

De 30-dagen challenge

Word in 30 dagen de persoon die jij wilt zijn door eenvoudig meer diepgang, rust en energie te creëren door middel van gezonde gewoontes.

Welkomstwoord van Coen Nuijten

Welkom bij de verandering van je leven. In slechts 9 minuten ga jij vandaag de eerste stap zetten naar een nieuw leven. Dit is leuk, opwindend en tegelijk een beetje spannend. Het is dan ook niet niks. Wellicht ga jij een gezonde gewoonte maken door iets te doen wat je nog nooit gedaan hebt. Of probeer je een oude gewoonte weer op te pakken. Wat het ook is, het gaat jou lukken! Met de juiste mindset kan jij door allerlei moeilijke en ingewikkelde blokkades heen breken. Ik hoop dan ook dat je het boek; 'Verander je leven in 9 minuten' gelezen hebt en de lessen ter harte hebt genomen.

Mijn eerste stappen naar een beter leven waren vaak veel te groot waardoor ik het niet vol hield. Tot ik het geheim van de 9 minuten leerde en stap voor stap, met 1% tegelijk, aan mijzelf begon te werken. Natuurlijk is het soms gewoon discipline en tegen je zin in toch je 9 minuten uitvoeren, maar de verandering die je gaat doormaken zal het waard zijn!

De drie fases van de challenge

Zoals ik al in het boek beschreef zal je merken dat de eerste dagen zullen voelen als een nieuwe liefde waar je alles voor aan de kant wilt zetten. Je hebt duidelijk je doel voor ogen en alles bekijk je door een roze bril. Toch zal je merken dat je na ongeveer tien dagen ervaart dat het nieuwe er wel vanaf is. Je denkt het zonder de handvatten uit het boek te kunnen en gaat de 9 minuten die jij hebt gepland voor iedere dag op andere tijden dan gepland doen. Of je denkt de hulp die je gecreëerd hebt (zoals deze challenge) niet meer nodig te hebben. Personaliseren is goed maar houd jezelf niet voor de gek, door ook na tien dagen nog aan de afspraken die je met jezelf gemaakt hebt te houden. Zodra je door deze lastige worsteling heen bent, komen de laatste tien dagen van de 30-dagen challenge. Je hersenen hebben zo langzamerhand een gewoonte gemaakt van jouw nieuwe 9 minuten routine. Het begint vertrouwd voor je brein te voelen en duwen daarom je nieuwe gedrag niet meer weg. Maar het is zeker nog geen neurosnelweg, dus houd vol. Je begint jezelf te leren kennen onder de nieuwe omstandigheden en leert lessen voor het leven. Neem deze lessen mee voor het moment als de

challenge klaar is, maar je leven gewoon doorgaat. Het is niet de bedoeling dat jou specifieke 9 minuten stopt na de 30-dagen challenge!

Kies jouw 9 minuten en creëer hulp

Wellicht heb jij zo langzamerhand jouw doel helder voor ogen. Weet je welke 9 minuten daarbij past zodat je bewust gaat werken aan nieuw gedrag? Schrijf hieronder nog eens duidelijk je doel op en welke 9 minuten jij wilt gaan uitvoeren voor de komende 30 dagen.

“Mijn doel is... _____

“De 9 minuten die ik ga doen komende 30 dagen is... _____

De hulp die je brein nodig heeft, heb je wellicht ook al voorbereid. Maar zoals belooft vind je **op de laatste pagina** van deze 30 dagen challenge **het bekende kinderspel** waar je de losse punten met lijnen aan elkaar moet verbinden, waarna er iets mooist tevoorschijn komt als je klaar bent. Iedere keer als je een 9 minuten actie hebt volbracht mag je een lijntje trekken. Op deze manier zie je duidelijk of jij vooruit gaat in het aanleren van een nieuwe gezonde gewoonte. Daarnaast vind je bij iedere dag een simpele vraag met ruimte om deze te beantwoorden. Het maakt je bewust en helpt je de focus te houden om in 9 minuten te veranderen die dag. Succes en geniet er vooral van!

Start van de 30-dagen challenge

Zoals beschreven bestaat de challenge uit drie fases. Drie keer tien dagen. Iedere fase met zijn eigen uitdagingen. Laten we beginnen met de eerste tien dagen waar je zin in hebt, maar ook alles nog onwennig aanvoelt en wellicht zelfs nieuw is voor jou. Geen probleem, begin gewoon en geniet ervan!

Dag 1

Wat jouw 9 minuten ook is, wat is het eerste mini-doel dat je hoopt te bereiken tijdens deze 30 dagen challenge? Maak het doel zo klein mogelijk!

Dag 2

Is er een noodzaak waarom jij hiermee aan de slag moet? Als dat zo is, schrijf deze dan zo duidelijk mogelijk op.

Dag 3

Wat is de passie die jou drijft om met deze 30-dagen challenge aan de slag te gaan?

Dag 4

Wat zou je als eerst doen zodra je doel is bereikt? Als je doel bijvoorbeeld 'meer energie is' dan is het dus de vraag wat je met die energie gaat doen?

Dag 5

Waarom past de 9 minuten waar jij nu mee bezig bent goed bij jouw persoonlijke kernwaarde?

Dag 6

Welke persoon vind jij inspirerend om jezelf aan op te trekken? Zonder te gaan denken in "beter" en "slechter".

Dag 7

Je hersenen willen niet zo makkelijk veranderen, hoe merk jij dat nu?

Dag 8

Is er al een dag geweest dat het minder goed ging of een dag hebt overgeslagen? Hoe voelde dit? Weet dat vallen kan, maar opstaan belangrijker is.

Dag 9

Wat vinden de mensen in je omgeving ervan dat jij je leven aan het veranderen bent? Vaak vind je omgeving dit lastig. Hoe ben jij hiermee omgegaan?

Dag 10

Waar ben jij trots op als je terug kijkt naar de afgelopen tien dagen? Wees niet kritisch, maar kijk naar wat wel is gelukt!

Fase 2

De eerste tien dagen zitten erop. Ik hoop dat je het leuk vond om te doen, maar je zal ongetwijfeld ook al je eerste twijfelmomenten gehad hebben. Dat is heel normaal. De volgende fase van tien dagen daag ik je uit om eerlijk te worden over jouw angsten. Daarnaast besteden we extra aandacht aan dankbaarheid en rust.

Dag 11

Ieder mens heeft angsten. Door ze onder ogen te zien, kan je er pas wat mee doen. Wat is jouw grootste angst als het gaat om aan jezelf te werken?

Dag 12

Rust en vrede zijn de tegenhangers van angst. Hoe merk jij dat jouw 9 minuten gewoonte je rust en vrede geeft?

Dag 13

Voor welke gezonde gewoontes, die je al in je leven hebt, ben jij dankbaar?

Dag 14

Waar ben jij het meest bang voor dat zou kunnen gebeuren tijdens of na deze 30-dagen challenge?

Dag 15

We zijn halverwege, geweldig en gefeliciteerd dat je het zo lang al hebt volgehouden! Waar ben je tot nu tegenaan gelopen? Hoe kan je dit oplossen (denk aan alles wat je geleerd heb tijdens het lezen van het boek).

Dag 16

Welke negatieve overtuigingen blijven nog steeds door je hoofd spoken over jouw 9 minuten die jij dagelijks toepast?

Dag 17

Weet jij nog waarom je aan deze challenge bent begonnen? Blijf je focussen op de kleine stapjes, maar houd het doel voor ogen zodat je gemotiveerd blijft om de 30 dagen af te maken!

Dag 18

Wat gebeurt er als je nu stopt met de challenge? Hoe ziet je leven er over een jaar uit als je weer door gaat zoals je deed voordat je begon met de 9 minuten methode?

Dag 19

Wat en hoeveel het ook is, op welke manieren heb jij gefaald tot nu toe? Geweldig! Dat betekent dat je aan het groeien bent. Want fouten maken hoort tijdens een proces van verandering!

Dag 20

Waar ben jij trots op als je terug kijkt naar de afgelopen twintig dagen? Wees niet kritisch, maar kijk naar wat wel is gelukt!

Fase 3

Er zijn nu twintig dagen voorbij en nog steeds doe jij mee. Dat betekent dat je tot de kleine groep mensen behoort die echt wil groeien en verandering wil brengen in zijn/haar leven. Jouw 9 minuten is steeds logischer geworden voor je brein en kan zelfs bijna een gewoonte genoemd worden. In de laatste tien dagen leer je niks meer van mij als schrijver, maar ga je leren van jezelf. Geef daarom de komende dagen eerlijk antwoord op de reflectievragen.

Dag 21

Wat heb jij tot nu over jezelf geleerd?

Dag 22

Welk element zorgde ervoor dat jij tijdens de goede dagen van de challenge succes had?

Dag 23

Welke talenten van jezelf heb je ingezet toen je het even moeilijk had?

Dag 24

Op welke dag ben jij het meest trots omdat je ondanks slechte omstandigheden toch je 9 minuten hebt uitgevoerd? Kijk naar het positieve!

Dag 25

Wat van jezelf heeft je het meest positief verrast de afgelopen periode?

Dag 26

Van welk onderdeel in je leven wil je afscheid nemen na alles wat je geleerd hebt de afgelopen periode?

Dag 27

Hoe heb jij jezelf de afgelopen periode gevoeld? En hoe wil jij je voor de rest van je leven voelen?

Dag 28:

Wat was het mooiste moment tijdens de afgelopen 30-dagen challenge?

Dag 29

Wat is de volgende stap? Je bent bijna klaar en hebt veel geleerd. Ik hoop dat je nu al resultaten ziet van jouw 9 minuten gewoonte! Maar er is altijd meer. Voeg stap voor stap nog een 9 minuten toe aan je leven. Wat is jouw eerst volgende extra 9 minuten? Zodat je niet 1% maar zelfs 2% per dag besteedt aan jouw persoonlijke groei. Is één 9 minuten voldoende voor jou? Helemaal goed. Houd die dan gewoon vast!

Dag 30

Wauw! Je hebt het gewoon gehaald! Gefeliciteerd! Waar ben jij het meest trots op als je terug kijkt naar de afgelopen dertig dagen? Wees niet kritisch, maar kijk naar wat wél is gelukt!

Ik hoop dat je iedere dag trouw een lijntje hebt verbonden bij het spelletje op hieronder. In totaal zou je dan nu dertig lijntjes gezet moeten hebben. Je ziet dat je dus nog niet klaar bent, want het figuur gaat tot wel tachtig punten en dus ook tachtig dagen. Ik wil je uitdagen om het spelletje helemaal af te maken door iedere dag trouw te blijven aan jouw nieuwe gewoonte. Je kan een gewoonte toevoegen waardoor het ook dubbel zo snel gaat, omdat je dan iedere dag twee lijntjes mag zetten. Natuurlijk kan je hem gewoon in één keer afmaken, maar ik daag je uit om het pas te doen na iedere keer dat jij een 9 minuten hebt uitgevoerd.

Wil je meer leren van Coen? Dat kan! Volg dan de gratis online video training vol inspiratie en energie die je van Coen gewend bent. Het zal je helpen om je gezonde gewoontes naar een volgend level te brengen. Interesse? Kijk vrijblijvend op www.coennuijten.nl/training

Coen als spreker!

Van alles wat Coen doet is, spreken wel zijn grote passie. Door verhalen, humor en goede inhoud te combineren is Coen de ideale spreker voor jouw BBQ, congres, seminar of training. Ook kan je als bedrijf een compleet traject doen waar Coen komt spreken over hoe je in 9 minuten je bedrijf kan veranderen. Coen helpt je dan hoe je eenvoudig meer diepgang, rust en energie door gezonde gewoontes kan creëren in jouw bedrijf.

Bel of mail ons gerust even om kennis te maken!

info@coennuijten.nl

06-40891107

Verbind te punten

In de puzzel hieronder is het de bedoeling dat je voor iedere 9 minuten actie één lijn mag trekken. Je begint bij één en eindigt bij tachtig. Meer lijntjes dan de 30 dagen challenge bied. Dus je zal langer door moeten gaan of meerdere gezonde gewoontes moeten gaan toevoegen in je leven. Beide zijn goed. Succes!

