



Nieuwsbrief – Januari

Beste lezers,

Het nieuwe jaar is begonnen, en daarmee een frisse start vol nieuwe kansen en uitdagingen. In deze editie staan we stil bij drie onderwerpen die perfect passen bij het begin van een nieuw jaar:

“Goede Voornemens, haalbaar of niet?”, **“Optimisme vs. Negativisme”** en **“Feestjes”**. We hopen dat deze onderwerpen je inspireren om 2025 met een positieve blik tegemoet te treden!

Goede Voornemens: Haalbaar of niet?

Het nieuwe jaar is voor velen het moment om doelen te stellen: gezonder eten, meer bewegen, sparen voor die droomreis of eindelijk die cursus volgen. Maar hoe vaak slagen we er echt in om deze goede voornemens vol te houden? Onderzoek laat zien dat maar liefst 80% van de goede voornemens binnen de eerste zes weken wordt opgegeven.

Wat maakt het verschil tussen een haalbaar en een onhaalbaar voornemen?

1. Wees concreet: Vage doelen zoals "gezonder leven" zijn moeilijk meetbaar. Kies in plaats daarvan iets specifiek, zoals "twee keer per week sporten."
2. Begin klein: Grote veranderingen kunnen overweldigend zijn. Kleine, haalbare stappen leiden vaak tot blijvend succes.
3. Maak het leuk: Als je geen plezier beleeft aan je voornemen, is de kans klein dat je het volhoudt. Zoek een sport of activiteit die je echt leuk vindt.

4. Blijf flexibel: Het is oké om je doelen bij te stellen als ze niet realistisch blijken. Geef jezelf de ruimte om te leren en groeien.

Wat is jouw goede voornemen voor dit jaar? Deel het met ons, en wie weet geven we je volgende maand een podium om je ervaringen te delen!

Optimisme vs Negativisme: De kracht van je mindset

Het is een uitdaging waar we allemaal mee te maken hebben: hoe blijf je optimistisch in een wereld die soms zo negatief lijkt? Optimisme en negativisme zijn niet alleen manieren van denken; ze bepalen ook hoe we ons voelen, beslissingen nemen en zelfs hoe gezond we zijn.

Optimisme kan worden gezien als het geloof dat de toekomst kansen biedt. Het betekent niet dat je ontkent dat er problemen zijn, maar dat je gelooft in oplossingen. Optimistische mensen herstellen sneller van tegenslagen en zijn vaak creatiever in het vinden van oplossingen.

Negativisme daarentegen richt zich op obstakels en risico's. Hoewel een dosis realisme soms gezond is, kan een overdosis negativiteit leiden tot stress, uitstelgedrag en zelfs gezondheidsproblemen.

Hoe ontwikkel je een optimistische mindset?

1. Focus op oplossingen: Vraag jezelf niet alleen af wat er misging, maar ook wat je kunt doen om het beter te maken.
2. Oefen dankbaarheid: Maak elke dag een lijstje van drie dingen waarvoor je dankbaar bent.
3. Omring jezelf met positieve invloeden: Breng tijd door met mensen die je energie geven en je inspireren.
4. Zorg voor jezelf: Een gezonde levensstijl ondersteunt niet alleen je lichaam, maar ook je geest.

En onthoud: optimisme is besmettelijk! Door een positieve houding aan te nemen, kun je ook anderen inspireren om hetzelfde te doen.

Feestjes: Hoe houd je het leuk en ontspannen?

Een nieuw jaar betekent vaak ook nieuwe feestjes! Of het nu gaat om verjaardagen, bruiloften of spontane bijeenkomsten, het organiseren (en bijwonen) van feestjes kan zowel leuk als stressvol zijn. Hoe houd je het luchtig en gezellig?

1. Plan vooruit: Een goed georganiseerd feestje verloopt vaak soepeler. Maak een lijstje met wat er geregeld moet worden en deel de taken.
2. Houd het simpel: Soms zijn de beste feestjes degene waar je het minst druk om maakt. Kies voor eenvoudige hapjes en een ontspannen sfeer.
3. Zorg voor balans: Voor wie moeite heeft met sociale druk: neem ook tijd voor jezelf. Het is oké om een feestje vroeg te verlaten als je dat nodig hebt.
4. Geniet van het moment: Laat perfectionisme los en focus op het samenzijn. Uiteindelijk draait een feestje om plezier en verbinding.

Heb jij binnenkort een feestje gepland? We horen graag je tips en ervaringen!

Tot slot willen we je bedanken voor je betrokkenheid en enthousiasme in het afgelopen jaar. Laten we samen van 2025 een jaar maken vol groei, verbinding en positiviteit. Heb je suggesties voor onderwerpen of wil je je eigen verhaal delen? We horen het graag!

Op een inspirerend nieuw jaar,

Nicole

Nicole's Sport Support