

## **Doorbreek een negatief patroon**

Veel mensen worstelen met een negatieve gewoonte die ze graag zouden willen veranderen. Hieronder volgen enkele tips waarmee je anderen of jezelf kunt helpen een negatief patroon te doorbreken:

### **Vermijd verbaal geweld**

Als je denkt dat het helpt jezelf of een ander naar beneden te halen met allerlei negatieve etiketten dan heb je het mis. Buiten de schaamte over het negatieve gedrag roep je woede, pijn en weerstand op.

Negatieve opmerkingen/verwijten hebben de neiging zich diep in iemand te nestelen en van daaruit blijvende schade aan te richten. Vanuit pijn ben je eerder geneigd te blijven vluchten dan gezonder te gaan leven.

### **Introduceer opbouwende bevestigingen**

Wie wil zich niet beter voelen, meer kracht en energie ervaren, zijn/haar levenslust en zelfvertrouwen terugwinnen? Niemand zit op kritiek en oordelen te wachten. Gun jezelf en anderen oprechte hulp en aanmoediging (in plaats van eisen, controleren en dwang).

Zeg wat een goede coach zou zeggen: 'Ik kan bereiken wat ik me heb voorgenomen. Ik voel me geliefd en gewaardeerd. Het zal me lukken'

### **Kijk naar het waarom**

Waarom verliest iemand zichzelf in een schadelijke gewoonte? Dat is vele malen belangrijker om te weten/ontdekken dan je blind te staren op de omvang of vorm van het schadelijke gedrag. Dient het gedrag als zelfmedicatie tegen een vorm van stress, onzekerheid of pijn? Welke innerlijke leegte of gemis moet er opgevuld worden?

Veel verslavend gedrag betekent dat iemand vanuit pure onmacht teveel doet van wat hij/zij eigenlijk niet wil doen. Ook al lijkt het verslavende gedrag aan de buitenkant nog zo opwindend en aantrekkelijk.

### **Pas je leefstijl aan**

Als je manier van leven bijdraagt aan het probleem, verander het dan direct. Verklein de kans op verleiding. Ruim je omgeving op, verwijder alles wat, direct of indirect, met het negatieve gedrag te maken heeft.

Doe je teveel of juist te weinig? Pas je leefritme aan als dat nodig is. Zorg voor meer variatie in de dingen die je doet. Zoek bewust positieve alternatieven voor de negatieve gewoonte.

### **Tel overwinningen**

Net over het moment van de verleiding heen stappen, levert direct een blijvende voldoening op.

Het toegeven aan de verleiding geeft slechts een tijdelijke kick.

Wat scheelt het aan nadelen als je niet toegeeft? Laat 's avonds alle verleidingen nog eens de revue passeren en tel alle 'verboden' dingen die je de dag niet gedaan hebt. Probeer de volgende dag het record van je overwinningen te doorbreken. Zodat je met meer enthousiasme je streefdoelen kunt halen en met meer gemak vol weet te houden.

### **In ziekte en gezondheid!**

Het maken van gezonde keuzes in je manier van leven, beïnvloedt de gezondheid van je partner. Doordat zij op dezelfde manier leven, delen stellen een gelijke kans op ziekten als astma, depressie en maagzweren, zo blijkt uit onderzoek. Als je de gezondheid van je partner wilt beschermen, neem dan de leiding in het huishouden en zorg voor een gezonde levensstijl waarin regelmatig bewegen en gezonde voeding de hoofdrol spelen.

(Bron: Realage.com)