

## 44. Goed voornemen



*We zijn wat we bij herhaling doen.*

Aristoteles

Een nieuw jaar voor de boeg, een mooi moment om goede voornemens te maken. Een lijst met gezondere gewoontes of nieuw gewenst gedrag, zoals gezonder eten, stoppen met roken, meer bewegen, meer ontspannen werken, liever zijn voor jezelf. En als we na een maand naar onze voornemens terugkijken blijkt dat er bar weinig van terecht is gekomen. Hoogleraar psychologische beslissonde José Kerstholt geeft aan dat dat het resultaat is van een discrepantie tussen het analytische systeem en het intuïtieve systeem. Met het analytische systeem maken we de goede voornemens. Het intuïtieve systeem stuurt ons gedrag. We hebben veel wilskracht nodig om ons intuïtieve systeem te controleren. Aan het eind van de dag is de 'wilskrachtspier' vaak uitgeput en laten we onze goede voornemens varen. Kortom, ons gedrag veranderen is best moeilijk.

Onderzoek wijst uit dat we zo'n 20 dagen doen over een eenvoudige gedragsverandering als elke ochtend starten met een glas water drinken. Een wat moeilijkere gedragsverandering duurt veel langer tot het gedrag automatisch wordt. Dat kan oplopen tot wel 254 dagen. Is het dan onzin om goede voornemens te maken? Nee, reflecteren op onze gewoontes op zijn tijd kan geen kwaad, maar we hoeven niet tot 1 januari te wachten om beter voor onszelf te zorgen. Een tip om je wilskracht minder hard nodig te hebben is je omgeving aan te passen aan je nieuwe voornemen. Wanneer je op je werk gezond wilt lunchen, zorg je dat er in de kantine gezonde voeding verkrijgbaar is. Of je zorgt dat je zelf een salade meeneemt. Een andere Wat ook helpt is om het voornemen zo concreet mogelijk te maken. In plaats van 'ik wil afvallen' neem je je voor om 'de komende maand 1 pond per week af te vallen door je tussendoortjes te vervangen door een appel met kaneel.' Als laatste is het aan te raden de lijst met goede voornemens kort te houden. Werken aan één goed voornemen is een prachtige start van 2014.

### Compassie Concreet

1. Reflectie: Sta jij wel eens stil bij je gewoontes en automatische gedrag? Kom wat jij doet overeen met wat je wil? Welke verbeterpunten zie jij voor je eigen gezondheid of welzijn? Hoe ga je daar mee om? Helpt jouw omgeving daarbij? Wat zou je nu kunnen doen om jouw welzijn te verhogen? Wat weerhoudt je?
2. Oefening: Hoe zou je het voornemen 'lief zijn voor mijzelf' concreter kunnen maken?
3. Oefening: Neem 1 voornemen dat de kwaliteit van jouw leven zou kunnen verbeteren en maakt het concreet of SMART: Specifiek, meetbaar, aantrekkelijk, realistisch en

tijdgebonden. Welke hulpmiddelen van je omgeving kun je gebruiken? Wie of wat kun je als stok achter de deur gebruiken? Hoe gemotiveerd ben je werkelijk.

4. Inspiratie: *“Compassie is niet de relatie tussen een zorgverlener en een gewonde. Het is een relatie tussen twee gelijken. Alleen als we onze eigen schaduw goed kennen, kunnen we present zijn voor de schaduw van anderen. Compassie wordt echt wanneer we onze gedeelde mensheid herkennen.* Pema Chödrön
5. Oefening: Neem deze week even de tijd om bij jezelf stilt te staan. Plan een moment vrij en reflecteer op jezelf, je leven, je welzijn. Wat ontdek je, wat wil je echt?
6. Leestips: [Making habits, breaking habits](#), Jeremy Dean en [Wilskracht](#), Roy Baumeister en John Teirney.