

Motivatie voor het doen van je oefeningen

DOOR AMBER VERMUE

De meesten van ons zullen het wel herkennen: vergeten de oefeningen te doen wegens gebrek aan planning, routine, of motivatie. Helaas vliegt motivatie ons niet altijd op het juiste moment aan, en ook niet elke dag, dat is normaal. Beginnen is vaak het lastigste gedeelte. Uiteindelijk is het makkelijker om op je routine te vertrouwen, dan op je motivatie en hoeveel zin je op het moment zelf hebt. Daarom is het soms handig om trucjes te verzinnen zodat je routine op kunt bouwen en meer plezier uit je oefeningen haalt. Hiervoor heb ik een paar ideeën verzameld om hiermee je perspectief te veranderen.

1: Vast moment

Als het mogelijk is, probeer dan een vast moment op de dag te kiezen. Dat is makkelijker voor je hersenen, dan hoeft je op het moment zelf minder na te denken of je zin hebt in je oefeningen en wanneer het zal moeten gebeuren.

2: Avond vs. ochtend

Als je voor het slapen je lichtere stretch-oefeningen doet, kun je in de ochtend erna de zwaardere oefeningen doen die meer van je eisen. Het voelt best fijn om de 'last' zo te verdelen.

Bereid je 's avonds vast voor op de volgende ochtend: schrijf op een briefje welke lastige oefeningen je gaat doen, leg je mat vast klaar en een mandje met de spullen erin die je nodig hebt.

3: Make it fun

Maak er een extra leuk moment van door een vrolijk en energiek muziekje aan te zetten wanneer je je oefeningen doet, of een playlist van 15 minuten. Als je klaar bent beloon je jezelf met een lekker kopje thee of een warme douche.

4: Leg je telefoon weg

Betrap je jezelf erop dat je vaak ongemerkt te lang naar je scherm staart? Bij elkaar opgeteld doen 10 minuten oefen-



Illustratie: AkseniaPopova/Pixabay

ningen per dag meer voor je rug dan al dat hangen. Je zult je energieke en vrolijker voelen door iets actiefs te gaan doen, ook al lijkt het soms alsof de tijd achter je scherm leuker of makkelijker is.

5: Keep it simple

Ten slotte, onthoud dat als je jezelf voorhoudt om 10 à 15 minuten aan je oefeningen te besteden, het zo ook weer voorbij is en je soms zelfs nog meer wilt doen. Als je eenmaal bent begonnen, is het meestal best leuk om te doen.