

GOEDE VOORNEMENS? EEN KWESTIE VAN WILLEN!

Miljoenen mensen wereldwijd hebben goede voornemens voor het nieuwe jaar. Maar uit onderzoek blijkt dat maar vijf tot tien procent hiervan ook daadwerkelijk wordt volgehouden. Hoe blijft het niet bij goede voornemens alleen?

“Wil je stoppen met roken, dan moet dit echt van binnenuit komen. Omdat je geen slachtoffer meer wilt zijn van je eigen rookgedrag en gezonder wilt leven, niet omdat iedereen zich dit aan het begin van het nieuwe jaar voorneemt,” aldus Patrick Schriel. Volgens de lifecoach geldt voor alle goede voornemens dat ze een diepe wens moeten zijn. “Als een kind dat een stuk speelgoed móet en zál hebben. Alleen met die drive en instelling lukt het je om goede voornemens vol te houden.” Daarbij is het heel belangrijk dat je goed voor

“EEN GEWOONTE VERANDEREN KOST TIJD. JE MOET ECHT DOORZETTEN.”

ogen hebt wat je goede voornemen je op de langere termijn oplevert en wat je ervoor over moet hebben. “Vergelijk het met een kind dat zijn eerste muziekinstallatie wil hebben en bereid is daarvoor een krantenwijk te nemen. Zo moet ook jij nu bedenken: wat moet ik ervoor doen, en wat ervoor laten, om mijn einddoel te bereiken? En committeer je hieraan.” Dus wil je vaker andere mensen helpen? Doe dit dan door dit een vast onderdeel van je levensstijl te maken, door

bijvoorbeeld elke dag iets goeds te doen, al is het maar een klein gebaar. Wees je ook ervan bewust wat de onderliggende oorzaak is waarom je een bepaalde, slechte, gewoonte hebt ontwikkeld. Wil je afvallen omdat je slanker en fitter wilt zijn en is het gewoon een kwestie van je eet- en beweegpatroon aanpakken? Of ben je een emotie-eter en ligt je daadwerkelijke eetprobleem dieper? In het laatste geval zul je de oorzaak van je slechte gewoonte moeten aanpakken. Dit geldt ook voor het aanpakken van financiële problemen. “Leg de schuld hiervan niet buiten jezelf, maar bij jezelf. Neem je verantwoordelijkheid, zodat je de regie weer in handen krijgt en een gezond financieel plan kunt maken voor de toekomst.”

En hou je hieraan! Niet alleen de eerste paar weken van het nieuwe jaar, maar ook de andere vijftig, en daarna. “Het is heel belangrijk dat je goede voornemen een onderdeel van je mindset wordt. Dat je weerstand voelt, is heel normaal. Dit is vaak een teken dat er iets aan het veranderen is. Een gewoonte veranderen kost nu eenmaal tijd, meestal drie tot vier weken. Het is dus echt een kwestie van even doorzetten, verleidelijke situaties incalculeren en die proberen te omzeilen.”

Een haalbaar stappenplan opstellen, je goede voornemens delen met anderen, hulp vragen als het niet lukt, de focus leggen op iets positiefs (dus: ik wil gezonde longen en me fitter voelen. In plaats van de gedachte: ik mag geen sigaret meer roken) zijn allemaal hulpmiddelen die je kunnen helpen bij het bereiken van je doel. Maar echt het allerbelangrijkste is dat de drive om iets te veranderen in je leven van binnenuit komt. Schriel: “En daar hoeft het echt niet een nieuw jaar voor te worden, het beste moment daarvoor is altijd nú.”

TOP 10 WERELDWIJD

1. Afvallen en meer bewegen
2. Spaarzamer met geld omgaan
3. Schulden afbetalen
4. Meer tijd besteden aan familie en vrienden
5. Een partner vinden
6. Stoppen met roken
7. Beter werk vinden
8. Iets nieuws leren
9. Vrijwilligerswerk doen en vaker anderen helpen
10. Beter met mijn tijd leren omgaan

Deze Top 10 van goede voornemens wereldwijd is opgesteld n.a.v. een onderzoek onder 300.000 mensen. Bron: veranderje.nl

MIJN GOEDE VOORNEMEN

= BESPAREN!



CLAUDIA (27): “IK GA (NOG MEER) BESPAREN OP BOODSCHAPPEN”

“Ik bedenk niet meer vooraf wat ik wil koken, maar beslis op basis van wat er goed uitziet en beschikbaar is bij de groenteman op de markt, en wat er in de aanbieding is. De drive om zo weinig mogelijk weg te gooien en ‘goedkoop creatief te zijn’ maken dit een makkelijk vol te houden spelletje. Plus ik houd geld over voor een paar retourtjes Ibiza.”



SHIRAN (30): “IK ZET MIJN SPORTSCHOOLABONNEMENT STOP”

“Ik ging bijna nooit, maar het kostte me maandelijks wel 65 euro. Van dat geld heb ik een ziektekostenverzekering voor mijn hond afgesloten, dat is nogal een brokkenpiloot. De 45 euro die ik verder overhoud gebruik ik voor leuke dingen, en ik investeer in een paar goede hardloopschoenen.”



ALON (27): “IK GA GOEDKOPER WONEN”

“Mijn appartement is veel te duur voor mij, dus in maart verhuis ik naar iets goedkopers. Als buitenlandse student heb ik geen werkvergunning om in de EU te werken, dus ik kan niets bijverdienen. Maar op deze manier moet het me lukken om maandelijks een paar honderd euro te sparen, zodat ik wat meer van Europa kan zien.”