



Anders en beter in 2024

Veel mensen maken plannen bij het begin van een nieuw jaar. Ze denken na over wat ze anders en beter willen doen. Doe jij ook mee? Wat wil jij dit jaar anders doen?

Mensen starten het jaar vaak met een goed voornemen of een verander-plan. Ze willen op dieet gaan. Of ze willen stoppen met roken. Anderen zeggen dat ze meer zullen sporten. Of ze kiezen voor een gezonder leven. Vol goede moed beginnen ze aan hun verander-plan. Maar al heel snel ligt dat plan in de prullenbak. Dat komt omdat hun plan niet duidelijk is. Een gezonder leven, wat is dat juist? Gaat dat over minder pizza eten? Of bedoelen ze eigenlijk meer groenten eten?

Maak je eigen verander-plan

Ga je meer water drinker? Of kies je voor minder schermtijd? Of wil je nog iets helemaal anders doen? Elke week een boek uitlezen, een nieuwe hobby beginnen of een briefje aan je geliefde schrijven? Het is belangrijk om na te denken over wat je precies wil. Probeer je plan zo te maken dat je het kan meten. Want meten helpt om je plan



>>> Hoe ziet jouw verander-plan voor 2024 eruit?

vol te houden. Je zegt dus: 'Ik kijk vanaf nu elke dag niet meer dan 45 minuten op een scherm'. Dat kan je meten. Je kan een wekkertje of timer zetten. Als je zou zeggen 'minder schermtijd', is dat niet meetbaar. Wanneer je iets kan meten, kan je kijken of je het doel behaald hebt! Een andere tip is om je plan te delen met je familie en vrienden. Zij kunnen je helpen om je aan het plan te herinneren.