# Gezond Geld Gedrag

## Wordt het tijd om je geldzaken anders te gaan doen?

POWERUP 073

www.PowerUp073.nl
geldmoetrollen@PowerUp073.nl
@PowerUp073

## Herken jij dit?

Je bent niet blij met hoe het met je financieen gaat, maar het lukt je ook niet om het te veranderen. misschien probeer je het nog wel. Misschien heb je de moed al opgegeven. misschien komt het wel doordat je hoofd volzit met andere problemen. Het maakt je radeloos en somber.

Als het allemaal zo makkelijk was, dan had je het allang gedaan! Misschien zijn de problemen gewoon te groot geworden of is je motivatie zo diep in je schoenen gezakt dat alles te veel is geworden.

**Tip:**

**Laat jezelf coachen. Een coach kan je helpen om alles op een rijtje te zetten en een plan te maken.**

## De invloed van stress

Veel en lang stress kan er voor zorgen dat je een slechte versie van jezelf wordt. onderzoeken hebben dit bevestigd. Je doen en denk mogelijkheden worden zwakker en je kunt je erg slecht voelen. je bent vooral bezig met de dag door komen en niet met je toekomst.

- Je Iq kan dalen tot 13 punten
- Dit is vergelijkbaar met hoe je presteert als je  een hele dag wakker blijft.
- Stress houdt je gegijzeld!

**Tip:**

**scan de QR-code om bij Get-a-Grip uit te komen voor coaching of app: 06-51248031**

humanitas

**Ben jij klaar voor verandering? #JeBentJe Eigen Held**

## Waarom is veranderen zo moeilijk?

Het zelfde doen wat je altijd al deed is veel logischer. We houden als mensen van gewoontes. Veranderen betekent ook dat je moet durven op te geven wat je hebt. Dat kan je onzeker maken.

Het gedrag wat je wil veranderen had ook voordelen. Misschien ben je nog niet 100% bereid geweest om die op te geven.

**TIP:**

**Heb je dringend hulp nodig met je geldzaken? Wacht niet te lang! Volg de stappen via: www.geldfit.nl en kijk waar jij terecht kunt in je gemeente! Je kunt het!**

## Wat helpt bij veranderen?

Veranderingen komen dus niet zomaar tot stand. lees hieronder wat helpt om tot verandering te komen.

1. De voordelen van je 'nieuwe' gedrag vind je belangrijker.
2. je hebt de skills die nodig zijn om je nieuwe gedrag te laten zien.
3. Je wil heel graag veranderen. het past bij wie je bent of wil zijn.
4. je hebt vertrouwen dat het je gaat lukken.
5. je bent er van overtuigd dat het echt nodig is om te veranderen.

**TIP:**

**staat het water je nog niet aan de lippen en wil je het zelf doen?  Klik dan op het veranderplan op onze website.**