

Eerste hulp bij goede voornemens

Had je je op 1 januari ook van alles voorgenomen en ben je er inmiddels achter gekomen dat het weer niet is gelukt? Heb je er al de brui aangegeven? Dan volgen hieronder een aantal tips om het nog eens te proberen.

Als 'goede voornemens' sneuvelen, is dat meestal omdat we te snel te veel resultaat willen en we onszelf te streng benaderen. Mijn moeder zei altijd 'Overall waar *te* voor staat is niet goed behalve het woord *tevredenheid*'.

Tenslotte komt het vaak voor dat de voornemens die tijdens Oud & Nieuw opkomen niet echt doorleeft zijn en we ons er niet echt mee hebben verbonden.

Kleine stapjes

Onze menselijke natuur is gericht op 'houden wat we hebben' en is dus tegen verandering. Het gaat er dan ook om een verandering in te zetten die zo klein is dat je die niet als een verandering ervaart – je leidt je natuur dus eigenlijk een beetje om de tuin.

Kijk vanuit deze wetenschap nog eens naar je voornemen(s). Waren de stappen inderdaad te groot?

Maak je voornemen behapbaarder door het doel dichterbij te stellen.

Had je je bijvoorbeeld voorgenomen om nu eindelijk eens je eigen werk te doen en tegen iedere collega 'nee' te zeggen, dan is je ambitie waarschijnlijk veel te groot. Maak de stapgrootte kleiner door te beginnen met 1 keer per dag 'nee' zeggen. Dit is waarschijnlijk een stap die wel haalbaar is. Als de stap nog te groot is, stel dan je voornemen bij en maak er bijvoorbeeld 1 keer per 2 dagen of 1 keer per week van.

Als je dit een tijdje lukt – 6 weken is hier een goede norm voor – dan kun je een nieuwe stap zetten.

Je kunt je nu waarschijnlijk ook wel voorstellen dat het beter is je te beperken tot één voornemen in plaats van drie. Aan één heb je je handen al vol.

Niet streng maar positief motiveren

Het is belangrijk om jezelf niet op je kop te zitten wanneer het niet direct lukt. Denk: 'Jammer, morgen is er weer een dag' en maak je stap eventueel nog wat kleiner. Wees tevreden met iedere stap die je in de goede richting zet!

Ook helpt het wanneer je je voornemen positief en concreet formuleert en iets oplevert waar je naar uit kunt kijken. Dus niet *ik wil niet meer overwerken* maar *ik wil 's avonds gezellig met mijn gezin aan tafel*. En niet *ik wil niets meer laten slingeren* maar *ik ruim alles direct op zodat ik het snel terug kan vinden*.

Timing en verbinding

Tenslotte: vanuit de seizoenenbenadering is 1 januari eigenlijk helemaal niet het ideale moment voor goede voornemens. Als we naar de natuur kijken dan zien we dat alles nog in ruste is en overwintert. Onder de grond bevinden zich de zaden en kiemen die straks het nieuwe leven vormen. Dit nieuwe leven komt te voorschijn wanneer het daar de tijd voor is, wanneer de dagen weer gaan lengen. Wij mensen staan nu ook nog in onze winterstand, al weten en voelen we dat al lang niet meer en laat onze economie

dat niet toe. Onze energie staat ook op een lager pitje. We kunnen deze 'toestand' aangrijpen om na te denken over ons leven. Om eens stil te staan bij wat we willen laten afsterven en onderzoeken welke nieuwe impulsen erin ons leven.

Zo bekeken is het nu het moment om te onderzoeken welke impuls jij echt wilt inzetten en waarmee je je werkelijk wilt verbinden. Als je zo'n impuls te pakken hebt kun je er een voornemen van maken. Je krijgt in het voorjaar in feite een nieuwe kans voor een goed voornemen. Neem dan wel de eerdere tips ter harte: formuleer positief, stel jezelf een realistisch doel en waardeer elke kleine stap die je in de goede richting zet!

Succes.