

# DE MAGIE VAN 1 MINUUT

*In 3 stappen van je uitstelgedrag af*



# DE MAGIE VAN 1 MINUUT

---

**W**elkom bij 'De magie van 1 minuut'. De kans is groot dat je tegen één of meer van de volgende punten aanloopt:

- Je verzint **excuses** om iets niet te doen.
- Je **twijfelt en piekert** meer dan je zou willen.
- Je wil **teveel dingen tegelijk doen**.
- Je hebt het gevoel dat je altijd **tijd tekort hebt**.
- Je **perfectionisme** werkt in je nadeel.
- Je wordt **snel afgeleid**.



In alle bovenstaande punten weten we één ding zeker: **je vertoont uitstelgedrag**.

In deze korte PDF leg ik je uit hoe je stopt met uitstellen.

Voordat we naar de 3 stappen gaan, wil ik eerst dat je de **drie belangrijkste oorzaken van uitstelgedrag** begrijpt:

## Oorzaak 1: Gebrek aan doelen

De reden dat we dingen uitstellen is dat we niet precies weten wat we willen. Wat wil je écht? Welke doelen wil je waarmaken?

We maken onze doelen vaak te groot of te vaag. Iemand wil al jaren een eigen bedrijf beginnen maar ziet alleen de obstakels op het pad. Gevolg? We wachten op het juiste moment terwijl we weten dat het juiste moment nooit gaat komen.

Een ander maakt het te vaag. 'Meer afvallen' is geen doel. Hoeveel wil je afvallen? En voor wanneer wil je dit bereiken? Een concreet doel is **meetbaar** en voorzien van een **deadline**. Een doel zonder deadline is niets meer dan een droom.

## Oorzaak 2: Gebrek aan tijd

Met het overwinnen van de eerste oorzaak zijn we er nog niet. We moeten ook tijd hebben voor ons doel. En dat kan een probleem zijn als we teveel dingen tegelijk willen doen. We rennen overal naartoe zonder écht iets te doen.

## Oorzaak 3: Gebrek aan discipline

Een gebrek aan discipline is één van de meest voorkomende oorzaken. We realiseren ons niet tot weinig dat discipline een vaardigheid is. Je kunt het dus trainen. En dat is precies wat je hier leert.

Uitstelgedrag komt voort uit **20% motivatie** en **80% strategie**. Onze strategie is vaak motivatie terwijl ons gedrag wordt bepaald door gewoontes. Niet door motivatie. Welke strategie heb jij? Wat doe je om uitstelgedrag tegen te gaan?

### The next level

Je zult ook een serie van oefeningen uit de **1 Minuut Community**, waar je hopelijk al door geïnspireerd bent, toepassen voor **minder uitstelgedrag en meer discipline**.

Zet stap 1: [stel jezelf voor](#) in de community en ontvang **gratis online coaching**.

Lees op de volgende pagina's hoe je in 3 stappen uitstelgedrag overwint. We hebben alles kort en bondig voor je gehouden. Veel succes en plezier! 😊

*Met inspirerende groet,*

*Leroy*

# MIJN VERHAAL: VAN AVOND- NAAR OCHTENDMENS

---

*‘Als je gaat leven zoals je denkt, ga je denken zoals je leeft’*

**HANDIG OM TE WETEN:** in dit PDF bestand gebruik ik mijn ochtendritueel als persoonlijk voorbeeld. Jarenlang was het voor mij onmogelijk om vroeg op te staan zonder snoozen. De 3 stappen veranderden mij van een avondmens in een ochtendmens. Achterin dit bestand vind je invuloefeningen voor jouw doel.

Je wilt het niet, maar toch gebeurt het.

- Je graait naar de zak chips die je níét wilde opeten.
- Je blijft op de bank liggen terwijl je wilde sporten.
- Je blijft alles tegelijk doen waardoor er eigenlijk niets gebeurt.
- Je blijft snoozen.
- Enzovoort.....

Voor mij was stoppen met snoozen een groot probleem.

Vanaf jonge leeftijd heb ik altijd last gehad van een ochtendhumeur.

‘Goedemorgen mama’ was voor mij al teveel gevraagd, en ik kwam vaak bezweet aan op mijn studie.

Nog nét op tijd aangekomen.

Dat wilde ik anders doen.

Meer doen en minder uitstellen.

Ik stelde mezelf de vraag:

***‘Als je één gewoonte mocht veranderen aan jezelf, die het grootste positieve effect zou hebben op je leven, wat zou je dan veranderen?’***

Mijn antwoord: opstaan met positieve energie en rust.

Als me dat zou lukken,  
dan kon ik iedere dag **meer energie, discipline**  
en **meer zelfvertrouwen** ontwikkelen.

Hoe gaaf zou dat zijn!?

# Stap 1: Stel concrete doelen

---

*‘Als je geen plannen maakt voor je eigen leven,  
word je geleefd door de plannen van anderen’*

Doelen geven richting aan je leven.  
Zonder doelen is de weg vóór je een mistbank.  
Je hebt geen helder zicht.

## **Ik had geen helder zicht!**

Ik had geen doel of strategie om aan mijn ochtendritueel te werken.

Dus wat deed ik?  
Niets. Uitstellen.

## **We hebben vaak geen idee wat we écht willen.**

We willen ons niet vasthouden aan doelen.

Blijf je dit doen, dan heb je altijd een excuus om iets niet te doen.

Meer afvallen, gezonder eten of vroeger opstaan zijn **vage doelen**.

Wat betekent vroeger opstaan?  
Hoe ziet mijn ideale ochtend eruit?  
En wanneer wil je het nieuwe ochtendritueel zonder moeite kunnen toepassen?

## **Maak het specifiek.**

Dat is wat ik bij mezelf probeerde te doen.  
En dat is wat ik mensen nu leer in de 1 Minuut Challenge.

Twee dingen waren erg belangrijk:

- 1. Een doel moet meetbaar zijn.**
- 2. Een doel moet een deadline hebben.**

Ik schreef de volgende zin op:

***‘De komende 30 dagen sta ik iedere ochtend om 6 uur op.’***

En zo begon ik met mijn ochtendritueel. Maar dit was helaas nog niet voldoende.....

# Stap 2: Maak tijd voor je doel

---

*‘Een gebrek aan tijd is een gebrek aan prioriteit’*

We kunnen geweldige doelen bedenken, maar doelen stellen is niet voldoende.

Je wilt **focus houden** op je doelen.

Niet terugvallen in oud gedrag.

Niet uitstellen.

Niet teveel dingen tegelijk doen.

Daarvoor heb je **extra motivatie** nodig op je doelen.

Tenminste, dat dacht ik.

Als we iets willen bereiken, dan hebben we toch motivatie nodig?

Fout.

Uitstelgedrag komt voort uit **20% motivatie** en **80% strategie**.

Onze strategie is vaak motivatie.

Omdat we denken dat we dat nodig hebben.

Er is iets wat veel belangrijker is.

En wat meer effect heeft op je uitstelgedrag.

**JIJ.**

De kwaliteit van je gewoontes bepaalt de kwaliteit van je leven.

**Nu begon ik het te begrijpen.**

Ik veranderde mijn strategie.

**Van motivatie- naar gewoontestrategie.**

Ik moest mijn gewoontes zien aan te passen.

En dat kon ik alleen doen door **ELKE DAG** aan mijn ochtendritueel te werken.

Dus dat ging ik doen.

En ik herhaalde stap 1 de volgende dag.

***‘De komende 30 dagen sta ik iedere ochtend om 6 uur op.’***

# Stap 3: Train je discipline

---

*‘Je hoeft niet geweldig te zijn om te beginnen,  
maar je moet wel beginnen om geweldig te kunnen zijn’*

De eerste twee stappen waren heftig.  
Maar noodzakelijk om focus te houden.

Deze methode kun je iedere keer opnieuw gebruiken.  
Het gaat je persoonlijke ontwikkeling naar **een hoger niveau** brengen.

Het kan zijn dat je na de eerste twee stappen nog geen actie onderneemt.

Maak je geen zorgen.

Alleen doelen opstellen en strategieën bepalen is niet voldoende.  
We hebben stap 3 nodig.

De moeilijkste stap.  
De stap waar het voor ons allemaal weleens misgaat.

## **DISCIPLINE.**

Ik zocht een methode om door te gaan met mijn ochtendritueel.  
Ik stond op het punt op te geven.....

**Ik wilde gewoon niet meer.**

Ik vroeg me af: waarom wil ik dit?

Nadat ik de eerste twee stappen opnieuw had bekeken wist ik het weer.  
Ik zocht en vond een methode die mijn leven zou veranderen. Voorgoed.

Ik ontdekte een methode waarmee ik gewoontes langdurig kon ontwikkelen.  
Deze methode noem ik de DAGVASTLIJST-methode:

- 1. DAG: werk elke DAG minimaal 1 minuut aan je gewoonte.**
- 2. VAST: kies een VAST tijdstip waarop je je dagelijkse actie doet.**
- 3. LIJST: hou een LIJST bij om je dagelijkse actie te meten.**

Ondertussen bleef ik mijn boodschap herhalen:

***‘De komende 30 dagen sta ik iedere ochtend om 6 uur op.’***

# DE MAGIE VAN 1 MINUUT

---

Hield ik het vol?

Reken maar!

**Na 30 dagen was ik niet meer te stoppen.**

Sindsdien sta ik vrijwel iedere ochtend om 6 uur op.

Het is een gewoonte geworden.

Een gewoonte die ik graag wilde ontwikkelen.

En die me hielp om mijn **uitstelgedrag te overwinnen**.

Maar ik leerde nog iets veel belangrijkers.

**DE MAGIE VAN 1 MINUUT.**

Dit is een kleine verandering die voor grote resultaten zorgt.

Een stap voor stap handleiding om te stoppen met uitstellen.

En te **winnen met discipline**.

De acties die je vandaag onderneemt,  
hebben een enorme invloed op de rest van je leven.

1 Minuutactie per dag	Resultaat over een jaar
2 pagina's lezen	10 boeken uitgelezen
2 pagina's schrijven	2 boeken geschreven
1 extra glas water drinken	Gezonder leven
3 geluksmomenten opschrijven	Positiever en gelukkiger leven
22:00 naar bed	Energieker en fitter opstaan
1 minuut mediteren	Meer balans, controle en rust

**Kleine stappen leiden tot grote veranderingen.**

Dat is **de magie van 1 minuut**.

Je komt in actie.

**Op de volgende bladzijde kun jij de 3 stappen in de praktijk toepassen.**

Of je kunt meedoen met onze GRATIS 1 Minuut Challenge. Klik op onderstaande link:

**[>>> Van Uitsteller naar Aanpakker in 7 Dagen <<<](#)**



# Praktische Oefeningen

## Basisoefening

*'Als je één gewoonte mocht veranderen aan jezelf, die het grootste positieve effect zou hebben op je leven, wat zou je dan veranderen?' (iets wat je nu veel uitstelt)*

creatief bezig zijn en dingen afmaken die ik ben begonnen. In huis, in de keuken en met anderen

### Stap 1: Stel concrete doelen

Hoe kun je deze gewoonte meetbaar maken en voorzien van een deadline?

Pacifica app en gezondheid

### Stap 2: Maak tijd voor je doel

Wat ga je elke dag doen om een positieve gewoonte te ontwikkelen?

getuigenissen overdenken en voor het slapen gaan danken

### Stap 3: Train je discipline

Pas de DAGVASTLIJST-methode toe.

1. DAG: Wat ga je elke dag doen? (antwoord stap 2)
2. VAST: Wanneer ga je dit elke dag doen? (tijdstip)
3. LIJST: Hoe ga je jezelf controleren? (reminder)

DAG	afspraken nakomen
VAST	bij het ontbijt
LIJST	kijken hoe laat ik bij zondagsdienst ben

# Van Uitsteller naar Aanpakker

---

- Wil je stoppen met uitstellen?
- Minder twijfelen?
- Minder dingen tegelijk doen?

En tegelijkertijd:

- **Meer zelfcontrole?**
- **Meer focus?**
- **Meer discipline?**

Zodat je het leven kunt vormgeven zoals jij dat wilt?

Volg onze **GRATIS online training**. Inschrijven kan via de link:

[\*\*>>> Van Uitsteller naar Aanpakker in 7 Dagen <<<\*\*](#)

En mocht je ondertussen niet kunnen wachten. Je kunt je persoonlijke doelen en oefeningen gratis met ons delen in de **1 Minuut Community**.

Dit is de **grootste persoonlijke ontwikkeling community** van Nederland.  
Inclusief online coaching.

Deel je doelen met ons via de volgende stap:

- [\*\*Stel jezelf voor\*\*](#), deel je doel en ontvang gratis online coaching.

Je hebt alle mogelijkheden om te winnen met minder uitstellen. Dat begint met de kleine stappen, de magie van 1 minuut, die we zo snel vergeten in ons leven. Die kleine stappen zijn sterker dan je denkt. Die kleine stappen geven je **meer discipline, focus en zelfvertrouwen**.

**Het werkt. Als jij ervoor kiest.**

[\*\*>>>> Klik hier voor de 7-daagse 1 Minuut Challenge <<<<\*\*](#)

