BLOG Het is niet moeilijk om goede voornemens te hebben

Met de komst van het nieuwe jaar nemen we ons ook voor om ons gedrag te veranderen. Vaak proberen we doelen met betrekking tot een gezonder leven te realiseren: minder snoepen, minder roken, minder alcohol gebruiken, minder vlees eten, minder suiker en zout, minder op de bank hangen. We willen fitter worden, afvallen, ons lichaam goed verzorgen. Maar we kunnen natuurlijk ook op andere gebieden veranderingen aan willen brengen: meer vrije tijd organiseren, contacten beter of anders onderhouden, enz

Ook ik heb mij dit nieuwe jaar iets voorgenomen. Ik wil gezonder eten en meer bewegen. Uit ervaring weet ik dat zo’n voornemen op gegeven moment ook weer strandt. Ik begin vol goede moed en na een aantal weken, dagen of zelfs uren verval ik in mijn oude gedrag. Daarom leek het mij goed eens wat bewuster stil te staan wat er voor nodig is om tot duurzame verandering te komen.

De eerste stap is bewustwording. Eerder schreef ik daar al een blog over. Bewustwording van wat je wil en niet meer wilt, wat de voor- en nadelen zijn van blijven bij het oude of gaan voor het nieuwe. Bewustwording van wat je ervoor over moet hebben om te veranderen en of je dat er inderdaad voor over hebt. Binnen ACT noemen we dat bereidheid.

Bereidheid hangt samen met onze waarden. Als we zien welke waarden vasthangen aan onze doelen, kunnen we meer aan. Ik wil gezond oud worden, zodat ik kan blijven genieten van de contacten met de mensen om mij heen en zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven.

Verder is het belangrijk onze doelen positief te formuleren. Minder snoepen is negatief geformuleerd, ik moet iets laten. Het werkt beter, zo blijkt uit onderzoek, om je iets voor te nemen dat je juist kunt gaan doen. Gezonde tussendoortjes eten en drie keer per week een half uur trainen.

Vervolgens is het belangrijk om hieruit haalbare stappen te destilleren. Veranderen wordt lastig als we geen rekening houden met onze uitgangssituatie. Ik eet nu doorgaans drie gezonde maaltijden. Het gaat ‘fout’ met de tussendoortjes. Vooral als ik alleen thuis ben. En als er lekkere, zoete dingen in huis zijn. Ik train twee tot drie keer per week op een apparaat, 15 minuten. Het liefst zou ik drie keer per week een uur trainen en alleen gezonde tussendoortjes nemen. Maar dat is een te grote stap. Als ik mezelf dat voorneem, dan gaat het zeker niet lukken.
Ik kan zorgen dat er gezonde, lekkere, tussendoortjes in huis zijn en ik kan mijn training uitbreiden naar 20 minuten. Ik kan de verleiding in de winkel weerstaan om ongezonde dingen te kopen. Daarvoor is het belangrijk te weten waar de verleiding hem precies in zit en wat ik dan anders kan doen. Ik ben geneigd als iets in de aanbieding is, meer te kopen dan ik nodig heb. Daardoor heb ik veel lekkere dingen in huis. Ik kan mezelf eraan helpen herinneren dat ik zoveel koop als ik nodig heb, in plaats van in te gaan op de aanbieding.
Om ingesleten gedrag te veranderen, is het nodig dat je creatief kunt zijn in het bedenken van kleine, haalbare stappen, richting je doel. Aisling en Trish Leonard-Curtin schreven een boek over dit onderwerp: The Power of Small. Making Tiny but Powerful Changes when Everything Feels too Much.

En vervolgens is het belangrijk successen te vieren. Als ik me iets voorneem en ik doe dat, dan ben ik op de goede weg. Als ik gezonde tussendoortjes in huis haal, maar niet op eet, heb ik mijn doel om gezonde tussendoortjes in huis te halen wel bereikt. En dat is het uitgangspunt voor een volgende stap: die tussendoortjes ook eten. Juist met lastige veranderingen is het belangrijk de lat op de juiste hoogte te leggen. Ons verstand is het daar doorgaans niet mee eens. Het loopt vooruit op onze doelen en stappen en we krijgen er onaangename evaluaties bij: slappeling, waarom eet je die gezonde tussendoortjes nu niet op. Wat een mislukking! Het wordt toch niks. Als we ons verstand geloven, geven we het weer op. Terwijl we op weg zijn.

Op weg zijn betekent ook aandacht hebben voor de reis. Wat er gebeurt er allemaal, terwijl je stappen zet? Wat gebeurt er in jouzelf, in je omgeving? Wees nieuwsgierig, als een ontdekkingsreiziger of wetenschapper. Dat maakt je ervaring rijker en de weg interessanter.

Veranderen is een proces van vallen en opstaan. Dat ik me al eerder heb voorgenomen om gezondere tussendoortjes te eten en dat ik een tijd lang drie keer een half uur per week trainde, betekent niet dat er nu iets mis is. Ik doe het nu niet meer, dat wil ik veranderen en dat betekent dat ik stappen moet gaan zetten, die haalbaar zijn. Dat ik gisteren een grote stap zette en vandaag alleen een kleintje voor elkaar krijg, is onderdeel van de weg. Dat het vandaag helemaal niet lukt, deze week niet, deze maand, is ook onderdeel van het proces en geen reden om het op te moeten geven.

Uit onderzoek blijkt ook dat het helpt om je voornemen om een stap te zetten, uit te spreken tegen iemand. We zijn meer geneigd om te doen wat we zeggen, als we dat hardop zeggen en iemand dat hoort.

Tot slot: wees vriendelijk voor jezelf, je eigen coach, die niets liever wil dan dat jij in je eigen tempo vooruit komt. Moedig jezelf aan, troost jezelf als het niet wil lukken en gun jezelf om blij te mogen zijn met resultaat, hoe klein dat ook lijkt te zijn.

Samengevat:

* wees je bewust van welk gedrag je wilt veranderen en wat daar allemaal aan vast zit
* sta goed stil bij de vraag of je bereid bent om alle lastigheden die je gaat tegenkomen, aan te gaan.
* verbind je doelen aan je waarden: waartoe wil je je gedrag veranderen?
* formuleer positieve doelen
* realiseer je wat je uitgangspunt is en formuleer haalbare stappen vanaf daar.
* vier successen, ook als je verstand het er niet mee eens is
* geef aandacht aan de weg en het proces waar je in zit
* realiseer je dat dit een proces is van vallen en opstaan, waar je, als het nodig is, een leven lang mee bezig kunt blijven. Het doel is niet het eindpunt.
* spreek je voornemen uit
* wees vriendelijk voor jezelf.

Mij heeft het geholpen om dit op te schrijven en met jou te delen. Ik zie nu weer waar ik sta en wat er voor nodig is om mijn gedrag te veranderen. Dank voor je bereidheid om deze blog te lezen! Ik hoop dat jij er ook iets aan hebt, om je voornemens ook uit te laten komen.