7 DEMOTIVATIE WOORDEN DIE JE SLECHTE GEWOONTE IN STAND HOUDEN

"Ik doe het later wel", hoor je het jezelf al zeggen?

Later wordt nog later
Nog later wordt ooit
En ooit wordt nooit

Daarom is er deze template om je te helpen je demotivatiewoorden te herkennen.

Later is het eerste demotivatiewoord

Het mooie is dat deze template ook meteen 7 motivatiewoorden bevat zodat je meteen een vervanger hebt en je ze kan gebruiken om jezelf een extra zetje te geven.

drs. Chantal van den Berg

Deze template heeft een waarde van €2,99

DEMOTIVATIEWOORDEN

We staan er veel te weinig bij stil wat de impact van onze woorden is.
Dit zijn de 7 woorden die je graag gebruikt om een nare gewoonte in stand te houden.

Het woord met dit 🏆 symbool is de winnaar!

No. 01 —
Later

"Ik doe het later wel." Het is een klassiek teken van vermijdingsgedrag. Je gebruikt het woord later om het uitstellen van een actie voor je zelf te rechtvaardigen

No. 2 —
Misschien

Misschien gebruiken zorgt voor een teken van twijfel of onzekerheid over een actie of beslissing, wat je helpt aan een gebrek aan motivatie om door te zetten.

No. 3 —
Moeilijk

Woorden die de omvang of moeilijkheid van een iets groter maken, helpen je om dat het gemakkelijker wordt om het juist te vermijden.

No. 4 —
Poging

Hoor je het jezelf zeggen: "Ik zal een poging doen" - het suggereert al een mogelijke mislukking en dat je niet echt overtuigd bent van je eigen capaciteiten.

No. 5 —
Te druk

Hoewel jij en ik het allemaal wel eens écht druk hebben, gebruik je dit woord ook vaak als een excuus om iets maar uit de weg te gaan en niet de echte reden te vertellen.

No. 6 —
Lastig

Wanneer je een iets als 'lastig' bestempelt, geef je jezelf het gevoel dat het iets is wat veel van je gaat vragen.

🏆 ***No. 7 —***
Maar

Een woord dat vaak dient als een barrière in onze zinnen. "Ik wil wel, maar..." Het creëert automatisch een negatieve associatie in je brein en vormt daarmee een belemmering om tot actie over te gaan.

Check hoe vaak je deze gebruikt om uit te leggen dat het je nog niet gelukt is

© 2023 Thebrainschool.nl

MOTIVATIEWOORDEN

Gelukkig zijn er genoeg woorden die je juist motiveren om te stoppen met je slechte gewoonte
Dit zijn de 7 woorden die je gaan helpen om van een nare gewoonte af te komen.

Zet ook de volgende motivatiestap onderaan deze pagina!

No. 01 —
Nu

Door te focussen op het heden, voorkom je uitstelgedrag en blijf je actief betrokken bij wat je aan het doen bent.

No. 2 —
Zeker

Zeker is een woord dat perfect te gebruiken is om jezelf meer zelfvertrouwen en vastberadenheid te geven. Dit kan je enorm helpen bij het nemen van die actie op het moment dat je normaliter afhaakt.

No. 3 —
Uitdagend

Door iets te zien als een uitdaging geef je je brein de indruk dat het een kans is om te groeien en om jezelf te verbeteren.

No. 4 —
Stap

Stappen zetten geeft een gevoel van vooruitgang en beweging, in plaats van het onzekere gevoel van 'proberen zonder garantie op succes'. Elke kleine stap is een onderdeel van je resultaat.

No. 5 —
Mogelijkheid

Welke mogelijkheden heb je wel? Door jezelf te dwingen naar de mogelijkheid te kijken ga je dingen op een nieuwe of andere manier bekijken en dus eerder doen.

No. 6 —
Interessant

Wist je dat je brein het meeste houdt van interessante dingen? Wanneer je iets als 'interessant' bestempelt, geeft dit je brein het gevoel van nieuwsgierigheid en dan gaat het er automatisch achteraan.

No. 7 —
En

Vervang als je maars door het woord "en". Het zorgt niet alleen voor een positieve draai, je versterkt het effect door na het woord "en" het resultaat van je actie te noemen.

→ Motivatiestap:
Kies een van deze 7 woorden en ga die de komende week bewust gebruiken

© 2023 Thebrainschool.nl

OVER CHANTAL EN MEER

Mijn fascinatie voor het brein

Toen ik in 2007 voor het eerst met Neurowetenschappen (breinwetenschap) kennismaakte via een artikel van de New York Times, verbaasde ik me dat ik deze methode niet eerder had ontdekt. Ik werkte immers al tien jaar in commerciële functies waar het vinden van nieuwe klanten en ze tevreden houden centraal stond. Vanaf dat moment wilde ik alles weten van die wonderlijke 1,5 kilo aan hersenen in ons lichaam.

Vanaf dat moment is de fascinatie voor de werking van het brein, de gedragspsychologie maar ook communicatievormen die de voorkeur van het brein hebben ontstaan.

Neuro marketing

Neuromarketing is de verzamelnaam van mijn kennis en expertise. Wil je weten wat het precies inhoudt en voorbeelden zien?

Ga naar deze
speciale Neuromarketing pagina

Allerlei soorten vragen over ons brein kwamen voorbij waar ik een antwoord op wilde weten:

- In welke mate bepaalt het ons gedrag
- Wat er nodig is om het te prikkelen
- Kan ik er mee communiceren
- Op welke situaties kan ik het allemaal toepassen
- Helpt het mij om iets te bereiken wat ik graag zou willen
- Waarmee kan ik ze sturen
- Kan ik het bij anderen stimuleren om iets te gaan doen

Ik begon met het testen van al deze kennis in de praktijk en intussen hebben al meer dan een miljoen mensen een van die uitwerkingen gezien.

Vanaf 2013 inspireer ik mensen zoals jij met de praktische vertaling van allerlei technieken. Via lezingen, advies en een online platform Brainschool geef ik die kennis door.

Daarnaast ben ik de vaste breinexpert voor Omroep Brabant radio en geef ik vanuit Neurowetenschappelijk perspectief reacties op actuele vraagstukken in vakbladen en bij RTL4.

© 2023 Thebrainschool.nl

NOG MEER INSPIRATIE!

Je hebt nu een klein onderdeel gelezen. Blijf lezen en leren daar maar je je brein blij mee! Neem een kijkje op een van deze kanalen voor meer inspiratie!

Deze posts geven je een aha moment, een praktische tip of iets leuks om te delen met iemand anders. Voel je vrij om met mij te **connecten of me te volgen op Linkedin** om een post als eerste te krijgen.

Lees anders deze maar👇

Post: **Het best bewaarde geheim waarom je collega te laat komt**

Wil je graag zelf meteen aan de slag?

Kies dan een van de producten uit de Neuromarketing Shop