



Chiropractic
Family Care Centre

Nieuwsbrief januari 2015

**Allereerst wens ik u allen,
namens het team, een Heel
Gelukkig en Gezond 2015 toe.**

**Januari, de maand van Goede Voornemens...
Wie kent het niet: je neemt je iets voor en er
komt niets van terecht.**

Een betere versie van onszelf kan heel dichtbij zijn. We willen wel, maar het komt er vaak niet van. Later, zeggen we dan, en we sjoemelen vrolijk door.

Tips om meer succes te hebben met de goede voornemens:

1. Je moet jezelf beoordelen op je gedrag, je bent geneigd om te kijken naar je goede bedoelingen. Je beoordeelt andere ook door wat ze doen en niet om wat ze van plan zijn. Het gaat om wat je "doet". Als je naar gedrag kijkt, geeft dat al veel aanwijzingen over wat je te doen staat.



2. Positief denken is heel goed, maar niet genoeg! Daarnaast moet je kijken naar hindernissen. Kijk naar het contrast tussen waar je naar toe wilt en waar je nu bent. Dat zorgt ervoor dat je realistischere doelen gaat stellen.

Like ons op



ZEGT DENKT VOELT
VINDT WILT DENKT
VOELT JE ZEGT D
EGT BENT WAT WIL
INDT JE DOET VOEL
VKT ROOS Van zelfkennis
VONK naar gedrags- ZEG
verandering
WILT DENKT VOELT
VOELT ZEGT VINDT

3. Doe het! Wacht niet op de motivatie. Wacht niet totdat het goed voelt. Als je niet uit je comfortzone komt, kom je nooit tot ontwikkeling. Je kunt beter beginnen met iets te doen. De overtuiging komt vanzelf. In plaats van denken.....doen.

Doelen moeten natuurlijk realistisch zijn.

Geïnspireerd door een boek van Prof. Roos Vonk 'Je bent wat je doet'

Veel succes met de goede voornemens.

Tot ziens in de Praktijk,

André de Voos
Chiropractor