



Studentenleven

Goede voornemens: zo maak je ze dit jaar wél waar!



Leontien Bismold
27 december 2019 · Leestijd 3 Minuten

Deeltijd

Ben jij ook zo iemand die het nieuwe jaar start met goede voornemens? Good for you! Maar hoe effectief is een goed voornemen eigenlijk? En hoe kun je ervoor zorgen dat je ze dit jaar écht gaat volhouden? Geluksonderzoeker Ad Bergsma heeft een aantal tips voor je!

Zelfmanagement voor beginners

Niemand is zo moeilijk te managen als jezelf. Tegelijkertijd is er niets dat zoveel goede resultaten oplevert als jezelf managen... Zelf vorm geven aan je leven draagt bij aan geluk, goede relaties, studiesucces en het helpt je moeilijke tijden te overwinnen.

Aan de slag met je eigen goede voornemens

Rondom de jaarwisseling denken we vaak nét iets meer na over dit soort zaken. Je weet wel: in het kader van de welbekende goede voornemens. Maar hoe doe je dit op een manier die deze keer écht effectief is?

“ Zelf vorm geven aan je leven draagt bij aan geluk, goede relaties, studiesucces en het helpt je moeilijke tijden te overwinnen.

3 tips voor effectieve goede voornemens

Tip 1: Doe het goed

Een goed voornemen heeft meer kans van slagen als je nadenkt over de volgende vier vragen:

- Is mijn voornemen goed gekozen? Als je bijvoorbeeld wil afvallen, is dan kleinere porties nemen het beste alternatief? Of win je meer door minder te drinken?
- Kost het niet teveel moeite? Elke dag vroeg opstaan voor de sportschool is een fantastisch voornemen, behalve als je een uitslaper bent. Is het haalbaar wat je wil, past het bij wat je kan en wil?
- Wat zullen de bijwerkingen zijn? Bedenk wat de positieve en negatieve gevolgen zijn van je voornemen. Als je afvalt, kan je misschien een deel van je kledingkast weer gebruiken en veel geld besparen. Maar als je chagrijnig wordt van weinig eten, zijn er misschien mensen die je zullen ontlopen.
- Wees concreet! Bij vaag geformuleerde doelen, heb je te weinig houvast of je ze volbrengt. Wees daarom concreet. Ik besteed niet meer dan één uur per dag aan gamen, is beter dan ik wil meer tijd over houden voor mijn vrienden.



2. Leer van mislukkingen

Vaste gewoonten zijn de basis van het grootste deel van ons gedrag. We glimlachen als we een bekende tegenkomen, pakken de sleutel voor we de deur uit gaan, checken onze mobiel; als we stil staan voor de trein, enzovoorts. Zo bespaart ons brein energie. Het is simpelweg te moeilijk elke keer bewust keuzes te maken. Een deel van de vaste gewoonten is echter slecht. Als je bijvoorbeeld gewend bent te snacken om wakker te blijven, dan leer je dat niet zomaar af.

Waarom mislukken goede voornemens?

Veel goede voornemens mislukken, omdat de automatische piloot je gedrag weer overneemt. Dat is logisch. De kunst is echter hier constructief op te reageren. Zodra je denkt, 'Zie je wel, ik kan het niet', doe je jezelf tekort. Constructiever is te bedenken wat je geleerd hebt, zodat het voornemen een volgende keer wel van de grond komt. Als je blijft werken aan het voornemen, wordt het op den duur een gewoonte die geen moeite meer kost.

“ **Veel goede voornemens mislukken, omdat de automatische piloot je gedrag weer overneemt. Dat is logisch.** ”

3. Train je wilskracht

Voornemens mislukken als ze een te groot beroep doen op je wilskracht. Je kan als mens nu eenmaal niet alles tegelijkertijd. Zet daarom kleine stappen. Maar wees je er tegelijkertijd van bewust dat je wilskracht kan vergelijken met een spier. Zonder training verlies je wilskracht. Doe af en toe dingen die je moeilijk vindt en zet daarin steeds kleine stapjes. Training maakt sterk!

Meer weten over wilskracht? Op [deze pagina](#) vind je interessante tips!



Dr. Ad Bergsma

Associate Lector Verpleegkunde

06 - 12382320 a.bergsma@saxion.nl [Link](#)



Leontien Biemold

Leontien Biemold is redacteur bij Dienst Marketing en Communicatie. Haar motto: neem jezelf en het leven niet té serieus. Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd. Naast haar communicatiewerk, vertrekt ze een paar keer per jaar naar Oostenrijk om skiles te geven. Verdere interesses: goede teksten, sterke koffie & flauwe grappen!

Artikel delen op

