

In het nieuws



Gezond eten is een veelvoorkomend voornemen / Pexels

 **SOFIE SMULDERS**

GISTEREN



Een lunchtrommel met wortels en hummus in plaats van dat broodje kroket in de kantine, 31 dagen zonder alcohol, je eindelijk aansluiten bij een hardlooptroep. Januari wordt gepresenteerd als hét moment om veranderingen in je leven door te voeren. Maar hoe houd je ze vol?

„In tv-programma's en in het nieuws wordt er veelvuldig teruggeblikt op het afgelopen jaar: wat is er gebeurd? Wat was positief en wat ging minder goed? Het is een natuurlijk moment om ook naar jezelf te kijken, naar wat jij op persoonlijk vlak kan veranderen”, zegt psycholoog Ad Bergsma.

REFLECTEREN

Het eind van het jaar is inderdaad ideaal om te reflecteren, maar dat betekent niet dat het begin van het nieuwe jaar het perfecte moment is om te starten met je voornemens, vindt Art Markman, professor in de psychologie aan de universiteit van Texas. Om je voornemen te laten slagen heb je behalve goede moed ook een plan nodig.

Denk in deze eerste dagen van januari na over wat je wilt veranderen en neem de komende acht weken de tijd om het plan daarvoor uit te stippelen. Wat Markman betreft is 4 maart de beste datum om te starten met je voornemens. Bij StickK, een platform dat mensen helpt met het behalen van hun persoonlijke doelen, zeggen ze dat je moet beginnen met veranderen in augustus. Januari zou zelfs de slechtste startmaand zijn, blijkt uit hun gegevens.

HOUD HET KLEIN

Psycholoog Carin Prins vindt januari een prima tijd om te starten met een goed voornemen. „Het is een ritueel, dat werkt“, maar eigenlijk moeten we tweemaal per jaar zo’n moment inlassen. „Het is makkelijker om een afspraak met jezelf zes maanden vol te houden dan een heel jaar.“ Belangrijk is in ieder geval dat je je voornemen niet te groot maakt én het realistisch houdt. Prins: „Je kunt al trots zijn op een kleine verandering. Niet ‘ik wil tien kilo afvallen’, maar ‘ik neem trap in plaats van de lift.’“

De bekendste goede voornemens bevinden zich in de gezonder leven-hoek en hebben bovendien te maken met dingen laten. Vergeet bij het maken van voornemens vooral niet de aspecten van het leven waar je plezier aan beleeft, zegt Bergsma. „Neem contact op met die vriend die je een half jaar niet gezien hebt, pak een hobby op die je hebt laten versloffen, doe dingen voor anderen. Een gevoel van welbehagen heeft net zo goed een positief effect op je gezondheid en heeft een beschermende werking op hart- en bloedvaten.“

SAMEN

Het voordeel van starten in januari is dat je direct een statement maakt naar anderen, bijvoorbeeld door de champagne op de nieuwjaarsborrel af te slaan, zegt Bergsma. Sociale druk is erg belangrijk. „Je hebt het er met anderen over en kunt eventueel de handen ineen slaan.“ Samen sta je sterk, maar in je eentje kun je het ook prima volhouden. Mits je het aan je omgeving vertelt. „Zeg het tegen vrienden, familieleden, collega’s, je burens. Het is echt een factor die de kans op slagen vergroot. Het is nu eenmaal niet leuk om anderen te vertellen dat het je niet gelukt is.“ Maar ga niet bij de pakken neerzitten als je faalt. Prins: „Lukt het je niet, dan erken je dat en zie je het als een leermoment. Misschien is je volgende poging wel succesvol.“



Dat beaamt Bergsma. „Het is echt moeilijk om gewoontes te veranderen, onderschat dat niet. Je hebt tijd nodig om je eigen gebruiksaanwijzing te leren kennen.“ Het is dus raadzaam om te achterhalen wanneer en waarom een voornemen niet slaagde. Waar ging het mis? „Je probeerde bijvoorbeeld te stoppen met roken, maar je begon weer toen je een stressvolle periode op het werk had. Doe je meerdere pogingen, dan leer je ook meer over jezelf. Op lange termijn kun je dan echt iets veranderen.“ Na drie tot negen maanden zitten nieuwe gewoonten in je systeem, zegt fitcoach en oud-judoka Shareen Richardson. „Dan zijn ze echt van jou en wordt de kans op een terugval steeds kleiner.“



DRIJFVEREN VINDEN

Wil je alsnog goede voornemens voor 2020 maken, kijk dan goed naar wat bij je past. Prins raadt aan om het voor jezelf op te schrijven. „Waar houd je je in deze fase van je leven mee bezig? Welke dingen heb je vorig jaar gedaan waarover je niet tevreden bent? Neem dat ruim, schrijf meerdere dingen op en schrijf dan de twee belangrijkste zaken op. Neem vervolgens de tijd om te kijken hoe je te werk gaat en wat of wie je daarbij nodig hebt.“

Denk goed na over de drijfveren achter de voornemens, tipt Richardson: „Waarom wil je afvallen? Waarom wil je stoppen met roken? Dat is de belangrijkste eerste zet. Wat je wil, hoeveel je ervan wil en hoe je het voor je ziet. Het gaat om je intrinsieke motivatie, niet omdat iemand anders vindt dat je het moet doen.“

Foutje gezien? Mail ons. We zijn je dankbaar.