

# Een duurzame leefstijl met Lift je leven





## Lift je leven

Wil je geld overhouden en gezonder leven? Tijd om het roer om te gooien? Wil je niet langer bezig zijn om financieel de eindjes aan elkaar te knopen? De huidige klimaatcrisis, de gezondheids crisis en de economische crisis kunnen je somber maken. Of je kiest juist in deze tijd voor actie. Kies voor mogelijkheden die je zelf kan veranderen. Verander je leefstijl en verander je wereld.

## Goed met Geld, Groen en Gezondheid

Dr. Jeanine Schreurs van Stichting Lift heeft een zeer effectieve methode ontwikkeld om je leefstijl blijvend aan te passen. Deze duurzame leefstijl is vertaald in het actieprogramma 'Lift je leven'. Het programma bestaat uit drie pijlers: Goed met Geld, Goed met Groen en Goed met je Gezondheid. Zo kun je je leefstijl, jezelf en de wereld beter en mooier maken, blijvend!

De Universiteit van Maastricht heeft onderzoek gedaan naar het programma en aangetoond dat het een effectief programma is. Zo ervaren deelnemers minder stress en waarderen ze het programma met een 8,6.

*Meer dan 1.400 mensen deden al mee en hebben hun leefstijl duurzaam veranderd!*



**Geld**



**Groen**



**Gezondheid**



**“Ik had niet gedacht dat ik op het onderwerp ‘Groen’ zo veel zou leren. Zo heb ik nu de helft van mijn schoonmaakmiddelen weggegooid, die gebruik ik niet meer.”**

**Wahiba Nazih**  
*deelnemer*

## **Het programma**

Het programma bestaat uit 12 bijeenkomsten. Je werkt in een vaste groep van ongeveer 8 personen. De groep komt iedere week bij elkaar. Na afronding ontvang je het Lift je leven certificaat van deelname.

## **Voor wie?**

Het programma is bedoeld voor iedereen die klaar is voor een duurzame verandering van zijn leefstijl. Heb je een open houding om te leren en te werken aan persoonlijke doelen? Dan is het Lift je leven programma iets voor jou.

## **Wat zijn de resultaten?**

- Je kan concrete doelen stellen en je weet deze te realiseren
- Je wordt sterker en positiever
- Je pakt je problemen beter aan
- Je bent je meer bewust van jezelf en je omgeving
- Je gaat beter om met Geld, Groen en je Gezondheid
- Je leert nieuwe mensen kennen

## Wie zijn we?

Stichting Lift is opgericht in 2012 en is in het hele land actief. Met het Lift je leven programma helpen we mensen een duurzame leefstijl te ontwikkelen. Dit doen we zonder winst oogmerk.

## Het kwaliteitshuis

Het kwaliteitshuis van Lift bestaat uit coaches, gekwalificeerde begeleiders en gecertificeerde organisaties. Stichting Lift werkt door heel Nederland met Lift je leven coaches die als zelfstandige actief zijn. Gecertificeerde organisaties werken met speciaal opgeleide begeleiders die zelfstandig het Lift je leven programma geven binnen de eigen organisatie. We organiseren jaarlijks inspiratiedagen voor onze coaches en begeleiders.



*Erwin Bel*  
directeur-  
bestuurder



*Derk de Kloet*  
voorloper, trainer  
en coach



*Liselotte Maas*  
marketing &  
communicatie



*Jeanine Schreurs oprichter van Stichting Lift*

**“Het gaat om sociale duurzaamheid: bewust omgaan met Geld, Groen en je Gezondheid. Het hangt met elkaar samen. We hebben programma’s nodig die dit integraal oppakken en die mensen stappen te laten zetten naar sociale duurzaamheid.”**

Marco Florijn  
voorzitter branchevereniging Nvvk



## Actief leren

Een duurzamer leefstijl en een duurzame wereld klinkt mooi, maar hoe doe je dat? Dat vraagt in ieder geval om een blijvende verandering van ons gedrag. En dat heeft tijd nodig. Gedragsverandering is dan ook de basis van het Lift je Leven actieprogramma. Dat noemen we 'actief leren'.

## De effectenbloem

Aan het begin van het programma vul je de 'effectenbloem' in. Hieruit kies je met welke onderwerpen je aan de slag gaat. In 12 weken werk je aan het verbeteren van je eigen thema's op het gebied van Geld, Groen en Gezondheid.

## In een groep

Het programma volg je niet alleen. De kracht zit 'm in de groepsbijeenkomsten. Van elkaar kun je namelijk veel leren. De verhalen die je hoort en reflecties van anderen die je ontvangt, helpen je om meer bewust te worden van je gedrag en dat ook te veranderen. Op die manier kun je valkuilen en patronen van anderen maar ook van jezelf herkennen.

## Actieve begeleiding

Elke groep wordt begeleid door een begeleider. De begeleider neemt ook deel aan de oefeningen en zorgt ervoor dat je samen wekelijks naar de resultaten kijkt. Je leert eerlijk naar jezelf te kijken en haalbare doelen te stellen.

## Een positieve houding

We werken vanuit een positieve houding. We kijken naar elkaars unieke kwaliteiten en helpen elkaar om ieders persoonlijke doelen te bereiken. We vieren met elkaar de persoonlijke successen. Dat maakt het een krachtig programma en zorgt ervoor dat je tot het einde toe gemotiveerd blijft.





## Wat zeggen onze deelnemers?

- ***“Ik heb een boost in zelfvertrouwen gekregen.”***  
Evy uit Maastricht
- ***“In één jaar tijd heb ik 5.000 euro schuld afgelost.”***  
Natascha uit Zwolle
- ***“Er wordt echt naar je geluisterd en er is een heel fijne sfeer.”***  
Ferenc uit Den Haag



**“We werken met een effectenbloem, je merkt bij mensen een enorme toename van bewustzijn na afloop van het programma.”**

**Derk de Kloet**  
*coach*

Neem vooral contact op als je het Lift je leven programma ook aansluit bij jouw organisatie. Stuur een mail naar [info@stichtinglift.nl](mailto:info@stichtinglift.nl) of kijk op de website voor meer informatie.