

Maak je voornemen(s) goed!

“Tout objectif sans plan n’est qu’un souhait.”

Antoine de Saint-Exupéry (ja, die van De Kleine Prins)

Het nieuwe jaar komt in zicht en dus vroeg ik me af of er op dit moment veel goede voornemens worden gemaakt.

Een snelle rondvraag op Facebook leerde dat:

- Er publiekelijk vooral grappige antwoorden werden gegeven. De privé-berichten waren diepgaander. **Delen** we onze voornemens niet graag met anderen?
- Ongeveer 1/3e van de antwoorden kwam van mensen die ergens mee gaan **stoppen of minderen**. Roken, doelloos scrollen, zich druk maken in pietluttige dingen of binge watchen.
- Een even grote groep wil in 2022 ergens mee **beginnen**. Gezonder eten, meer sporten, tijd maken om te lezen of eindelijk wat assertiever worden.
- En dan is er nog de boeiende categorie van mensen die **geen goede voornemens** maakt. Nooit gedaan, niet op dit moment van het jaar of niet meer, omdat het toch nooit lukt.

En ik vond dat ongemeen boeiende info ☐

Berichtje aan de mensen die nog nooit goede voornemens hebben gehad en niet van plan zijn daar in de toekomst verandering in te brengen: jullie heb ik vandaag weinig te bieden. Maar lees gerust verder.

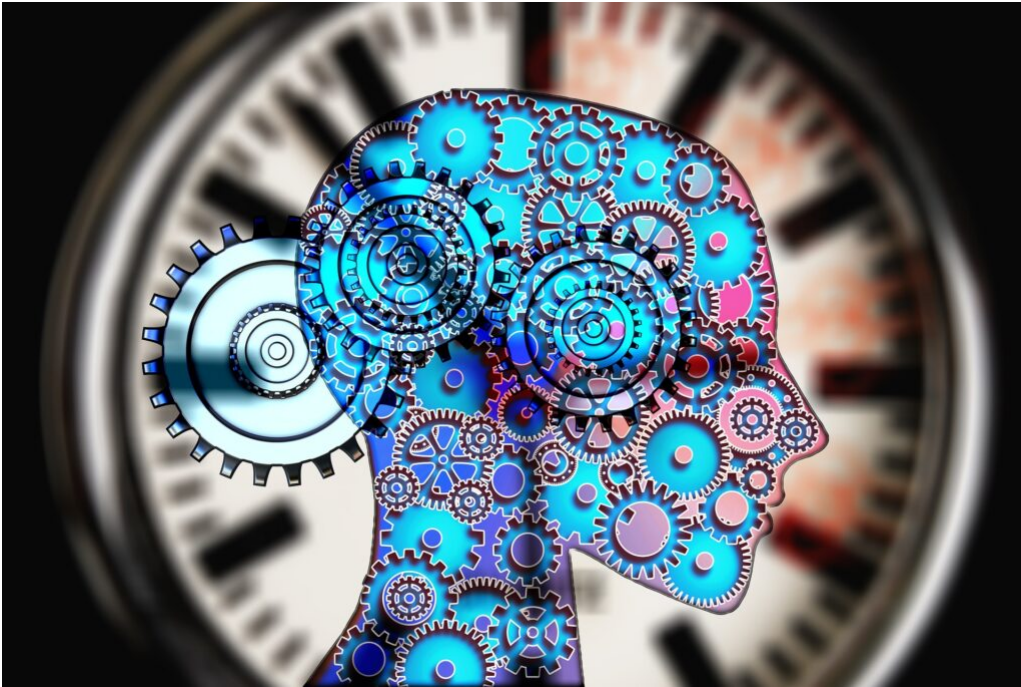
Berichtje aan alle andere lezers: let's do this!



Eerst nog **enkele bedenkingen:**

Punt 1 – en terecht aangegeven door een aantal bevrageden. Het is niet omdat 1 januari de eerste dag van het jaar is, dat het ook de eerste dag van je nieuwe leven moet zijn. Je kan op **eender welke dag** aan de uitvoering van je goede voornemens beginnen. Stort je niet halsoverkop in een nieuw avontuur. Maar wacht ook niet te lang, want dan is de goesting misschien helemaal weg.

Punt 2 – belangrijk voor al wie haar/zijn plannen na enkele weken in rook zag opgaan. **Beperk het aantal goede voornemens.** Beter 1 goed uitgewerkt en uitvoerbaar plan dan chaos die gedoemd is om te mislukken. Heb je toch meerdere ideeën op je lijstje staan? Spreid de beginmomenten dan in tijd. Gemiddeld duurt het 66 dagen voor je een nieuwe gewoonte onder de knie hebt. Wees geduldig!



En dan... Het echte werk. Ho, stop! Zet die startblokken nog even aan de kant. Er moet eerst nagedacht worden! Zet je dus even rustig neer om volgende vragen te bekijken.

Stap 1. Wat wil je juist doen of bereiken? Maak een concreet en realistisch plan, dat je positief formuleert.

- Voor wie ergens mee wil stoppen of minderen: draai het even om. Wat wil je dan meer?
- Voor wie ergens mee wil beginnen: jij bent al op de goede weg.
- Voor wie er niet meer aan wil beginnen: volgens mij ging het vorige keer in deze fase al fout.
- Voor iedereen: je hebt echt wel meer dan 1 woord nodig om je voornemen te omschrijven.

Stap 2. Waarom maak je een goed voornemen? Weet waarom je doel belangrijk is.

- Voor wie ergens mee wil stoppen: je waarde/doel ligt vermoedelijk lijnrecht tegenover het gedrag waarmee je wilt stoppen.
- Voor wie ergens mee wil beginnen: maak jezelf er niet te gemakkelijk vanaf. Stel jezelf een paar keer de vraag: "Wat bedoel ik daar juist mee?".

- Voor wie er niet meer aan wil beginnen: kriebelt het al om een plan uit te werken?

Stap 3. Hoe pak je het aan? Een als-dan-plan. Dé beste manier om je goede voornemen te koppelen aan effectief gedrag. Het is geen to-do-lijstje. Wel een plan waarbij je vastlegt: “als situatie X gebeurt, dan doe ik Y”.

Stap 4. De uitvoering. Goed nieuws: hoe beter je over je plan hebt nagedacht, hoe groter je slaagkansen.

Nog wat extra tips?

- Je kan volle gas aan iets nieuws beginnen, maar *opbouwen* (of *afbouwen*) kan net zo goed. Jij bepaalt immers zelf de planning.
- Roep een *hulpbron* in; je staat er tenslotte niet alleen voor.
- Je voornemens *delen met anderen* levert vaak supporters en interessante gesprekken op.
- Je plannen *delen met jezelf*, door je huis vol briefjes te hangen of je nieuwe gewoonte te tracken, geeft je die extra boost.

Stap 5. Neem de hindernissen! Stel je plannen bij! Als het leven echt altijd e-zie zou zijn, dan moest je al lang geen goede voornemens meer maken. Je zou immers de perfectie zelve zijn. Gelukkig is de realiteit anders en worden we regelmatig uitgedaagd. Vergaderingen lopen uit, kinderen worden ziek en goesting leidt een eigen leven. Kortom: life happens. Op een aantal zaken kan je anticiperen. Andere struikelblokken probeer je elegant te nemen. Denk niet in termen van “falen”; **je mag dagen missen**. Zolang je daarna maar de kans grijpt om door te gaan zoals je bezig was. (Ik kies bewust voor deze bewoording in plaats van “terug te beginnen”. Zie de nuance!)

Stap 6. Wees fier op jezelf en beloon jezelf op tijd en stond. Héél belangrijk. Misschien kan je op voorhand een paar beloningen verzinnen?



Dus euh? Aan de slag nu? Dat mag. Of je leest gewoon lekker verder.

Mijn voornemen voor 2022 luidde initieel "meer water drinken". Nu zat ik op het punt waarop minder moeilijk kon. Op het werk haal ik met enige inspanning een liter per dag, maar deeltijds werken en veel vakantiedagen is niet bepaald een garantie voor veel waterconsumptie.

Meer water dus. Hoeveel water per dag dan? En vanaf wanneer? En mag het enkel water zijn? Na wat opzoekwerk kwam ik tot: "Vanaf morgen drink ik elke dag 2.5 liter water. Dat mag gewoon water zijn (plat of bruisend), water met een smaakje (munt, gember of een stukje fruit) of cafeïnevrije thee (kruidenthee of fruitthee)." Klinkt al een heel pak beter, niet?

Bijkomend voordeel van die 2.5 liter water per dag: mijn frisdrank-consumptie zal zienderogen dalen. Ik moet me dus meteen niet meer voornemen om minder frisdrank te drinken. Wat sowieso geen goed geformuleerd voornemen zou zijn.

Waarom ik meer water wil drinken? Niet omdat de boekskes me dat regelmatig vertellen. Niet omdat de dokter onlangs predikte dat het gezond is. (Alhoewel...) Wel omdat ik eind 2020 veel meer water dronk dan nu en me toen fitter en frisser

voelde. OK, fijn dat ik me daar bewust van ben; ik heb mijn échte beweegreden gevonden.

Ik heb een plan nodig om die 2.5 liter water te spreiden over de dag. Mijn nieren kunnen per uur tussen de 0.7 liter en 1 liter verwerken. Maar als ik 3 keer per dag een grote hoeveelheid water drink, voel ik me daarna opgeblazen en worden er spurtjes naar het toilet getrokken. Een spreidingsplan dus. "Voor elke maaltijd drink ik een groot glas water. Op het werk drink ik tussen de pauzes een tas thee. (Als-dan!) Ik download een appje dat me er regelmatig aan herinnert dat ik water moet drinken." Kijk, dat is een plan en ik heb meteen een hulpbron ingeschakeld.

Dat appje helpt me trouwens ook mijn consumptiegedrag te tracken. Ik kan zien hoe vaak ik drink en hoeveel ik per dag verzet. Door het op mijn blog te delen, weet meteen heel de wereld dat ik gezond bezig ben. Vanaf nu neem ik steeds een fles water mee als ik de deur uitga. Op die manier kan ik me niet verschuilen achter het excuus dat ik niets te drinken bij me had.

Sounds like a plan? Het zal wel niet! Ik ben ondertussen een dikke week bezig met mijn water-plan en het gaat vlotjes. Midden februari, als de nieuwe gewoonte ingebakken zou moeten zijn, breng ik verslag uit van de stand van zaken!



Heb jij plannen voor 2022? Hoe pak je die aan? Had je plannen voor 2021 en zijn die gelukt? Ik ben – zoals altijd – heel erg benieuwd! Oh: eindejaarsaanbod voor wie nog een extra helpende hand kan gebruiken. Ik heb expertise in de aanbidding! Geef gerust een seintje.