

# Goede voornemers volhouden

---

Wij houden van gewoonte en gemak. Daarom is verandering van gedrag vaak zo lastig te beginnen en vol te houden. Toch kan je wel je gedrag veranderen met deze tips. Een **positieve houding** is daarbij het beste uitgangspunt. Als je al van tevoren denkt dat je het toch niet vol gaat houden, dan geef je ook makkelijker op.

Daarom is met een positieve blik naar de toekomst kijken, belangrijk in het begin om gedrag te veranderen. Deze tips kunnen je daarbij helpen.

## **Tip 1: Waarom doe je het?**

Om je voornemen vol te houden is het belangrijk dat je goed weet WAAROM je het doet schrijf dit bijvoorbeeld op en hang het op een plek die je dagelijks ziet zodat je er aan herinnerd wordt. Zoek er bijvoorbeeld ook plaatjes bij die dit resultaat aan jou laten zien (een opgeruimde kamer/kast bijvoorbeeld) kijk er na op momenten als het je op wilt geven of uit wil stellen.

## **Tip 2: Stel tussendoelen**

Maak het gedrag dat je wilt aanpassen makkelijke door het in kleinere stukjes op te delen. Bijv. eerst een kwartier lopen als je meer wilt bewegen i.p.v. gelijk te trainen voor een marathon. Begin gewoon met kleine stappen, dan hou je het vaak langer vol. Wees ook blij met deze tussendoelen.

## **Tip 3: Praat erover**

Hoe meer mensen weten dat je je gedrag wil veranderen, hoe meer begrip je krijgt en ondersteuning. Bespreek het ook met je gezin / kinderen wat de positieve gevolgen kunnen zijn. Bijvoorbeeld: als we dit jaar geen kleding kopen, kunnen we sparen. Als we 75 euro gemiddeld per maand sparen; dit is 900 euro in een jaar. Daarvan kunnen we dan volgend jaar van dit geld een computer kopen van 450 euro voor schoolwerk en 2 fietsen van 225 euro om naar school te gaan.

#### **Tip 4: Doe het samen**

Door samen er aan te werken, hou je het langer vol. Ga daarom samen fietsen/wandelen als je meer wilt bewegen om af te vallen. De ommetjes app of de fietsknoop app zijn daarvoor bijvoorbeeld handig om variatie er in aan te brengen. Ga in de winter bijvoorbeeld in plaats van buitenactiviteit een binnen activiteit doen (in een wijkcentrum bijvoorbeeld) samen met anderen om het vol te houden.

#### **Tip 5: Een passende beloning**

Beloon jezelf als je een (tussen) doel hebt bereikt. Heb je bijvoorbeeld 5 weken niet gerookt en heb je daarmee 2 euro per dag mee bespaard? Dan heb je daarmee  $5 \times 7 \times 2 = 70$  euro niet uitgegeven aan roken. Beloon je dan bijv. om deze 70 euro apart te zetten voor iets wat je graag wilt maar eerder geen geld voor (over) had.

#### **Tip 6: Voornemen aanpassen**

Gaat het niet zoals je hoopte? Stel dan je voornemen bij. Lukt bijv. stoppen met roken niet? Kijk dan of je wel kan minderen met roken. Met kleinere stappen kom je er uiteindelijk ook, maar duurt het gewoon wat langer.....

#### **Tip 7: Een voor een**

Begin niet met vijf goede voornemens tegelijkertijd; maar pak er een die haalbaar is voor jou binnen een afzienbare tijd. Bekijk gewoon per (half) jaar wat je nog wilt veranderen en maak dan haalbare plannen en doelen. Als je weinig geld over hebt kan je gewoon geen 500 euro per maand sparen (ook als zou je dat willen...) maar met 5 euro per week kan je wel 260 euro per jaar sparen ..... en dan kan genoeg zijn voor iets dat je graag zou willen kopen voor jezelf of iemand anders. Bijvoorbeeld vakantie, kerst/sint/cadeau voor anderen.

#### **Tip 8: Leer en pas kennis toe**

Als je kennis hebt over een onderwerp, kan je die kennis ook beter toepassen. Bijvoorbeeld op internet: <https://www.libelle.be/gezond/goede-voornemens-volhouden/> voor meer tips over motivatie.