

We zitten vaak boordenvol goede voornemens of ideeën die ons gezonder/sportiever/actiever moeten maken. Alleen bij de uitvoering schort er wel eens iets. Wij helpen je vol te houden en leren je jezelf te motiveren, in deze 20 tips. Niets gaat vanzelf, ook niet met deze tips. Het vergt vaak een hele (mentale) inspanning om het tot een goed eind te brengen. Maar: dit helpt je nog je hele leven...

### **Tip 1. Visualiseer je doel**

Maak een duidelijk beeld van je doel en hoe je dat wil bereiken. Denk er regelmatig aan en evalueer ondertussen of je goed op weg bent. Ervaar de positieve gevoelens die daarbij horen, zoals opwinding, trots, zelfvertrouwen en blijdschap.

### **Tip 2. Hak je doel in stukjes**

Maak je doel haalbaar en toch uitdagend. Dat doe je door het uiteindelijke doel in etappes te bereiken. Lukt de eerste stap, dan geeft dat een goed gevoel en motiveert dat om door te gaan. Je weet dan: Ik kan dit.

### **Tip 3. Kies voor kracht**

Niemand is altijd even sterk. Juist op moeilijke momenten heb je de neiging om terug te vallen in je slechte gewoonte. Geef je toe, dan voel je je nog zwakker. Hou je voet bij stuk, dan word je sterker. Op moeilijke momenten geef je jezelf de keuze: Wil ik in de richting van de kwetsbaarheid gaan of in de richting van de kracht? Spreek met jezelf af dat je richting kracht gaat. Ook al val je soms terug, ga gewoon door, richting kracht.

### **Tip 4. Laat je inspireren**

Observeer succesvolle mensen. Hoe maken zij hun voornemens waar? Aan hen kun je daadwerkelijk zien dat lastige obstakels wel degelijk te overwinnen zijn. Word je geconfronteerd met mensen die goede voornemens hebben gehad maar die het hebben opgegeven? Denk dan niet: 'Dan lukt het mij ook niet', maar bijvoorbeeld: 'Dat wil ik niet'. Zijn hun voornemens wel geslaagd, denk dan: 'Dan kan ik het ook'.

### **Tip 5. Neem een coach**

Vraag iemand om je coach te zijn. Een coach is een belangrijke stok achter de deur en helpt je om bezig te blijven met je doel en niet op te geven. Prik een vast tijdstip waarop je elke week met je coach je vorderingen doorneemt. Ook lotgenoten kunnen je helpen. Samen is het gemakkelijker dan alleen.

### **Tip 6. Kijk vooruit**

Sta je op het punt de fout in te gaan, bedenk je dan of je je echt weer wil voelen als toen? Bedenk je dat je enorm veel spijt krijgt en je schuldig gaat voelen als je het toch doet. Sta ook stil bij de langetermijneffecten van je slechte gewoonte. Wil je er mee doorgaan als je nu een hartaanval over 20 jaar kan vermijden?

### **Tip 7. Wees eerlijk**

Het lijkt alsof een slechte gewoonte je een goed gevoel gaf maar dat is niet zo: het was alleen een minder slecht gevoel. Er zijn veel gezondere manieren om je goed te voelen. Zoek die.

### **Tip 8. Heb oog voor de stijgende lijn**

Zeker wie bijhoudt welke vorderingen ze maken, kan na een tijd makkelijk zien hoe sterk de vooruitgang is. Eveneens een houvast en motivatie in moeilijke momenten.

### **Tip 9. Denk niet zwart-wit**

Het liefste ben je natuurlijk in één keer van je slechte gewoonte af, maar zo werkt het niet. De kans op terugval is vrij groot. Denk niet: 'ik ben mislukt', maar besef dat alles gaat met vallen en opstaan. Bezie het als een leerproces en onderzoek wat je van je terugval kunt leren. Waarom ging je de fout in en hoe kun je dat voortaan voorkomen?

### **Tip 10. Boost je ego**

Sta bewust stil bij een succes dat je geboekt heb en schrijf het toe aan je doorzettingsvermogen, je kracht of je intelligentie, en wees daar trots op. Is het een dag niet goed gegaan, schrijf dit dan toe aan een gebrek aan inspanning of een verkeerde strategie, niet aan een gebrek aan wilskracht of talent. Neem jezelf voor om het morgen beter te doen.

**Tip 11. Beloon jezelf**

Een slechte gewoonte afleren is moeilijk en dat mag je niet afleiden. Beloon je inzet, niet slechts het resultaat, dus ook als je gelijnd hebt maar niet bent afgevallen.

**Tip 12. Durf je slecht te voelen**

Val je toch terug, vraag jezelf dan af of dat wel past bij wie je wilt zijn. Waarschijnlijk niet en je zult pittig balen van jezelf. Maar dat geeft niet: van jezelf balen motiveert je om het opnieuw te proberen. Niemand wil zich immers slecht voelen over zichzelf.

**Tip 13. Benoem een innerlijke topmanager**

Wie is nu eigenlijk de baas in je hoofd: Jij of je storende gedachten die zeggen dat je niet zonder kunt, dat het te moeilijk is of dat je waardeloos bent? Neem vanaf nu de regie over. Heb je weer last van een demotiverende gedachte denk dan simpelweg: 'Daar heb je er weer een', en ga door waar je mee bezig bent.

**Tip 14. Focus op je gezonde gedrag**

Begin je net aan je goede voornemen, dan bedenk je allerlei redenen om dat te doen. Dienen de 'afkickverschijnselen' zich aan, dan ga je subtiel redenen bedenken waarom je slechte gewoonte toch niet zo heel erg is. Laat je niet van de wijs brengen door je denkmachine en richt simpelweg al je aandacht op je nieuwe, gezonde gedrag. Doe in plaats van denk.

**Tip 15. Verdraag frustraties**

Afzien en ongemak horen erbij. Je moet het leren verdragen. Alleen door die dingen te doen die in eerste instantie lastig lijken, kun je jezelf verbeteren.

**Tip 16. Versterk jezelf**

Zit je in een dip? Ga dan in gedachten terug naar een moment waarop je vol zelfvertrouwen was en je je heel goed voelde. Besef dat je dit gevoel en de kwaliteiten die je in dat moment tentoonspreidde in je hebt. Probeer contact te maken met deze kant van jezelf. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: 'Ook dat ben ik'.

**Tip 17. Geloof in jezelf**

Zelfvertrouwen is niet zozeer een gevoel, als wel een levenshouding. Door te kiezen voor een gezonde levenshouding vergroot je bewust het vertrouwen in jezelf. Geloof dat je je goede voornemen kunt waarmaken, ook als anderen zeggen dat het verspilde moeite is.

**Tip 18. Voel je goed**

Op moeilijke momenten zijn mensen geneigd zich automatisch ongelukkig of gespannen te voelen. Neem liever een actieve houding aan: neem jezelf voor om je goed te voelen.

**Tip 19. Blijf optimistisch**

Iets bereiken is vaak een lastig proces. Realiseer je echter dat het geworstel maar tijdelijk is: Op een gegeven moment ben je er doorheen.

**Tip 20. Lees je sterk**

Er zijn een heleboel boeken om je motivatie op peil te houden en die je helpen om je goede voornemens waar te maken, bijvoorbeeld 'Positieve zelf-motivatie' door Fred Sterk en Sjoerd Swaen.

(Goed Gevoel, januari 2007)