

## Hoe houd je je goede voornemens vol?

### Tip 1: Maak van een goed voornemen een goede gewoonte

Een voornemen zegt niet zoveel, actie ondernemen dat is de sleutel. Hieronder een klein inzicht van de werking van je hersenen om van voornemen naar gewoonte te gaan.

Het begin van een nieuw jaar heeft iets magisch, het is een nieuwe start, je begint met een



schone lei, het geeft je een mogelijkheid een aantal aspecten van je leven anders te doen, beter, of iets compleets nieuws. Vanzelfsprekend kan dit op elke moment van het jaar maar die 1-1 geeft wel een extra zetje.

Tijdens de meer relaxte, rustigere momenten van de feestdagen blik je terug op het afgelopen jaar en kijk je uit naar wat het nieuwe jaar je gaat brengen. En dan borrelen de goede voornemens

naar boven. In het nieuwe jaar ga ik starten met hardlopen, afvallen, stoppen met roken, nieuwe baan zoeken, minder gestrest zijn, meer lezen, een opleiding volgen, naar de sportschool etc. etc. Intenties die je op dat moment heel sterk hebt en waarvan je weet dat je dat graag wilt. En dan komt de uitvoering ervan. Intussen is het al bijna half januari, de eerste maand van het jaar is bijna voorbij en hoeveel van je goede voornemens heb je uitgevoerd? Terwijl je zoveel goede moed had dit jaar het toch echt anders te doen?

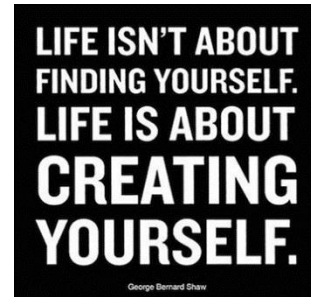
Het heeft allemaal te maken met de werking van je hersenen. De dagelijkse dingen, je gewoontes die je al jarenlang op dezelfde manier doet op de automatische piloot, zijn verbindingen in je hersenen die als het ware ingeklonken zijn. Het ziet eruit als de plattegrond van de metro van Londen en dan een miljoen keer meer verbindingen.

Dit is ongeveer een vertaling van die vastgeklonken gewoontes: Stel je voor; Je hebt een drukke dag achter de rug op je werk, je stapt opgelucht je auto in om eens lekker voluit mee te zingen met wat muziek en je krijgt een telefoontje binnen wat uitmondt tot een intens gesprek met een collega of familielid en plots rijd je jouw straat in. Hoe ben je hier gekomen, je kunt je de rit bijna niet herinneren, laat staan de handelingen die je het hebt uitgevoerd in het verkeer. Het schakelen, op tijd remmen, richtingaanwijzers, de weg naar huis, Deze verbindingen liggen diep en vast, je hebt het al zo vaak gedaan.

Terug naar de goede voornemens, deze hebben nog **0,0** verbinding aangemaakt, zeker als het om iets compleet nieuws gaat. Vandaar dat het dus moeite kost om het voornemen continu te blijven uitvoeren, door het vaker te doen wordt het een gewoonte.

**Tip 2: Probeer geen oude gewoontes te veranderen, doordat ze zo vastgeklonken zijn, is het echt een “lost case” om dit te doen en leidt alleen tot frustratie. De kunst is om nieuwe gewoontes aan te leren.**

Wat is dan de truc? Niet zeggen: ik ga nóóit meer snoepen/op de bank hangen/gestrest zijn maar: ik eet gezonder en maak een boodschappenlijstje voordat ik naar de supermarkt ga – ik zorg ervoor dat ik gezonde snacks onder handbereik heb of i.p.v. van 19.00 uur totdat je naar bed gaat op de bank hangen eerst nog een wandeling maken buiten of een stukje hardlopen en daarna lekker op de bank ploffen of i.p.v. gestrest van het ene naar het andere rennen, minder afspraken maken en/of een paar minuten een ademhaling oefening doen (staan er genoeg op YouTube) en start met het maken van een doelstelling.



**Tip 3: Door een doelstelling te koppelen aan je goede voornemens/gewoontes krijg je een nog betere focus en motivatie doordat het duidelijk wordt waar je het voor gaat doen.**

Wat wil je bereiken met: laten we het voorbeeld van naar de sportschool nemen. Wil je fitter worden, afvallen, meer spierkracht, niet meer in je uppie sporten, een record verbeteren of misschien wel een combinatie van een aantal dingen? Maak dat voor jezelf duidelijk. Hoe gaat dat voelen als ik dat eenmaal bereikt hebt? Je probeert een zo helder mogelijk beeld neer te zetten van de richting waar je naar toe wilt en wat je wilt bereiken. Zie het als een pad door een oerwoud, je moet actie ondernemen (een pad maken) waardoor je naar de andere kant van het oerwoud komt en die actie moet je lang blijven herhalen totdat je je doel hebt bereikt. Koppel aan dat doel een afbeelding, misschien een foto van vroeger of iets waar je blij van wordt, motivatie door krijgt en wat jij wilt bereiken en plak dit op je koelkast, je spiegel en kijk er iedere dag naar. Dat gevoel oproepen wat het jou gaat opleveren als je het bereikt hebt. Maak een stappenplan en zoek iemand die je kan gaan ondersteunen. Dat kan een coach, vriendin, zus/broer etc. zijn zolang je het maar deelt en iemand hebt die in de gaten houdt hoe je voortgang is.



**Tip 4: Maak een keystone habit – een keystone habit is 1 bepaalde gewoonte die een kettingreactie gaat veroorzaken.** Neem de tijd om hier over na te denken. Is dit bijv. je sportkleding klaar te leggen, uit te vinden op welk moment je het beste kan gaan sporten, wanneer je het minst geneigd bent het over te slaan of uit te stellen want je moet nog werken – de hond uitlaten, de was doen, de kinderen naar bed brengen... Welk legitiem excuus je ook hebt – zorg ervoor dat je dat vermijdt. En doordat je dan gaat sporten en merkt wat een moeite je moet doen om 1 roze koek of een wijntje/biertje te moeten verbranden, geeft dit een kettingreactie weer zodat je gezondere voeding gaat eten, je fitter voelt dus minder behoefte aan vetten en suikers, je minder afleiding in eten zoekt doordat je je tijd aan beweging besteedt en aan je mindset werkt.

**Tip 5: Zorg voor een support structure** – zoals bij tip 3 al genoemd, hoe meer mensen je om je heen hebt die je aanmoedigen, hoe groter de kans is dat je het gaat halen. Een support structure zijn mensen om je heen die graag willen dat jij gaat slagen en naar je voortgang vragen en proberen je steeds een stap verder te laten nemen en die er voor je zijn als het niet zo goed gaat maar je weer richting je doelstelling helpen door welke ondersteuning dan ook. En mensen die je proberen van je doel af te praten, negeer ze maar. Stiekem willen zij ook zoiets maar durven het niet aan, maar jij WEL!

**Tip 6: Herhalen, herhalen, herhalen** Herhaling is belangrijk, misschien wel het allerbelangrijkste. Op die manier maak je van een voornemen een gewoonte. Klinkt allemaal supercliché maar het is nu eenmaal waar. Toen ik trainde voor de marathon heb ik een loopschema gevolgd waarin ik 4x per week moest herhalen, 4 maanden lang. Daarvoor had ik een eigen februari kon ik 200 meter hardlopen en in november door 8,5 maanden trainingen te herhalen maar ook het mezelf over die finishlijn te zien gaan, door o.a. die in staat het te doen. Ook ging het om het wortelen van maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag waren lag mijn kleding klaar en probeerde ik het zo vroeg dag af te ronden zodat ik geen excuus had het niet te gewoonte als een spier, door herhaling wordt deze en kost het minder moeite het in beweging te zetten.



rennen en dat schema en in 42,2 km en dat herhalen van herhaling was ik die gewoonte, rendagen dus mogelijk op de doen. Zie die steeds sterker

**Tip 7: Vier je (kleine) successen** De weg naar je doelstelling is eigenlijk nog mooier dan hetgeen je uiteindelijk wilt bereiken. Iedere keer op weg naar de sportschool – spierpijn en/of in de supermarkt of op het werk, op straat etc. continu de verleidingen weerstaan want overal word je tegenwoordig toegeroepen “eet mij, eet mij!” – tijd nemen om gezond te eten en koken – voldoende water drinken, bewegen en dan ’s avonds in bed dat momentje pakken en de dingen benoemen die je goed hebt gedaan, wat beter kan en waar je dankbaar voor bent. Iedere stap, groot of klein. Die je richting je doel hebt gezet is er 1 en dat moet je vieren door erbij stil te staan, een vreugdedansje te maken en/of jezelf een klopp op de borst te geven en bij grotere successen gun je jezelf een massage of nieuwe kleding – vul maar in.



Dus geen voornemen maken deze tips morgen, volgende week of maandag op te volgen: DOE HET GEWOON NU, NEEM ACTIE, je kunt nu ook een kleine stap zetten om in de richting van je doelstelling te komen. Aarzel niet en vraag om hulp, of dit nu van mij is of je eigen support structure: NoNoToJoJo, niet meer bungelen, aan de slag!!