een reminder met alarm vast in je telefoon



Je kunt meer dan je denkt

CONCLUSIE

Jouw conclusie na de hele week oefenen. Wat is het verschil met het begin van de week?

