Van Intentie naar Gewoonte

Hoe je elke hondencursus
succesvol afrondt
(zonder stress of strijd)



Welkom



Het succes van de training zit niet alleen in wat je oefent, maar vooral in hoe vaak en hoe consistent je het doet.



HOOFDSTUK 01

Hoe werkt een gewoonte in jouw brein?

Verandering is lastig

Ons brein dol is dol op de automatische piloot.

Gewoontegedrag kost je brein nauwelijks energie.
Om van een nieuwe oefening met je hond een vaste gewoonte te maken, helpt het om te begrijpen hoe een gewoonte (een Habit Loop) ontstaat.

Ons brein dol is dol op de automatische piloot.

Een gewoonte bestaat altijd uit drie stappen:

* De Trigger (Het signaal): Dit is het moment dat je herinnert aan de actie.

* De Routine (De actie): Je 5-minuten oefening met je hond.

* De Beloning voor jou: Een voldaan gevoel, het afvinken van je lijstje of een momentje van rust.

Neuroplasticiteit

Een nieuw paadje aanleggen

Stel je jouw brein voor als een dichtgegroeid bos.
Een nieuwe gewoonte is een paadje dat je voor het eerst plattrapt.

De eerste paar keren kost het moeite en moet je even zoeken.

Maar hoe vaker je over dat pad loopt, hoe breder en vrijer het wordt.

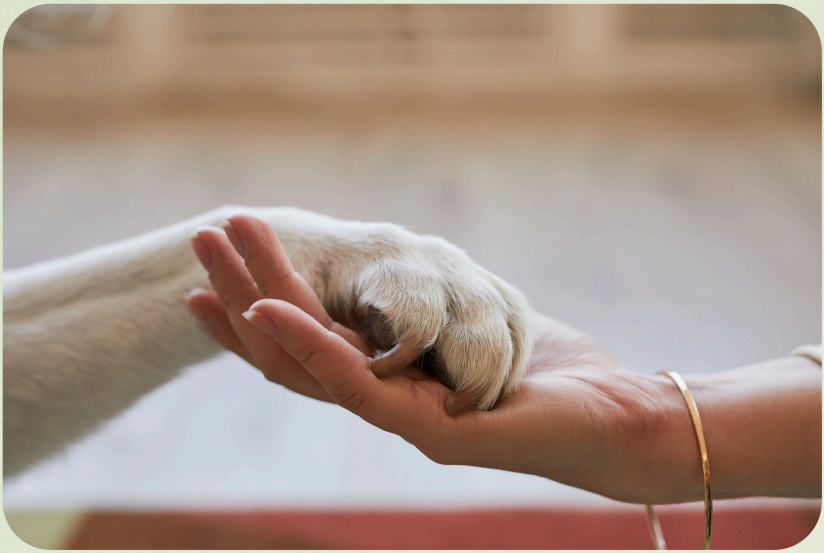
Uiteindelijk verandert het paadje in een snelweg.



Neuroplasticiteit

Een nieuw paadje aanleggen

Het doel van dit e-book is om het paadje naar 'dagelijks even trainen' te transformeren in een comfortabele snelweg!



HOOFDSTUK 02

De Kunst van het Volhouden (Micro-trainen)

De grootste valkuil bij hondentraining is dat we te groot denken.

We denken dat we pas 'goed bezig zijn' als we 30 tot 45 minuten intensief gaan oefenen

> Het resultaat? We stellen het uit omdat we er de tijd niet voor vinden.

1. De 5-Minuten Regel

Korte, frequente oefensessies zijn vele malen effectiever voor zowel jou als je hond dan één lange training per week.

* Spreek met jezelf af dat een training slechts 5 minuten duurt.



1. De 5-Minuten Regel

* Heb je een extreem drukke dag?

Maak er 1 minuut van.

Eén minuut telt nog steeds als een overwinning en houdt de gewoonte in stand.

2. Habit Stacking (Gewoontes stapelen)

Probeer de nieuwe oefening niet 'zomaar ergens in de dag' te proppen.

Koppel de nieuwe actie aan een vaste, bestaande gewoonte die je sowieso al dagelijks doet.

Formule:

Nadat ik [Bestaande Gewoonte] doe, ga ik [5 Minuten Oefenen].

2. Habit Stacking (Gewoontes stapelen)

* Voorbeeld 1: "Nadat ik ’s ochtends mijn koffie heb gedronken, doe ik 3 minuten de oefening.

* Voorbeeld 2: "Nadat ik mijn jas uittrek na de middagwandeling, doen we direct 5 minuten hersenwerk."

* Voorbeeld 3: "Nadat ik de vaatwasser heb uitgeruimd, is het 5 minuten honden-tijd."



3. Maak een vaste afspraak in je agenda

> Behandel de oefenmomenten zoals je een doktersafspraak of een meeting met je baas zou behandelen.
>
> Blokkeer een vast blokje in je digitale of papieren agenda: 'Date met mijn hond'.



HOOFDSTUK 03

Emotie & Co-regulatie

Het Spiegeleffect

Honden zijn meesters in het aflezen van onze lichaamstaal en gemoedstoestand.

Ze voelen haarscherp aan of jij gehaast, gefrustreerd of ontspannen bent.

Jij bent het anker.



Honden zijn meesters in het aflezen van onze lichaamstaal en gemoedstoestand.

Als jij na een stressvolle dag 'snel snel' even wilt trainen om het afgevinkt te hebben, zal je hond die spanning overnemen.

De oefening verloopt stroef, wat zorgt voor frustratie bij jou.

Check even bij jezelf in:

Neem voor je begint 3 diepe ademhalingen.

Zet je gedachten over werk of huishouden even uit.

En start dan met trainen.

Zo is het ontspanning voor jullie beide.



Kwaliteit boven kwantiteit:

Zit je zelf echt niet lekker in je vel?

Maak van het trainingsmoment een rust-moment.

Ga samen in verbinding op de bank zitten en geniet van het moment (zonder tv of gsm).

> **Ook samen ontspannen is bouwen aan je relatie**



HOOFDSTUK 04

Beloon Jezelf

We vergeten heel vaak dat we onszelf ook mogen belonen als we nieuwe gewoontes aanleren.

Beloning geeft een dosis dopamine in je brein

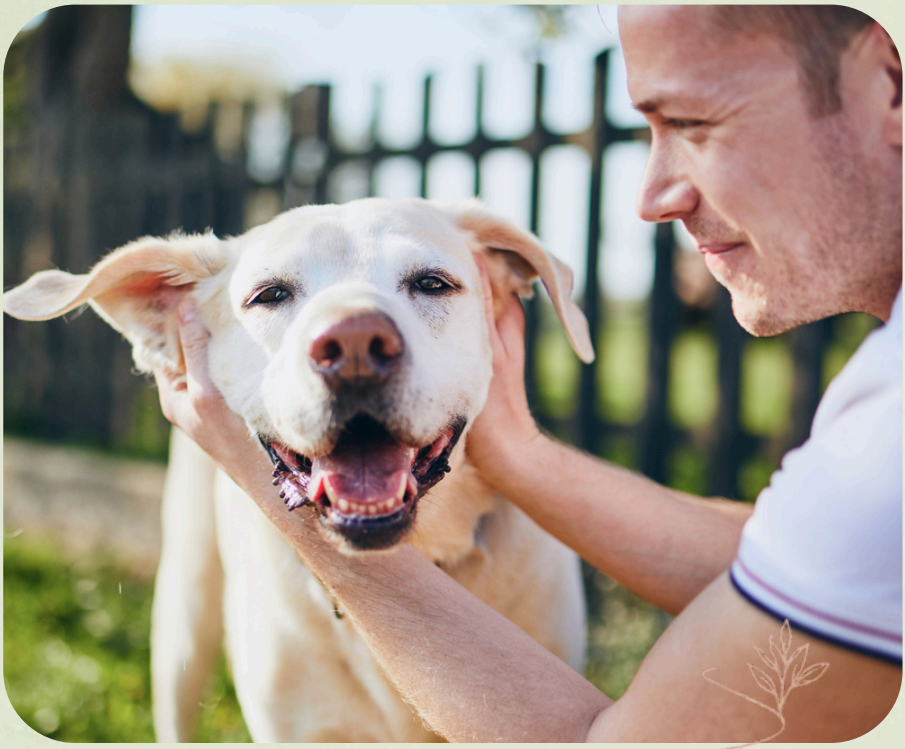
Dat maakt dat je het de volgende dag weer wilt doen.

- Visuele voortgang
  Gebruik een afvinkkalender op de koelkast.
  Het fysiek zetten van een groen vinkje of het plakken van een sticker geeft een bewezen geluksgevoel.

Beloning geeft een dosis dopamine in je brein



- **Wekelijkse beloning:**
  Beloon jezelf na een week waarin je consequent bent geweest.
  Trakteer jezelf op een lekkere cappuccino op een terras, koop dat ene leuke boek, of neem extra tijd voor een heerlijke wandeling in het bos



HOOFDSTUK 05

Omgaan met Tegenslagen

Loslaten van Perfectie

Niemand is 28 of 30 dagen achter elkaar 100% perfect

Het leven gebeurt: een kind wordt ziek, een werkproject loopt uit, of je bent gewoon heel moe.

Mocht je een dag geen energie hebben en is overslaan: geen paniek en geen schuldgevoel! Eén dag missen breekt een gewoonte niet af.



Het enige wat je jezelf moet beloven is de ‘Never Miss Twice' regel

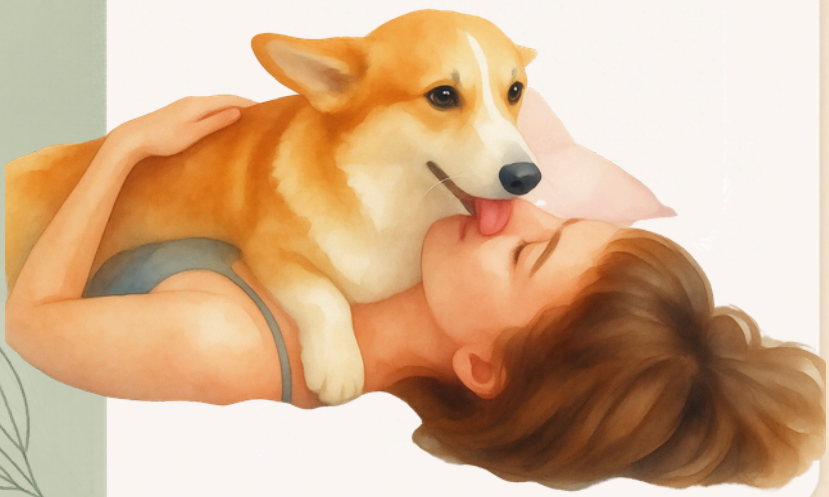
Zorg dat je nooit twee dagen achter elkaar mist.

Pak de draad de volgende dag simpelweg weer op met een piepkleine stap van 1 tot 2 minuten.

Progressie boven Perfectie
Het gaat er niet om dat alles meteen vlekkeloos gaat.

Het enige wat je jezelf moet beloven is de ‘Never Miss Twice' regel

> Het gaat erom dat je blijft opdagen, samen plezier maakt en leert genieten van het proces.





HOOFDSTUK 06

Nog enkele gouden tips

om het leuk (en haalbaar) te houden

1. Van "Moeten" naar "Mogen" of "Graag willen"



Woorden hebben enorme kracht in ons brein. Zodra je tegen jezelf zegt: "Ik moet nu nog trainen", verandert de oefening in een verplichting of een taak op je to-do lijst.

En laat ons brein nu rebels reageren op 'moeten'!

1. Van "Moeten" naar "Mogen" of "Graag willen"

De shift:

Verander je gedachte van “ ik moet” naar "Ik mag even 5 minuten met mijn hond aan de slag" of "Ik wil hier tijd voor vrijmaken omdat ik plezier wil maken met mijn maatje."

Je zult merken dat de weerstand als sneeuw voor de zon verdwijnt.

2. De "Lees-en-Plan" strategie



Ligt je heerlijk te relaxen op de bank na een drukke dag wanneer de nieuwe trainingsmail of les binnenkomt?

Voel geen druk om direct te gaan trainen.

2. De "Lees-en-Plan" strategie

Pak je telefoon of laptop, lees de les alvast door of kijk de video en maak eventueel direct wat notities in je notitie-app.

Zo laat je de informatie alvast 'bezinken' in je brein, en kies je een bewust, rustig moment om de oefening daadwerkelijk uit te voeren.

3. Skip een wandeling en maak er een trainmoment van

Vind je vaak de tijd niet om te trainen? Doe eens een wandeling minder of helemaal geen en maak een slimme ruil!

In plaats van met je hond snel en gehaast een rondje te lopen terwijl je zelf met je hoofd bij je to-do lijst zit, skip je die wandeling en vervang je hem door een trainingsmoment.

3. Skip een wandeling en maak er een trainmoment van

Vijf minuten gerichte, pure aandacht en mentale uitdaging, vermoeid het hondenbrein vaak vele malen meer dan een saaie, verplichte wandeling en jullie hebben echt een momentje samen .



4. Visualiseer je succes

Heb je geen zin in trainen, doe dan even één minuut een vissualisatie.

Sluit je ogen en stel je voor hoe blij en enthousiast je hond gaat zijn als jullie samen aan de slag gaan.



4. Visualiseer je succes

Voel die positieve energie alvast stromen. Krijg je al meer zin om te trainen nu je dat blije, warme gevoel voelt?

Jouw hond gaat die intentie direct oppikken, en de training kan al niet meer stuk.

5. Houd je vooruitgang bij (De Kracht van Notities)

Het is je vast wel eens overkomen:

Je traint al een paar weken hard met je hond, maar omdat de vooruitgang heel geleidelijk gaat, heb je het gevoel dat er weinig verandert.

Tijd om dat anders aan te pakken!



5. Houd je vooruitgang bij (De Kracht van Notities)

De nulmeting:

Pak een notitieboekje of je telefoon en geef jullie huidige situatie of specifieke uitdagingen eens een cijfer op 10.

Bijvoorbeeld:

Hoe rustig is de wandeling?
Score: 4/10.

Hoe goed kan hij zich focussen?
Score: 5/10.

5. Houd je vooruitgang bij (De Kracht van Notities)

Terugkijken & Evalueren:

Ga na een paar weken consequent trainen eens terug naar je eigen notities.

Geef de punten opnieuw.

Wat valt je op?



5. Houd je vooruitgang bij (De Kracht van Notities)

Vraag jezelf af:

Komt je hond je ineens vaker opzoeken in huis?
Trekt hij net iets minder hard aan de lijn?

Heb je al van die magische 'aha-momenten' gehad?

Schrijf al deze kleine en grote successen op en laat dat jouw brandstof en motivatie zijn om lekker door te gaan

Jouw Gewoonte-Actieplan

Invulblad

Print deze pagina uit en hang hem op een zichtbare plek (bijvoorbeeld op de koelkast)!



Mijn gekozen Habit Stack:

1. Nadat ik
2. Ga ik 5 minuten
3. Mijn vaste tijdstip in de agenda:

*** Mijn wekelijkse beloning voor mezelf:**



Van intentie naar gewoonte

Schrijf hier je kleine en grote successen op

En wees er trots op