

11. HET STELLEN VAN SLIMME DOELEN

Na deze challenge ben je in staat om een doel te stellen dat aansluit bij de voordelen van fysieke activiteit die voor jou het belangrijkste zijn. Je leert ook om dat doel minstens 2 weken vol te houden, zodat je gemotiveerd en gefocust blijft op je eigen vooruitgang!

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Wat zou je graag willen bereiken met fysieke activiteit?

Schrijf je doel op.

#2.

(20 MIN)



1. Bekijk deze VIDEO om alles te leren over SMART doelen.

How To Write Smart Goals Effectively | Lifehack

https://www.youtube.com/watch?v=VZXcKyevXKM&ab_channel=LifeHack

2. Om je kans op succes te vergroten, is het belangrijk om een 'goed' doel te stellen.
Gebruik het SMART-model en stel je eigen persoonlijke SMART-doel op dat haalbaar is binnen 1 maand.



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



#3.

(10 DAGEN)



Probeer je SMART-doel volgens plan te bereiken.

Heb je je eerste SMART-doel gehaald?

Nee? Had je het doel anders kunnen formuleren? Bekijk eventueel opnieuw de video over SMART-doelen en check of jouw doel aan alle SMART-criteria voldoet.

Ja? Super! Tijd voor een volgende uitdaging. Wat is je volgende doel? Probeer een nieuw SMART-doel te bedenken dat haalbaar is binnen 2 of 3 maanden.

"Fysiek actief zijn én je eigen doelen bereiken maken je brein blij. Beide activeren je beloningssysteem, waardoor dopamine vrijkomt – Zeg maar hallo tegen dubbele dosis dopamine en geluk!"



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!

