

## Test: Bewegen

### Test: Veelvoorkomende saboterende gedachten om niet in beweging te komen

Zet een kruis voor de uitspraken waarin jij jezelf herkent.

#### *Onvoldoende motivatie*

- Het loopt zo'n vaart nog niet.
- Ik heb nog geen gezondheidsklachten gehad, dus het valt allemaal wel mee.
- Wat een gedoe zeg, daar heb ik geen zin in.
- Waarom zou ik het mezelf zo moeilijk maken, het is al moeilijk genoeg zo.
- Al die inspanningen leiden meestal toch tot niets, dus waarom zou ik het doen.

#### *Uitstelgedrag*

- Volgend jaar ga ik het compleet anders doen en iedere dag sporten.
- Ik moet eerst in de juiste stemming zijn om hiermee aan de slag te gaan.
- Ik wil eerst afwachten wat de ervaringen zijn van mijn zus.
- Eerst dat feestje, die trouwerij, dat weekendje weg en dan ...
- Na de feestdagen zal ik daarover nadenken.

#### *Jezelf niet in staat achten om meer te bewegen*

- Ik heb er gewoon de kracht niet voor.
- Ik ben te moe.
- Ik heb een hekel aan bewegen, dus meer bewegen gaat echt niet lukken.
- Iets nieuws gaan doen is voor mij echt te ingewikkeld.
- Ik heb te weinig tijd om te bewegen.

#### *Externe factoren*

- Mijn partner houdt niet van bewegen, dus daarom lukt het mij ook niet.
- Het zit nou eenmaal in de familie dat we niet van beweging houden.
- Het weer is nu eenmaal onbetrouwbaar in dit land.
- Wat ik leuk vind kost te veel geld.
- Wat ik leuk vind aan sportactiviteiten zit niet in de buurt.

Welke andere factoren houden je tegen om te bewegen? Schrijf ze erbij. Hoe meer uitspraken je hebt aangekruist, des te sterker is de invloed van je innerlijke saboteur.