

De do's-and-don'ts van goede voornemens

Net zoals de kater op nieuwjaarsdag horen goede voornemens steevast bij de jaarovergang. Maar waarom hebben we het soms zo moeilijk om die voornemens in de praktijk te brengen?

TEKST SARA VERCAUTEREN

In 2013 wil de Belg meer reizen, gezonder eten, meer sporten en meer tijd besteden aan hobby's. Dat blijkt uit een grootschalig *face to face*-onderzoek bij 4000 Belgen door trendonderzoeksbureau Bexpertise. Trendwatcher Nathalie Bekx leidt daaruit af dat de Belg, ondanks de crisis, niet van plan lijkt om de buikriem aan te halen: "Het lijkt wel alsof mensen meer willen gaan reizen, juist omdat ze denken dat de crisis bij hen zal toeslaan." Volgens Bekx komt uit de rondvraag ook naar voren dat het ik-tijdperk voorbij is. "Mensen zoeken elkaar weer meer op en willen minder tijd spenderen aan internet en sociale netwerksites", aldus de trendonderzoekster.

NAAST STOPPEN MET roken, afvallen en meer bewegen, zien we dit jaar dus enkele crisisgerelateerde goede voornemens. Vaak worden die met het heffen van het glas rond de jaarovergang nog ambitieuzer, om de volgende dag te verdwijnen met de kater. Helaas, want mensen die ze ook waarmaken, worden als succesvol gezien, en mensen die ofwel geen doelen stellen of er niet in slagen om ze te realiseren, als mislukkelingen. Het al dan niet bereiken van een doel hangt echter niet alleen af van de persoon, maar ook van de omstan-

digheden. Waar vroeger het lot een veel grotere rol leek te spelen en iemand die mislukte eerder werd beschouwd als iemand wie het lot niet gunstig gestemd was, heb je nu winners en losers. "En wie wil er nu een loser zijn?", zegt psycholoog en lifecoach Steve Savels. "Dus doen we allemaal vrolijk mee in deze *rat race* van steeds meer, beter, slanker en nieuwer."

VOLGENS SAVELS IS HET erg verleidelijk om te geloven dat er een eenvoudig recept bestaat om succesvol te zijn. De zelfhulpindustrie verdient veel geld door haar publiek voor te houden dat je succesvol zult zijn op voorwaarde dat je hun producten koopt. De stelling van het bedrijfsmanagement en de zelfhulp is dat je ambitieuze doelstellingen moet stellen om succesvol te zijn. Daarom wordt het ook verleidelijk om dat te doen. Savels weerlegt het nut daarvan: "Als er inderdaad zo'n recept zou bestaan,

dan waren we allemaal al lang gelukkige, atletische, gezonde niet-rokers met een geweldige job, een super seksleven en een goed gespijsde bankrekening."

IN DE REALITEIT IS HET maken van voornemens volgens Savels heel risicovol. Uit onderzoek blijkt immers dat onze hersenen weerstand bieden tegen verandering. Ons brein zoekt beloning en probeert pijn, angst en andere onaangename gewaarwordingen te vermijden. Bij doelstellingen die veranderingen in gedrag of denkpatronen inhouden, is het risico op mislukking reëel. Ons brein zal blokkeren en verlangen om terug te keren naar het vertrouwde, comfortabele gedrag en denkpatroon. Daarom worden we overstelpt met tips als schrijf je doelen op, visualiseer het behalen van succes en de rest volgt vanzelf en vertel je voornemens aan anderen. Toch is het behalen van

succes vooral het resultaat van doorzettingsvermogen, inspanning, planning en het kiezen van de juiste strategieën.

MAAR HOE KUNNEN WE onze voornemens dan wel realiseren? "Beperk je voornemens tot concrete en haalbare doelen", raadt Savels aan, die meer gelooft in het werken met waarden dan met voornemens. "In plaats van minder te gaan snoepen, laat je dit ene taartje staan en neem je een appel in de plaats." Waarden zijn uitspraken over wat we willen doen met ons leven en hoe we ons willen gedragen op een consistente manier, zoals gezond leven en vriendelijk zijn voor jezelf. Je kunt niet zeggen: nu heb ik genoeg gezond geleefd, nu ben ik vriendelijk genoeg geweest voor mezelf. Vraag je af welke waarden er achter een voornemen zitten. "De waarde achter stoppen met roken kan gezond leven zijn, maar ook een voorbeeld geven aan je kinderen of kleinkinderen of bijdragen tot een gezondere maatschappij", aldus Savels. "Vraag jezelf af: 'Waarom wil ik dit eigenlijk? Wat levert het op als ik dit bereikt heb?'"

WAARDEN EN INTENTIES dienen dan eerder als vertrekpunt voor je acties (wat kan ik nu doen) en niet als eindpunt, wat wel het geval is bij doelstellingen (wat wil ik dan bereiken). Waarden maken deel uit van je identiteit. Als je iemand bent die gezond leeft, wordt het veel eenvoudiger om dat taartje te laten staan. Bij wijze van spreken is er dan zelfs geen haar op je hoofd dat nog aan taartjes denkt. Savels concludeert: "Het gaat er dus vooral om je voornemens meer terug te brengen naar het nu, in plaats van eindeloos naar iets vaags in de toekomst te streven. Wil je meer sport doen? Leef dan alsof je nu al een sporter bent."



LIFECOACH TOM HALLEZ

■ **WELKE TRENDS ZIET U OP HET VLAK VAN BEWUSTER LEVEN?**
"Steeds meer mensen doen een beroep op een coach om bewuster te gaan leven. Bewuster leven houdt in dat je van je goed voelen op zich een doel gaat maken. In Nederland is het meer ingeburgerd dat je je laat begeleiden of coachen dan in België."

■ **WELKE HINDERPALEN ONDERVINDEN MENSEN DAARBIJ?**
"Veel mensen zien het te groots en missen de essentie van wat ze willen bereiken. Je kunt het beste gaan voor de kleinst mogelijke verandering. Vaak wachten ze ook te lang om actie te ondernemen en dan wordt het steeds moeilijker om uit een bepaald patroon te geraken."

■ **HOE KUNNEN WE DAN WEL BEWUSTER GAAN LEVEN?**
"Leef bewuster op een ecologische manier, want bewuster leven moet op alle vlakken voordelig zijn. Weeg goed af wat voor jezelf en voor je omgeving de mogelijke nadelen zijn van de verandering. Loop jezelf dus vooral niet voorbij. Hou het leefbaar en ga bijvoorbeeld één keer in de week fitnessen in plaats van drie. Pas de SMART-methode toe. Daarbij staat S voor simpel, M voor meetbaar, A voor *achievable*, R voor realiteit en T voor tijd. Splits je doel op in concrete stappen en deel je plannen met je partner en je vrienden. Je staat er immers niet alleen voor."

