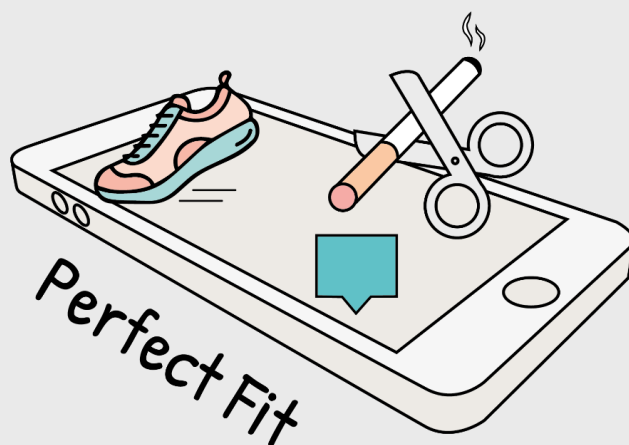
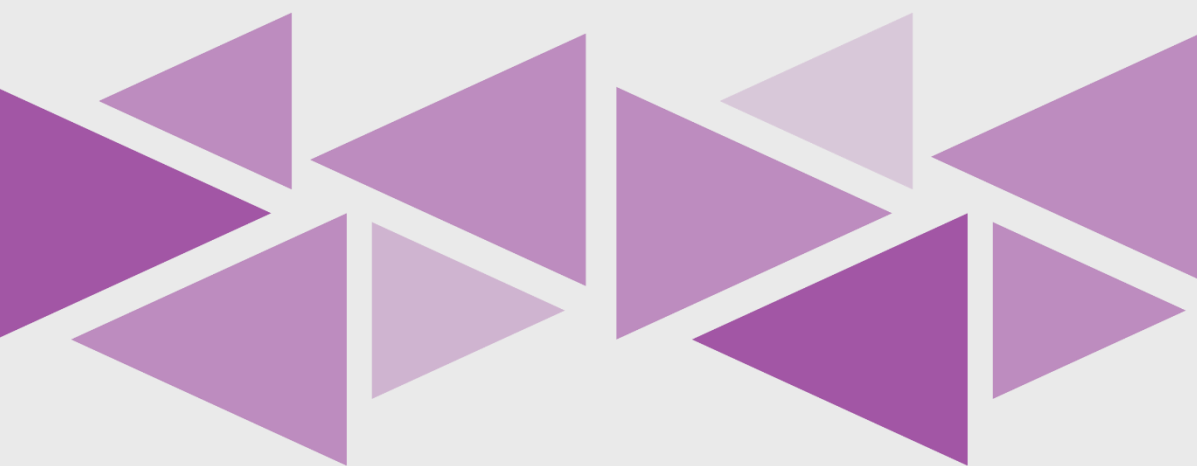


Oefeningen van coach Sam



Hoi!

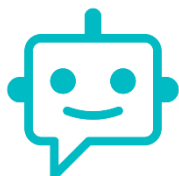
Als het goed is, heb jij het hele Perfect Fit programma gedaan. Heel goed dat je het hebt volgehouden tot het einde! 🥳

Tijdens het programma hebben we samen veel oefeningen besproken. Misschien heb je zelfs bijgehouden welke oefeningen jou het meest hebben geholpen. De oefeningen kun je natuurlijk blijven doen, ook nadat je het programma hebt afgerond. In dit document kun je de uitleg van de oefeningen terugvinden.

Op bladzijde 3 zie je een overzicht van de oefeningen die in dit document te vinden zijn en op welke bladzijde de uitleg van de oefening staat.

Ik hoop dat Perfect Fit je heeft geholpen om dichterbij jouw doelen te komen. Dankjewel voor jouw inzet! 🙏

– Coach Sam & het Perfect Fit team



Inhoudsopgave

Oefeningen over jezelf.....	4
1. Films in je hoofd: wie wil jij wel en niet worden?.....	4
2. Reacties van vrienden en familie op de nieuwe ik	4
3. Foto's van jezelf maken 📷.....	4
4. Jij als voorbeeld	5
5. Volhouden 🤝	5
Weetjes.....	6
1. Veranderingen in je lichaam 🧑.....	6
2. Advies voor bewegen.....	6
3. Gezond eten 🍎	7
4. Beter slapen 🛏.....	7
5. Het drinken van koffie en alcohol ☕	8
6. Omgaan met stress 🧘.....	8
7. Je lichaam wordt gezonder.....	9
Oefeningen met handige tips	10
1. Doe het anders	10
2. Ontspanning	10
3. Kies jouw sport of beweging.....	11
4. Omgeving opnieuw inrichten	11
Oefeningen om jezelf te belonen	12
1. Vier je succes	12
2. Positief dagboek	12
3. Beloning voor afronding Perfect Fit programma.....	13
Oefeningen voor meer zelfvertrouwen en motivatie.....	14
1. Terugdenken aan successen	14
2. Jouw afspraken.....	14
3. Voordelen van stoppen met roken en meer bewegen.....	15
4. Drempels.....	15
5. Wedstrijdje in je hoofd	16
6. Positieve zinnen.....	16
Video's die in het Perfect Fit programma zitten.....	17


Oefeningen over jezelf


1. Films in je hoofd: wie wil jij wel en niet worden?

Deze oefening wordt uitgelegd in een video. Klik op de volgende link om de korte versie van de video "Korte films in je hoofd: wie wil jij worden?" te bekijken:

https://video.leidenuniv.nl/media/t/1_7auemsl7

2. Reacties van vrienden en familie op de nieuwe ik

Mensen zijn sociale wezens. Dit betekent dat wat we doen wordt opgemerkt door anderen om ons heen, en zij hier ook op kunnen reageren. Eerder heb je je toekomstige zelf ingebeeld. Bijvoorbeeld als niet-roker of beweger. 

Neem een paar tellen om terug te denken aan dat beeld.  Sluit je ogen als dat helpt. Als je het beeld weer helder hebt in je hoofd, stel je dan voor hoe de mensen die belangrijk voor jou zijn zouden reageren op deze versie van jou. De reacties van anderen, bijvoorbeeld vrienden, collega's en familie, op jouw beeld van de toekomst kunnen positief zijn, maar zouden ook negatief kunnen zijn. Het is goed om voorbereid te zijn op beide mogelijkheden.

Pak pen en papier en schrijf het antwoord op de volgende vragen op :



- Hoe zouden de mensen die voor jou belangrijk zijn reageren op de nieuwe jij, die is gestopt met roken en fysiek actiever is?
- Hoe zou jij je voelen over hun reacties?
- Hoe zou jij reageren als mensen die voor jou belangrijk zijn positief reageren op de nieuwe jij?
- Hoe zou jij reageren als mensen die voor jou belangrijk zijn negatief reageren op de nieuwe jij?

Neem de tijd om je antwoorden op te schrijven.

3. Foto's van jezelf maken

Als je stopt met roken en meer gaat bewegen, kun je daar positieve veranderingen van merken. Van binnen én van buiten! Je huid kan er bijvoorbeeld gezonder uitzien, je zal misschien minder wallen of donkere kringen onder je ogen hebben, je haar kan meer glans krijgen, je gebit kan verbeteren, en je kan bijvoorbeeld gewicht verliezen.

De verandering in je uiterlijk is soms moeilijk om zelf op te merken. Daarom vraag ik je in deze oefening om een selfie te maken. Een selfie is een foto van jezelf, waar je met je hoofd en een deel van je bovenlichaam op staat.

Ga er eens voor zitten en maak een selfie van jezelf met je telefoon. Je kunt natuurlijk ook iemand anders vragen om de foto van je te maken.  Over drie weken kun je weer een foto maken. Om ervoor te zorgen dat je dit niet vergeet kun je dit in je agenda zetten of zet een herinnering in je telefoon. Als je de twee foto's naast elkaar ziet, kun je kijken welke positieve veranderingen jij ziet! 

4. Jij als voorbeeld

Er zijn een hoop mensen die graag zouden willen stoppen met roken en meer willen bewegen 🧑🏻. Net zoals jij! En wie kan hen beter advies geven dan jijzelf?

Denk terug aan het moment waarop je begon aan het Perfect Fit programma. Denk aan elke stap die je hebt genomen richting je doel, groot of klein. En denk aan alles wat is gelukt, dus al je prestaties. Schrijf alle stappen en prestaties op 📝

Stel je nu voor, er komt iemand naar je toe die wil stoppen met roken en meer wil gaan bewegen. Wat zou je tegen deze persoon zeggen:

- Wat heeft jou het meeste geholpen?
- Wat heeft jou het minste geholpen?
- Welke momenten waren moeilijk? En hoe ben je hiermee omgegaan?
- Hoe voelde het wanneer je een moeilijk moment had overwonnen?

Neem de tijd om je antwoorden op te schrijven. Als je wil kun je het natuurlijk ook delen met vrienden of familie.

Als iemand jou nu om advies vraagt, dan kun jij ze steunen 🤝. Ook is het goed om terug te denken aan je reis tot zo ver, aan wat je allemaal hebt bereikt en hoe gemotiveerd je bent geweest.

Feliciteer jezelf! 🎉

5. Volhouden 🔄

Je bent gestopt met roken en probeert meer te bewegen. 🧑🏻 Mogelijk voel jij je hierdoor minder thuis op bepaalde plekken (bijvoorbeeld op een terras waar gerookt wordt). Of gaan vrienden en familie anders met jou om. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren wanneer anderen nog wel roken of niet zo bezig zijn met meer bewegen.

Gebeurt dit? Bedenk dan dat jij niks verkeerd doet. Jij mag zelf bepalen hoe jij omgaat met je gezondheid. Anderen mogen ook zelf kiezen. Jij dwingt niemand om te stoppen met roken of om meer te gaan bewegen.

Dit soort momenten kunnen het wel extra lastig maken om vol te houden. Wees niet bang om hulp te vragen! Vrienden en familie kunnen jou helpen om je doelen te behalen. 🤝 Begin bijvoorbeeld door aan anderen te vertellen dat jij niet meer rookt en bezig bent om meer te bewegen. Je kunt anderen ook vragen om niet te roken als jij erbij bent of om jou geen sigaretten meer aan te bieden. Je kunt via sociale media ook contact zoeken met anderen die ook zijn gestopt met roken of bezig zijn met beweging. 📱

Er bestaan bijvoorbeeld Facebook groepen (zoals deze:


https://www.facebook.com/ikstopnu.nl/groups/?ref=page_internal) en hulplijnen (telefoonnummer 0800-1995 - open van maandag t/m vrijdag) die mensen proberen te helpen om vol te houden. Mocht je behoefte hebben aan meer persoonlijke steun, dan kun je ook altijd je huisarts om hulp vragen.

Weetjes


1. Veranderingen in je lichaam

Als je stopt met roken en meer gaat bewegen kun je al heel snel positieve veranderingen merken. Als je stopt met roken kun al na een paar dagen merken dat je reuk 🤧 en smaak 🗨️ beter worden en dat ademen makkelijker gaat ➡️. Handig als je aan een beweegprogramma zoals Perfect Fit meedoet toch? Maar dit is nog lang niet alles. Ontdek via deze link (<https://www.medipro.nl/de-effecten-van-stoppen-met-roken/>) wat er verder positief verandert als je stopt met roken +.

Er zitten in tabaksproducten verslavende stoffen, hierdoor merk je als je stopt soms ook vervelende veranderingen in je lichaam. Vooral de eerste dagen kun je veel trek krijgen om te roken, een kort lontje hebben, moeite hebben met slapen en je minder vrolijk voelen.

Het goede nieuws is dat beweging hierbij kan helpen . Wanneer je actiever wordt, verandert er van alles in je lichaam. Al binnen 1 minuut word je scherper, blijer en voel je minder pijn. Deze voordelen kun je rest van de dag blijven voelen. Je kunt ook merken dat je meer energie hebt en beter slaapt. Al na een paar weken kun je merken dat je sterker wordt en dat je conditie verbetert 🏃. Als je ook gezond eet kun je verschil gaan merken in je gewicht. En nog meer goed nieuws: als je meer beweegt heb je ook minder risico op hartproblemen, hoge bloeddruk, kanker, depressie of geheugenproblemen. Via deze link (<https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/10-beweegredenen-om-te-sporten>) kun je meer te weten komen over de positieve veranderingen in je lichaam als je meer beweegt +.

2. Advies voor bewegen

Stoppen met roken wordt makkelijker wanneer je meer lichamelijk actief bent. Het komt veel voor dat mensen te weinig bewegen op een dag, bijvoorbeeld omdat zij veel achter een computer zitten. Weinig bewegen en veel zitten is niet zo goed voor je gezondheid. Zelfs als je op een dag 1 uur hebt gesport is het belangrijk om de rest van de dag niet alleen maar te zitten. Als je de rest van de dag alleen maar zit, dan kun je alsnog last krijgen van gezondheidsproblemen. Maar wanneer beweeg je genoeg? 

In de volgende video van 3 minuten wordt uitleg gegeven over voldoende bewegen (https://www.youtube.com/watch?v=B_SbTACva3o). Het advies is om elke week minimaal 2.5 uur matig intensief OF 1 uur en 15 minuten intensief actief te zijn. Wanneer je dit verdeelt over de week, probeer dan steeds minimaal 10 minuten actief te zijn. Bijvoorbeeld op maandag 30 minuten, en dinsdag en vrijdag een uur matig intensief bewegen. Wandelen en fietsen zijn voorbeelden van matig intensieve activiteiten. De meeste sporten (hardlopen, voetbalwedstrijd etc.) zijn voorbeelden van intensieve activiteiten.

Bedenk of jij het beweegadvies opvolgt. 

3. Gezond eten 🍷

Het kan voorkomen dat mensen die stoppen met roken, wat in gewicht aankomen. Dit komt door twee dingen. Ten eerste verhoogt roken je stofwisseling, waardoor je lichaam meer eten kan verbranden. Wanneer je stopt met roken gebruikt je lichaam minder energie en kun je dus aankomen. Je lichaam moet er even aan wennen dat het minder eten nodig heeft dan toen je nog wel rookte. Ten tweede wordt je reuk en smaak beter, waardoor je meer zin kunt hebben in eten. Daarom volgen nu tips, om niet te veel in gewicht aan te komen na het stoppen met roken.

1. Allereerst is het belangrijk om te ontbijten. Dit zorgt voor energie na de nacht en brengt de spijsvertering op gang. Kijk voor gezonde ontbijt opties hier: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/gezond-ontbijt-recepten.aspx>.
2. Structuur! Eet drie keer per dag. Ontbijt, middageten en avondeten. Tussen deze maaltijden door kun je nog kiezen voor gezonde tussendoortjes. Denk hierbij aan een appel, een schaalpje yoghurt, tomaatjes of een handje ongezouten nootjes. Kies wat jij lekker vindt! Ook kun je gebruik maken van eetwissels. Hiermee vervang je ongezond eten voor gezonder eten. Kijk hier voor ideeën voor eetwissels: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eetwissel/eetwissel-inspiratie.aspx>. Welke eetwissel kies jij? 🗑️
3. Drink veel water. Water is een goede keuze en is veel gezonder dan frisdrank. Ook kan een glas water je helpen om de verleiding van een ongezond tussendoortje te weerstaan. Naast water kun je ook thee en koffie zonder suiker of melk drinken. Het advies is om niet meer dan 5 kopjes koffie per dag te drinken.
4. Naast letten op je voeding, is elke dag voldoende bewegen belangrijk. Door te bewegen verbrand je namelijk calorieën. Ik ga jou de komende weken daarbij helpen. Zo kun je bijvoorbeeld de oefening 'Kies jouw sport of beweging' (nog een keer) doen om te kijken hoe je meer kunt bewegen! 🧑🏻

4. Beter slapen 🛏️

Als je bent gestopt met roken, dan slaap je soms minder goed. De volgende tips kunnen helpen om de kwaliteit van jouw slaap beter te maken. 😊

- Drink minder koffie: In koffie zit cafeïne en te veel cafeïne kan slaapproblemen veroorzaken. Roken helpt om cafeïne af te breken. Als je bent gestopt met roken, dan heeft cafeïne dus een veel sterker effect op jou. Het helpt dus om minder koffie te drinken, vooral 's middags en 's avonds. Je zou in plaats daarvan kruiden thee kunnen drinken. Er is zelfs thee speciaal voor in de avond en voor een goede nachtrust.
- Gebruik je telefoon, tablet, computer of tv zo min mogelijk voor het slapen gaan: Het licht van de beeldschermen geeft je hersenen namelijk het signaal om wakker te blijven. Het duurt dan langer voordat je je moe voelt en in slaap valt.
- Zorg voor een fijne slaapsfeer: Koel, donker, en stil. Dit kan allemaal helpen om sneller en dieper te slapen en je zult je meer uitgerust voelen. Je kunt bijvoorbeeld lichtjes van apparaten die op stand-by staan afdekken, de kamer luchten voordat je naar bed gaat, de verwarming uitzetten, oordopjes gebruiken, en uw telefoon uitzetten.
- Wees actief: beweging overdag verbetert de slaapkwaliteit. 🧑🏻
- Doe iets ontspannends vlak voor het slapen: Ga even douchen of in bad, of doe een van de ontspanningsoefeningen uit de oefening 'Ontspanning' (te vinden in de categorie 'Oefeningen met handige tips').

Denk eens na over hoe je je slapen kunt verbeteren en welke oefeningen jij gaat proberen voordat je vanavond naar bed gaat. Neem hier de tijd voor en schrijf het op. 🍷 Slaap lekker alvast!

5. Het drinken van koffie en alcohol ☕

Wist je dat rokers vaak meer koffie drinken dan niet-rokers? Dit komt doordat roken helpt om de cafeïne in koffie af te breken, hierdoor heeft koffie een minder sterk effect op iemand die rookt. Als je bent gestopt met roken, dan heeft cafeïne dus een veel sterker effect op jou. Het kan helpen om minder koffie te drinken. Het is hierbij belangrijk je koffie gebruik langzaam af te bouwen. Het kopje koffie kun je bijvoorbeeld inwisselen voor kruidenthee, water of verse sap. 🍹 Welke stappen wil jij zetten om jouw koffie gebruik te verminderen? Denk hierover na en schrijf jouw plan op. 📝

Een andere belangrijke factor is alcohol. Het drinken van (veel) alcohol kan het lastiger maken om te stoppen met roken en om het stoppen met roken vol te houden. Alcohol heeft ook effect op het lichaam. Het drinken van (veel) alcohol maakt het daarom lastiger om meer te gaan bewegen. 🏃 Het is dus belangrijk om zo min mogelijk alcohol te drinken. Drink jij alcohol? En zo ja, op welke momenten? Wat zou jij op deze momenten kunnen drinken in plaats van alcohol? Denk bijvoorbeeld aan een frisje of een alcoholvrij biertje. Welke stappen kun jij zetten om minder alcohol te drinken? Denk hierover na en schrijf het op! 📝

6. Omgaan met stress 🧘

Verlaagt roken stress? Het antwoord op deze vraag is helaas nee. Vaak wordt gedacht dat roken helpt om rustig te worden en stress verlaagt. Direct na het roken kan het inderdaad voelen alsof je stress minder geworden is, maar uiteindelijk zorgt roken juist voor meer stress.

Maar hoe werkt dit precies? In een sigaret zit nicotine. Als je verslaafd bent aan roken, dan vraagt je lichaam regelmatig om nicotine. Wanneer het lichaam te weinig nicotine krijgt, kunnen er ontwenningverschijnselen ontstaan. Hierdoor kun je je onrustig voelen. Je voelt je weer rustiger als je hebt gerookt, doordat je lichaam weer nicotine heeft gekregen. Het voelt alsof de onrust weg is, maar eigenlijk zijn de ontwenningverschijnselen weg. Het gevoel van onrust of stress is dus gekomen door het roken. En er is steeds een nieuwe sigaret nodig om weer rustig te worden.

Daarnaast zorgt roken ook voor klachten zoals een verhoogde hartslag, deze klachten geven ook weer een onrustig gevoel.

Wat helpt dan wel tegen stress? Bewegen! 🏃 Door te sporten of te bewegen maakt het lichaam een stofje aan waardoor je je goed voelt en stress minder wordt. Ook kan beweging helpen om je hoofd even leeg te maken. Ervaar je onrust of stress? Probeer dan eens een wandeling te maken. Dit kan helpen om je rustiger te voelen. Ook kunnen ontspannende activiteiten helpen. Zo kun je bijvoorbeeld de oefening 'Ontspanning' (nog een keer) doen om te kijken waar jij ontspannen van wordt! Deze oefening is te vinden in de categorie 'Oefeningen met handige tips'.

Tot slot, mocht je het leuk vinden om bij te houden hoe je je elke dag of week voelt, klik dan in de NiceDay app op de knop '+', onderin je telefoonscherm, in het midden. 📱 Klik daarna op de knop 'Gevoel' en kies rechts het gezichtje dat het beste past bij hoe je je voelt. Daarna kun je eventueel nog een 'Notitie maken' of klik direct op 'Opslaan'. Als je dit een paar weken doet, zal je waarschijnlijk merken dat je je beter voelt als je langer gestopt bent met roken en genoeg beweegt.

7. Je lichaam wordt gezonder

Je wordt gezonder als je stopt met roken en meer gaat bewegen. 🧑🏻 🧑🏻 Toch kan het zo zijn dat je klachten in je lichaam voelt. Als je stopt met roken, kan je bijvoorbeeld tijdelijk gaan hoesten of niezen. Dit voelt vervelend. Maar het is juist iets positiefs! Je longen zijn aan het herstellen. En ruimen de stoffen van de sigaret op. Het hoesten en niezen gaat meestal vanzelf over. Maak je je zorgen of hoest je langer dan 6 weken? Ga dan naar de huisarts.

Stoppen met roken kan er ook voor zorgen dat je even moeilijker poept. Drink veel water. Eet volkorenbrood en fruit. 🍓 En beweeg veel. Dat helpt! Het zal weer beter worden.

Als je meer beweegt, kan je last krijgen van spierpijn. Dit voelt niet fijn. Maar ook dit is juist een goed teken! Het betekent dat je spieren herstellen en aan het groeien zijn. Doordat je spieren groeien, zal het bewegen steeds makkelijker gaan. 🧑🏻 Ook zal de spierpijn steeds minder worden. Het blijft natuurlijk belangrijk om het bewegen rustig op te bouwen.

De klachten die je mogelijk ervaart zijn dus juist positief. Het laat zien dat je lichaam gezonder wordt. Het is goed om hieraan te denken als je even onprettig voelt. Het laat zien dat je goed bezig bent! 🤔

Op [ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl) staat een uitgebreider overzicht van klachten die je kunt voelen als je stopt met roken. Ook staat er een mooie video op met meer uitleg. Klik op de link om de pagina te openen: <https://www.ikstopnu.nl/bibliotheek/ontwenningsverschijnselen/#zo-ga-je-om-met-ontwenningsverschijnselen>.

Oefeningen met handige tips

1. Doe het anders

Je zult soms zin hebben in een sigaret, maar meestal duurt dit maar een paar minuten. Het is belangrijk om van te voren te bedenken wat je zou kunnen doen als je zin hebt in een sigaret. Deze oefening helpt hierbij. Bedenk hoe je jezelf bezig kunt houden wanneer je zin hebt om te roken, zodat je dan juist NIET gaat roken. Probeer iets te gaan doen wat net zo lang duurt tot de zin om te roken weer weg is. Je kunt bijvoorbeeld je planten water geven, fruit schillen, snijden en opeten, of een kopje thee zetten. 🍵

Ook kun je iets sportiefs doen op zo'n moment. Bijvoorbeeld een (klein) rondje lopen of fietsen, een video op YouTube kijken met een (makkelijke) sportieve oefening van een paar minuten, een rek en strek oefening doen of een paar keer de trap op en af lopen. 🧘 Op deze manier zit je minder, beweeg je meer én het kan helpen om niet te roken als je zin hebt in een sigaret.

Maak een lijstje van dingen die je kunt doen in plaats van roken. 📝 Bepaal daarna wat je de volgende keer als eerste zou willen proberen.

2. Ontspanning

Zowel stoppen met roken als meer bewegen kan stressvol zijn en je een gespannen gevoel geven. Deze oefening helpt jouw spanning te verlagen. Progressieve spierontspanning is een goede manier om je lichaam te ontspannen. Wanneer we bewust onze spieren aanspannen en daarna ontspannen, helpt dit stress en spanning te verlagen. Je kan deze techniek in veel verschillende situaties toepassen.

Bijvoorbeeld wanneer je zin hebt in een sigaret, tijdens een stressvolle werkdag, of na een inspannende work-out. Kijk de volgende video van 5 minuten, hierin word je stap voor stap door de oefening geleid: https://www.youtube.com/watch?v=PG1n-1cAV_0&ab_channel=ZiekenhuisGelderseValleiEde

Andere opties om stress en spanning te verminderen zijn:

- Meditatie, mindfulness, of andere ademhalingstechnieken. 🧘 Eenvoudige video's hierover zijn te vinden op www.youtube.com. Zoek bijvoorbeeld op '5 minuten mindfulness meditatie' of 'begeleide beginners ademhalingsoefeningen' of 'mindfulness lichaamsscan'. Ook kan je een mindfulness of meditatie app downloaden (bijvoorbeeld de gratis app VGZ Mindfulness coach).
- Tuinieren
- Puzzel maken of een boek lezen
- Knutselen of iets anders creatiefs doen 🧩
- Tijd besteden in de natuur
- Lichte lichamelijke inspanning, zoals yoga, wandelen, of stretchen.
- Of volg een training om stress te verminderen, bijvoorbeeld: <https://www.snelbeterinjevel.nl/>

Bedenk wat jij gaat doen om te ontspannen.

3. Kies jouw sport of beweging

Bewegen is heel goed voor je gezondheid. En dit betekent niet dat je na het sporten altijd helemaal uitgeput hoeft te zijn. Het is belangrijker dat je regelmatig beweegt en hier plezier bij hebt. 😊

Zoek daarom een activiteit die jij leuk vindt. Als je bijvoorbeeld graag wandelt, fietst, of gaat hardlopen, kun je op het internet mooie routes vinden. Bijvoorbeeld op:

<https://www.wandel.nl>

<https://www.fietsnetwerk.nl>

<https://runnermaps.nl>

<https://www.supportervanallehardlopers.nl/hardloopplanner/start>

Als je liever thuis wat fitness oefeningen doet, kun je bijvoorbeeld eens deze oefeningen bekijken:

<https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen/7-oefeningen-om-thuis-te-sporten>. 🙌

Naast fietsen, lopen en fitness zijn er nog veel andere activiteiten om in beweging te komen. Ga maar eens naar <https://sport.nl/sportwijzer>. Vul de vragen van de sportwijzer in en bekijk welke sporten bij jou passen. ✅ Bovendien is het handig om activiteiten af te wisselen. Zo wordt bewegen nooit saai.

Heb je een sport gevonden die jou leuk lijkt? Dan kun je ook kijken op: <https://sport.nl/sportclub-overzichtspagina>. Hier kun je zien of er een club of vereniging bij je in de buurt zit. Zo kun je niet alleen sporten, maar leer je ook andere mensen kennen. Het is namelijk makkelijker om een sport vol te houden als je gezelschap hebt!

4. Omgeving opnieuw inrichten

Het aanpassen van je omgeving kan helpen bij het behalen van je beweegdoelen en bij het stoppen met roken.

Als je meer wilt bewegen kun je bijvoorbeeld jouw sportkleding neerleggen op een opvallende plek (zoals naast je bed). Wanneer je wakker wordt, word je er meteen aan herinnerd om te gaan sporten. 🧘 Om ervoor te zorgen dat je minder eet / gezondere hoeveelheid eet, kun je bijvoorbeeld jouw eten wegen of op een kleiner bord leggen.

Je kunt ook aanpassingen doen in jouw omgeving om het stoppen met roken makkelijker te maken. Bijvoorbeeld je sigaretten en asbak weggooien zodat je ze niet elke keer ziet en er niet meer bij kan. Of je kan je kleding, beddengoed en/of gordijnen wassen. Zo verdwijnt de rookgeur en word je minder herinnerd aan roken. Denk na over wat je kunt veranderen in jouw omgeving. Schrijf dit op 📝, bewaar je lijstje op een handige plek en pas komende dagen deze veranderingen toe. Zo help je jezelf een handje!

Oefeningen om jezelf te belonen

1. Vier je succes

Het is belangrijk om jezelf te belonen, want je bent goed bezig! 🎉

Jezelf belonen helpt om gezonder te blijven leven zoals je nu doet. Daarom wil ik het vandaag hebben over het vieren van succes. Jouw eerste wandeling of eerste rookvrije dag is zeker een beloning waard! Elke stap in de goede richting is namelijk belangrijk. Beloon jezelf daarom voor stappen die je helpen met stoppen met roken en meer bewegen.

Jezelf belonen kan op verschillende manieren. Denk aan; een goed boek, nieuwe kleren, een dagje weg, een bosje bloemen, of naar de bioscoop gaan. Door te stoppen met roken bespaar je geld, dus dit kun je gebruiken om jezelf te belonen! Een beloning hoeft niet altijd geld te kosten; zo kun je altijd een rondje lopen of even lekker gaan sporten.

Laten we eens nadenken over jouw succes. Denk na over hoe jij jezelf voor je volgende succes gaat belonen. 🗨 Welk succes is dat? En hoe beloon je jezelf? Je kunt denken aan de voorbeelden die ik net gaf, maar er zijn natuurlijk nog veel meer beloningen. Heb je iets bedacht? Schrijf dit op een briefje of zet het in de notities van je telefoon. 📝

Heb je geen inspiratie? Gebruik dan de volgende link om een bingokaart te zien:

<https://www.ikstopnu.nl/bingo/?#spu-form-14345>. Op deze bingokaart staan momenten waarop je normaal misschien zou roken. Als het is gelukt om op zo'n moment juist niet te roken, dan kruis je dat moment aan. Bij een volle bingokaart mag je jezelf flink belonen.

Wees trots op de stappen die je zet en vier jouw volgende succes zoals je net hebt opgeschreven!

2. Positief dagboek

Deze oefening helpt je positief te denken en lekker in je vel te zitten. Denk elke avond, voordat je naar bed gaat, na over de dag die je gehad hebt. Schrijf 2 of 3 dingen op die zijn gebeurd waar je dankbaar voor bent, blij van werd of iets wat goed ging. 🍌

Bijvoorbeeld; 'Iemand lachte naar mij in de supermarkt', 'Ik heb vandaag niet gerookt', 'Ik heb een mooie wandeling gemaakt met een vriend'. Het opschrijven van deze positieve momenten kan helpen om je beter te voelen, over jezelf maar ook over je dag. Je kunt van alles opschrijven! Het hoeft niet te gaan over meer bewegen of stoppen met roken, maar mogen alle leuke momenten van de dag zijn. Groot of klein. Zo ga je met een blij gevoel naar bed! 😊

Wil je ook bijhouden hoe je je elke dag of week voelt? Klik dan in de NiceDay app op de knop '+', onderin je telefoonscherm, in het midden. Klik daarna op de knop 'Gevoel' en kies rechts het gezichtje dat het beste past bij hoe je je voelt. Daarna kun je eventueel nog een 'Notitie maken' of klik direct op 'Opslaan'. Als je dit een paar weken doet, zal je waarschijnlijk merken dat je je beter voelt als je langer gestopt bent met roken en genoeg beweegt. 🧘

3. Beloning voor afronding Perfect Fit programma

Door te stoppen met roken en meer te bewegen werk je hard aan een betere gezondheid. Aan het einde van dit programma hoort dan ook een beloning! 🏆

Nu al nadenken over een beloning kan je helpen om vol te houden. 💪 En geeft je motivatie op momenten dat je het moeilijk hebt.

Jezelf belonen kan op verschillende manieren. Zo kan je iets kopen wat je graag wilt hebben of een leuk dagje uit gaan. Door te stoppen met roken kan je veel geld besparen. Dit geld kan je mooi gebruiken voor de beloning door het opzij te zetten of in een spaarpotje te doen. 💰 Je zou ook een digitaal spaarpotje kunnen maken op je internetbankieren app. Op de website van je bank staat uitgelegd hoe je dit kunt doen.

Je zou jezelf ook kunnen belonen met bijvoorbeeld een nieuwe fiets of mooie hardloopschoenen. Of trakteer jezelf op een les van een sport die je altijd nog eens hebt willen doen. Deze ideeën kunnen het bewegen nog leuker maken.

Denk eens na over hoe jij jezelf wilt belonen aan het einde van dit Perfect Fit programma. 💬 Waar word je blij van? Wat geeft jou motivatie? Schrijf je ideeën op een lijstje en kies een mooie beloning uit. 🍷 Je verdient het!

Kijk ook eens naar de rekenhulp van ikstopnu.nl. Hiermee kan je uitrekenen hoeveel geld je hebt bespaard en nog gaat besparen. Ook staan hier leuke ideeën bij wat je met dit geld kan doen. Klik op de link om de rekenhulp te openen: <https://www.ikstopnu.nl/motivatie/bereken-wat-je-bespaart/>.

Oefeningen voor meer zelfvertrouwen en motivatie

1. Terugdenken aan successen

Succes komt voor in alle vormen en maten. Maar één ding is zeker: elk succes telt mee! Het is belangrijk om terug te denken aan momenten waarop je succesvol was. Deze momenten laten je zien dat je een doorzetter bent en dat je ook nu je doelen kunt bereiken. 🤝

Denk daarom eens rustig na over momenten waarop jou iets goed lukte of waar je tevreden over was. Heb je misschien wel eens een wedstrijd gewonnen? Heb je laatst iets lekkers gekookt? Of misschien heb je zelf een kast in elkaar gezet? Pak er pen en papier bij en maak een lijstje met jouw succesmomenten. 📝 Geen succes is te klein om op te schrijven! Neem hier een paar minuten voor voordat je verder gaat.

Denk nu eens aan wanneer het je lukte om minder te roken of meer te bewegen. Ben je bijvoorbeeld wel eens eerder gestopt met roken of pak je wel eens de fiets in plaats van de auto? Denk hier rustig over na en maak weer een lijstje. 📝 Ook voor stoppen-met-roken en meer bewegen telt elk succes mee! Neem er een paar minuten voor voordat je verder gaat.

Kijk op je gemak nog eens naar de lijstjes. Probeer te bedenken wat jou heeft geholpen om deze dingen te bereiken. Neem hier je tijd voor. Je kan het zelfs op het lijstje erbij schrijven, zodat je het niet meer vergeet.

Super, je hebt nu 2 lijstjes met overwinningen! 🏆 Deze lijstjes laten zien dat je trots op jezelf mag zijn. Je kunt deze lijstjes ook ergens ophangen of neerleggen in huis, zodat je vaker aan deze successen wordt herinnerd.

2. Jouw afspraken

Kies je eigen regels, dat maakt het makkelijker om je eraan te houden. We kijken eerst naar roken. Als je een duidelijke regel voor jezelf hebt, dan helpt dit om te kunnen stoppen met roken. Neem de tijd om een zin te bedenken met een regel die jou helpt. Bijvoorbeeld "Roken is GEEN optie" of "Goede gezondheid - geen gerook". Pak nu pen en papier en schrijf jouw regel op. 📝 Zet je handtekening er bij om een echte afspraak met jezelf te maken. Lees het nu eens 3 keer hardop voor jezelf voor. Daarna kun je het papier ergens ophangen waar je het vaak zult zien. Je kunt er ook een foto van maken en die instellen als achtergrond op je computer of telefoon. Of je kunt het papier aan iemand anders geven die je kan helpen om je aan jouw regel te houden.

Nu gaan we kijken naar bewegen, want bewegen kan je helpen bij het stoppen met roken. 🧑🏻 Neem weer de tijd om een zin te bedenken met jouw regel die je kan helpen om meer te bewegen. Bijvoorbeeld "Zeg nee tegen liften - ja tegen trappen" of "10 squats - hoe dan ook" of "Loop elke dag - weer of geen weer". Schrijf ook nu weer jouw regel op, zet je handtekening erbij en lees het dan 3 keer hardop voor jezelf voor. Je kunt het papier weer ergens ophangen, een foto ervan instellen als achtergrond op je computer of telefoon, of het papier aan iemand anders geven. Dit helpt je om je aan jouw regel te houden!

3. Voordelen van stoppen met roken en meer bewegen

Stoppen met roken en bewegen hebben veel voordelen. ✓ Denk bijvoorbeeld aan een betere conditie, een mooiere huid en een beter humeur. Om te stoppen met roken en meer te bewegen kan het helpen om op te schrijven waarom je dit wilt. 📝 Wat zijn voor jou voordelen van stoppen met roken? En waarom wil je meer bewegen?

Bedenk eerst 3 voordelen van stoppen met roken. Schrijf dit op. Voor ideeën en uitleg over voordelen kun je kijken op <https://www.ikstopnu.nl/motivatie/voordelen-van-stoppen-met-roken/>. Wanneer je het moeilijk hebt, kan het helpen om terug te denken aan jouw redenen voor het stoppen met roken.

Stoppen met roken wordt vaak makkelijker als je ook meer beweegt. Wat zijn voordelen van meer bewegen? Bedenk 3 voordelen en schrijf ze op. Voor meer uitleg over voordelen kun je (de video) kijken op <https://www.ikstopnu.nl/bibliotheek/sporten-helpt-bij-stoppen-met-roken/#ik-wil-meer-bewegen>. Deze drie voordelen helpen je herinneren waarom je meer wilt bewegen! Zit het even tegen en heb je geen zin om te bewegen, denk dan aan deze 3 voordelen.

Tip: Hang de briefjes op een plek waar je ze vaak ziet, bijvoorbeeld op de koelkast. Zo word je elke dag herinnerd aan waarom het belangrijk is om je doelen vol te houden! 📌

4. Drempels

Drempels (obstakels) maken het moeilijk om te sporten of te stoppen met roken. Het is belangrijk om deze drempels weg te nemen, of om een manier te bedenken om er mee om te gaan. Dan wordt het makkelijker om meer te gaan bewegen en te stoppen met roken.

Eerst wat voorbeelden van drempels voor bewegen. Het kan zijn dat je te weinig tijd hebt om te sporten, of te moe bent aan het eind van de dag. Dit kun je bijvoorbeeld oplossen door thuis gaan sporten, minder lang sporten, of te gaan wandelen in je lunchpauze. 🧑🏃 Misschien vind je het lastig dat er anderen bij zijn als je sport. Dan kun je een rustig moment kiezen in de sportschool, of alleen gaan hardlopen.

Dan nu wat voorbeelden van drempels voor het stoppen met roken. Het kan zijn dat het wat eenzaam voelt als je tijdens je lunchpauze niet met collega's gaat roken. Je zou dan aan kunnen sluiten bij andere collega's of een wandeling kunnen maken tijdens je pauze. Misschien vind je het moeilijk om niet te roken als je gestrest bent. Ook hierbij zou een wandeling kunnen helpen. Of je kan iets ontspannends gaan doen, zoals schilderen, puzzelen, of een boek lezen. Je zou ook een ontspanningsoefening kunnen doen of met iemand kunnen praten over je stress.

Denk goed na over wat het voor jou moeilijker kan maken om meer te bewegen en niet te roken. 💬 Wat zijn jouw drempels? Pak pen en papier en schrijf alles op wat er in je opkomt. Neem hier de tijd voor. Bedenk daarna wat jou zou kunnen helpen om over je drempels te stappen. Neem de tijd en schrijf ook je oplossingen op. 📝

5. Wedstrijdje in je hoofd

Stoppen met roken en meer bewegen kan soms voelen als een wedstrijd met jezelf. Wat kan helpen is om er ook echt een kleine wedstrijd van te maken in je hoofd. 🏆

Laten we dat eens proberen. Doe zo je ogen dicht. Bedenk dan dat je in een boksring aan het vechten bent met je sigaret en dat jij wint. Bedenk hoe jij eruit ziet, hoe jij je voelt en of er nog andere mensen bij zijn. Neem de tijd om hier een helder beeld van te maken in je hoofd. 🗨️ Ben je klaar? Pak dan pen en papier, en omschrijf in een paar woorden of zinnen hoe de situatie eruit zag. 🖋️

Is boksen niet passend voor jou? Kies dan een andere sport die beter past bij jou. Je kan bijvoorbeeld ook bedenken dat jij fit, gezond en actief bent en veel sneller rent, fietst of zwemt dan een eerdere versie van jezelf die minder gezond is. 🏊‍♂️

6. Positieve zinnen

Wat je denkt, kan ervoor zorgen dat je iets wel of niet doet. Een positieve gedachte, zoals 'Ik denk dat ik kan stoppen met roken', kan helpen om het vol te houden. 🤝 Terwijl een negatieve gedachte, het juist moeilijker kan maken om vol te houden. Het is daarom belangrijk om positieve zinnen tegen jezelf te zeggen.

Ik wil je vragen om na te denken over positieve zinnen die bij jou passen. 🗨️ Volg de stappen hieronder:

1. Bedenk 1 of 2 positieve zinnen die je tegen jezelf kunt zeggen en die je helpen bij het bereiken van je doelen. Deze mag je ook opschrijven. 🖋️ Bijvoorbeeld: "Ik ben sterk en het gaat mij lukken om niet te roken".
2. Zeg deze zin(en) een aantal keer hardop tegen jezelf.
3. De bovenste stappen kan je ook op andere momenten herhalen. Bijvoorbeeld als je een moeilijk moment hebt.

Tip: Je kunt de positieve zinnen ook gebruiken in bepaalde situaties. Bijvoorbeeld: "Ik kan naar dit feestje gaan zonder te roken" of "Het gaat mij lukken om vandaag naar de sportles te gaan!"

Het zal in het begin even wennen zijn om hardop tegen jezelf te praten, maar eigenlijk zeggen we de hele dag dingen tegen onszelf zonder dat we het doorhebben. Het is dus helemaal niet zo gek.

Je zult zien dat dit kan helpen om je doelen te bereiken. 🏆 Je kunt het!

Video's die in het Perfect Fit programma zitten

Nicotinevervangende middelen en medicatie:

https://video.leidenuniv.nl/media/t/1_uu7estu1

Korte films in je hoofd: wie wil jij worden? (Lange versie):

https://video.leidenuniv.nl/media/t/1_phg9aofa

