

## ALS-DAN METHODE

Om een actie stap voor stap onderdeel te maken van je dagen, kun je gebruikmaken van de **'als-dan methode'**. In de wetenschap beter bekend als 'implementation intention'. Dit is een methode die door meer dan honderd wetenschappelijke studies is aangetoond als beste verandertool.

De methode zorgt ervoor dat je heel specifiek bent over het gedrag dat je wilt vertonen (de actie) en het moment waarop je dit doet. Dit vergroot de kans dat je een bepaalde actie consistent doet en daarmee een gewoonte creëert met een sterke mentale gezondheid tot gevolg, vandaag en in de toekomst.

Voorbeelden van de 'als-dan methode':

- **Als** ik 's ochtends een kop koffie zet, **dan** drink ik een glas water.
- **Als** ik mijn lunch op heb, **dan** ga ik 20 minuten wandelen.
- **Als** ik 's avonds gegeten heb, **dan** leg ik mijn telefoon weg.

Bij de 36 acties in dit PDF bestand staat er steeds een voorbeeld 'als-dan' bij ter inspiratie. Vragen over de acties of de toepassing ervan? Mail ons op [info@fullcharge.nl](mailto:info@fullcharge.nl) of stuur Estrella van Toor een bericht op LinkedIn. We helpen je graag!



# 36 ACTIES VOOR HET VERBETEREN VAN MENTALE GEZONDHEID

<p><b>Wandelen</b></p> <p>Geeft energie, vermindert stress en angst en verhoogt de aanmaak van gelukshormonen. 20 minuten is al voldoende!</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik heb geluncht, dan ga ik een rondje wandelen.</p>	<p><b>Sporten</b></p> <p>Buiten extreem veel voordelen voor je fysieke gezondheid vermindert sporten ook psychische klachten, zoals depressiviteit en angstgevoelens.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik dinsdag en donderdag thuis kom uit werk, dan ga ik sporten.</p>	<p><b>Jezelf of een ander een compliment geven</b></p> <p>Vergroot zelfvertrouwen, geluk, veerkracht en het bevordert een positieve kijk op het leven.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik op kantoor ben, dan geef ik een collega een gemeend compliment.</p>	<p><b>Bewust tijd doorbrengen met vrienden en familie</b></p> <p>Verhoogt gevoelens van geluk en verlaagt de kans op gezondheidsproblemen en depressie.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik mijn planning voor de week maak, dan plan ik ook tijd in voor vrienden en/of familie.</p>	<p><b>Lachen</b></p> <p>Stimuleert alle gelukshormonen (oxytocine, endorfine, serotonine en dopamine), werkt ontspannend en geeft energie.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik iemand tegenkom, dan lach ik naar deze persoon.</p>	<p><b>Piekergedachten opmerken en ombuigen naar functionele gedachten</b></p> <p>Vermindert mentale klachten als angst, spanning, stress en slaapproblemen en verhoogt je relativiseringsvermogen.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik opmerk dat ik pieker, dan bedenk ik welke functionele gedachte ik hier tegenover kan zetten.</p>
<p><b>Drie successen opschrijven of benoemen</b></p> <p>Vergroot zelfvertrouwen en verbetert de omgang met stress. Daarnaast zorgt het voor meer plezier in de dingen die je doet. Hallo (werk)geluk!</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik 's avonds een kop thee drink, dan schrijf ik drie succesmomenten van de dag op.</p>	<p><b>De dag starten met een intentie</b></p> <p>Helpt bij het ontwikkelen van een proactieve en positieve mindset en draagt bij aan mindfulness door de focus te leggen op het huidige moment.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik 's ochtends onder de douche sta, dan zet ik een intentie voor de dag.</p>	<p><b>Een voedzame maaltijd koken</b></p> <p>Brengt je in het moment en zorgt daarmee voor ontspanning. Ook dragen voedzame maaltijden bij aan meer energie, een beter immuunsysteem en een betere nachtrust.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik thuiskom uit werk, dan neem ik de tijd om een voedzame maaltijd te bereiden.</p>	<p><b>Een bewerkt product vervangen door een onbewerkt product</b></p> <p>Vermindert stemmingswisselingen en prikkelbaarheid, verhoogt energie en verbetert je focus, immuunsysteem en nachtrust.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik grijp naar een bewerkt product, dan neem ik in plaats daarvan een onbewerkt product.</p>	<p><b>De natuur opzoeken</b></p> <p>Vermindert stress en verbetert je concentratie en nachtrust.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik ga wandelen, dan zoek ik het groen op.</p>	<p><b>Creatief bezig zijn</b></p> <p>Vergroot positieve emoties, vermindert depressieve symptomen als angst en verbetert je immuunsysteem.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik woensdagavond heb gegeten, dan maak ik tijd om creatief bezig te zijn.</p>
<p><b>Telefoon eerste uur van de dag niet pakken</b></p> <p>Verbetert focus en geeft je de mogelijkheid om de dag vanuit rust te starten. Estrella van Toor, mede-oprichter van FullCharge, deelde hier eerder een <a href="#">LinkedIn</a> post over.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik wakker word, dan ga ik direct uit bed.</p>	<p><b>Grenzen aangeven</b></p> <p>Helpt met het opbouwen en onderhouden van gezonde relaties en vermindert stress en het gevoel uit balans te raken.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als iemand mij vraagt of ik iets voor die persoon kan doen, dan denk ik eerst bewust na voordat ik antwoord geef.</p>	<p><b>Bewust genieten van een voedzame maaltijd</b></p> <p>Zorgt voor een betere vertering, een voldaan gevoel en een moment van ontspanning.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik ga eten, dan ga ik aan tafel zitten zonder beeldschermen.</p>	<p><b>Een stap buiten je comfortzone zetten</b></p> <p>Vergroot zelfvertrouwen, veerkracht, aanpassingsvermogen en de ontwikkeling van je hersenen.</p> <p><b>Als-dan:</b> als er een nieuwe week aanbreekt, dan kies ik één ding uit wat ik die week in ieder geval wil doen buiten mijn comfortzone.</p>	<p><b>Ontspannen muziek luisteren</b></p> <p>Zorgt voor ontspanning, verlaging van je bloeddruk en een vermindering van stress.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik ga koken, dan zet ik ontspannen muziek op.</p>	<p><b>Blootstellen aan daglicht</b></p> <p>Daglicht is essentieel in de aanmaak van het gelukshormoon serotonine en het slaaphormoon melatonine. De grootste win zit voor 12 uur in de ochtend.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik mij 's ochtends heb klaargemaakt, dan loop ik buiten een rondje.</p>
<p><b>Prioriteiten inzichtelijk maken</b></p> <p>Vermindert stress en angst, verhoogt productiviteit en voorkomt uitstelgedrag.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik op kantoor aankom, dan maak ik eerst mijn prioriteiten voor de dag inzichtelijk.</p>	<p><b>Lezen</b></p> <p>Zorgt voor ontspanning en verbetert je kritische denkvermogen en creativiteit.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik 's avonds naar bed ga, dan lees ik nog een aantal bladzijden.</p>	<p><b>Dagelijks rond dezelfde tijd naar bed</b></p> <p>Verbetert de regulatie van je bioritme, vermindert stress en verhoogt je focus, gemoedstoestand en energielevel.</p> <p><b>Als-dan:</b> als het 21:45 is, dan maak ik mij klaar voor bed.</p>	<p><b>Opruimen</b></p> <p>Opgeruimde ruimte = opgeruimd hoofd. Vermindert stress, verhoogt focus en geeft een voldaan gevoel.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik klaar ben met werk, dan ruim ik mijn bureau en computer (tabbladen) op.</p>	<p><b>Op één taak tegelijk focussen</b></p> <p>Verbetert focus en concentratie, zorgt voor innerlijke rust en meer energie.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik ga werken, dan werk ik taak voor taak.</p>	<p><b>De dag afsluiten met een reflectiemoment</b></p> <p>Verhoogt zelfbewustzijn, wat kan leiden tot een betere emotieregulatie. Dit is essentieel om goed om te kunnen gaan met stress, angst en depressie.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik mijn hoofd op mijn kussen leg, dan reflecteer ik op de dag.</p>
<p><b>Dankbaarheden uitspreken of opschrijven</b></p> <p>Zorgt voor een fijn gevoel, minder spierspanning, minder stress en een betere nachtrust.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik 's avonds aan tafel zit tijdens het eten, dan benoem ik waar ik dankbaar voor ben.</p>	<p><b>Bewust genieten van een kop koffie of thee</b></p> <p>Vergelijk dit bewuste moment met je telefoon die je even aan de oplader legt. Een moment van opladen en ontspannen!</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik om 11:00 uur koffie of thee drink, dan maak ik er echt even een momentje van.</p>	<p><b>Dagelijks rond dezelfde tijd opstaan</b></p> <p>Verbetert de regulatie van je bioritme, vermindert stress en verhoogt je focus, gemoedstoestand en energielevel.</p> <p><b>Als-dan:</b> als de wekker om 06:30 gaat, dan ga ik direct uit bed.</p>	<p><b>Water drinken</b></p> <p>Verbetert mentale functies en vermindert stress. Meer focus en energie, minder hoofdpijn.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik 's ochtends koffie drink, dan drink ik ook een glas water.</p>	<p><b>Een braindump</b></p> <p>Vergroot je zelfbewustzijn, vermindert stress en zorgt voor rust in je hoofd.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik merk dat ik onrust ervaar, dan schrijf ik alles op wat in mijn hoofd rondspookt.</p>	<p><b>Cafeïne vermijden in de middag en avond</b></p> <p>Verbetert je slaapkwaliteit, vermindert angst en vermindert hoofdpijn.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als het 12:00 is geweest, dan drink ik water.</p>
<p><b>Mediteren</b></p> <p>Vermindert stress, verbetert concentratie, verhoogt focus, verbetert je nachtrust, zorgt voor het ervaren van meer geluk en versterkt je immuunsysteem.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik mij heb klaargemaakt voor de dag, dan neem ik vijf minuten de tijd om te mediteren.</p>	<p><b>Een goed gesprek met iemand voeren</b></p> <p>Lucht op, zorgt ervoor dat je zaken makkelijker in perspectief zet en vergroot het gevoel dat je niet alles zelf hoeft te dragen.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik merk dat ik vastloop of onrust ervaar, dan vraag ik of mijn collega, partner, vriend(in) tijd heeft om even te praten.</p>	<p><b>Rechargen</b></p> <p>Zorgt ervoor dat je brein kan herstellen, waardoor je beter in je vel zit en meer energie en focus ervaart.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als de meeting is afgelopen, dan loop ik een rondje.</p>	<p><b>Focussen op je ademhaling</b></p> <p>Vermindert afleidende gedachten, waardoor productiviteit toeneemt en helpt de geest te kalmeren.</p>  <p><b>Als-dan:</b> als ik naar het toilet ga, dan adem ik een aantal keer diep in en uit.</p>	<p><b>Stretchen</b></p> <p>Heeft een positief effect op je stemming en cognitieve vaardigheden, verbetert de slaapkwaliteit, vermindert spierspanning en verhoogt serotonine-niveaus.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik wakker word, dan doe ik gedurende vijf minuten stretch oefeningen.</p>	<p><b>Beeldschermen 's avonds wegleggen</b></p> <p>Verbetert slaapkwaliteit, wat leidt tot een hogere mate van mentale en emotionele veerkracht.</p> <p><b>Als-dan:</b> als ik 's avonds heb gegeten, dan leg ik beeldschermen weg.</p>

