



## Je wilt een goed voornemen waar maken in 2023? Dit is het geheim.

*Bijna iedereen heeft wel eens bij een frisse start op 1 januari over een goed voornemen nagedacht; je lifestyle veranderen, meer tijd doorbrengen in het gezin, assertiever worden of misschien wel een eigen bedrijfje beginnen. Maar het is verdomme moeilijk, zelfs als je echt gemotiveerd bent om dit voornemen in praktijk te brengen én tot een succes te maken.*

Als je wilt weten hoe je wél slaagt om je voornemen, welk dan ook, waar te maken, lees dan verder.

### Eerst dit. Je bent abnormaal als je slaagt

Als je naar de statistieken kijkt is je voornemen gedoemd te mislukken. Maar liefst 25 procent van ons faalt al in de eerste twee weken. Het feest is midden januari al vaak over. Maar 7 - 8 % van degenen die zich een goed voornemen hebben gemaakt slagen daarin. Je bent dus normaal als je NIET slaagt.

En toch maken velen van ons jaar na jaar, een frustrerende belofte aan zichzelf zonder te weten hoe deze persoonlijke toezegging waar te maken. Het is ijdele

hoop dat het nieuwe jaar je magisch en als vanzelf verandert in de persoon die je wilt zijn. Je diepste overtuigingen, gevoelens en gewoontes zijn vaak sterker dan die vurige wens om het anders te doen of daadwerkelijk die eerste stap te zetten.

De kern van echte gedragsverandering én het vasthouden van nieuwe gewoonten is gebaseerd op jouw identiteit.

### Jouw identiteit. Wie ben je nu en wie wil je zijn?

Het gaat er in deze om dat je een aanpak vindt die werkt voor jou, maar belangrijker, die bij jouw identiteit past. Een voornemen dat niet past bij het beeld dat je hebt van jezelf is bij voorbaat kansloos. Jouw identiteit zit gevangen in een aantal ingekerfde overtuigingen die je handelen sturen. Als je weinig zelfvertrouwen hebt en faalangstig bent is dat waaraan je gaat werken alvorens de strijd met de weegschaal aan te gaan.

Als je geen krachtige andere overtuiging of mentaliteit opbouwt terwijl je buiten je kaders stapt (bv. afvallen, assertiever worden, meer tijd in het gezin doorbrengen) verval je heel snel weer in oude denkpatronen en oud gedrag.

Gedrag blijvend veranderen betekent beginnen met het bijstellen van je zelfbeeld en geloven in dat zelfbeeld, in die andere identiteit, in die andere overtuiging.

Het geheim van succes ligt namelijk in de HERFORMULERING van je identiteit en in de KLEINE beslissingen die je daarna IEDERE dag in de richting van je nieuwe identiteit (slanker, eigen baas, toegewijd gezinslid) neemt.

## 2 STAPPEN

### # 1 De eerste stap: Jouw identiteit (her)formuleren.

De onontbeerlijke vraag is deze: Wie ben je nu en wie wil je zijn? Dat 'wil zijn' wordt je nieuwe identiteit. De vraag naar jouw identiteit wordt echter nauwelijks gesteld.

Deed jij dat bij eerdere pogingen? Stelde jij je, toen je eerder een voornemen waar wilde maken de vraag wie je was en wie je wilde zijn?

Formuleer dus eerst voor jezelf een volledig antwoord, neem daar alle tijd voor en sluit mentaal een contract met jezelf. Manoeuvreer je daarmee een stok achter de deur en zet je onderbewustzijn (een uiterst belangrijke drive) aan het werk. Laat je

in die formulering coachen en zet dan pas de tweede stap; je nieuwe identiteit aan jezelf bewijzen.



*Wat ik écht wilde.*

*Toen ik begin jaren 90 jaar, na een straf zelfonderzoek en een herformulering van mijn identiteit voor mezelf (coaching) begon was dat tasten in het duister. Afscheid nemen van een gesettelde baan waarin ik oud kon worden maar die me niet meer bood wat ik wilde. Goed of slecht presteren had geen enkele invloed op de inhoud van je loonzakje. Ook immaterieel bleef de beloning achter. Dat knaagde. De toenmalige arbeidssetting kwam al zeker niet tegemoet aan mijn commerciële ambitie; met een eigen bedrijfje de kost verdienen. Gesterkt door vakkennis en ervaring, een vast geloof in eigen kunnen en het enthousiast makende idee je eigen leven in te kunnen richten, gaven voldoende grond om ontslag te nemen en die sprong in het diepe te wagen.*

*Anno nu, 30 jaar later, nog geen seconde spijt van gehad, ondanks alle hobbels die je als zelfstandig ondernemer moet nemen. Ik ben er nog steeds en heb het drukker dan ooit.*

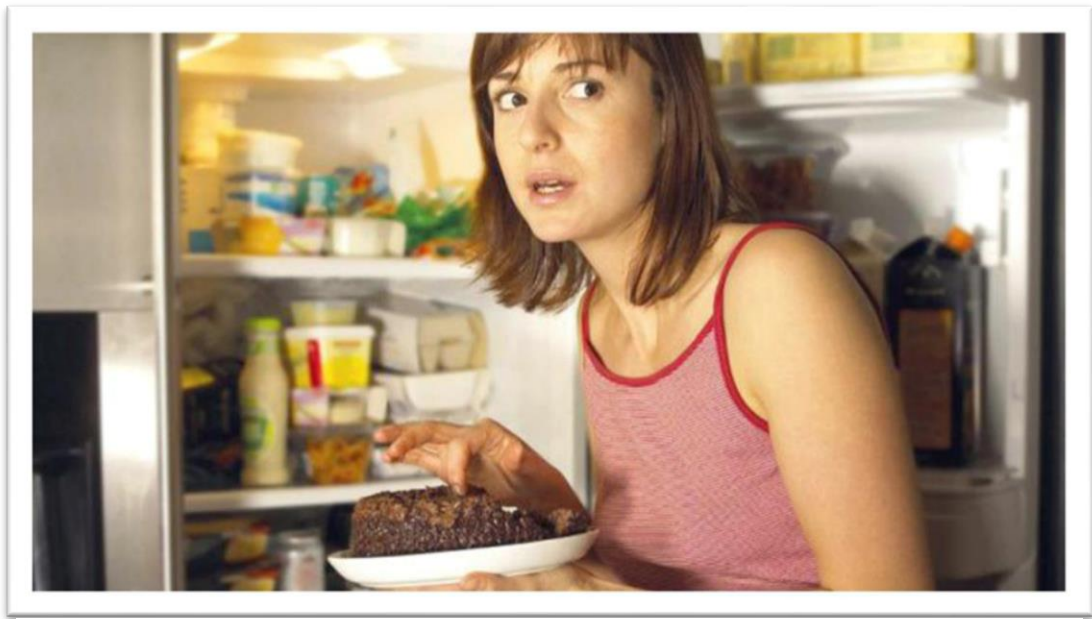


Een paar andere voorbeelden:

- Als je 15 kilo te zwaar bent is jouw identiteit: Ik houd van lekker eten. Ik ben een echte lekkerbek. Ik weet, ik ben te zwaar maar geniet van het leven. Dat is althans vaak de boodschap naar buiten.

Jouw actuele identiteit is wat je jezelf toedicht en in herhaling doet.

Als jij je voorneemt om af te vallen en je herformuleert dit naar je nieuwe identiteit is het van belang dat je jezelf gaat zien als iemand die gezond wil leven, op gewicht is en verleidingen kan weerstaan. Dat moet jouw overtuiging, jouw doorleeft gevoel worden. Je denkt dan na voordat je in de koelkast graait of de friettent tegenover bezoek. Past dat stuk kaas en die frikandel dan bij wie je wilt zijn? Niet dus. Koelkastdeur dicht. Goed gedaan; overwinning voor jezelf. Weer een kleine stap op weg naar je nieuwe identiteit.



... niet dus, koelkast deur dicht...

Het is niet voor niks dat langs het gebruik van het nieuwste (wonder?)afslank medicijn Saxenda verplicht een leefstijlinterventie programma loop dat alle aandacht besteedt aan die vastzittende identiteit.

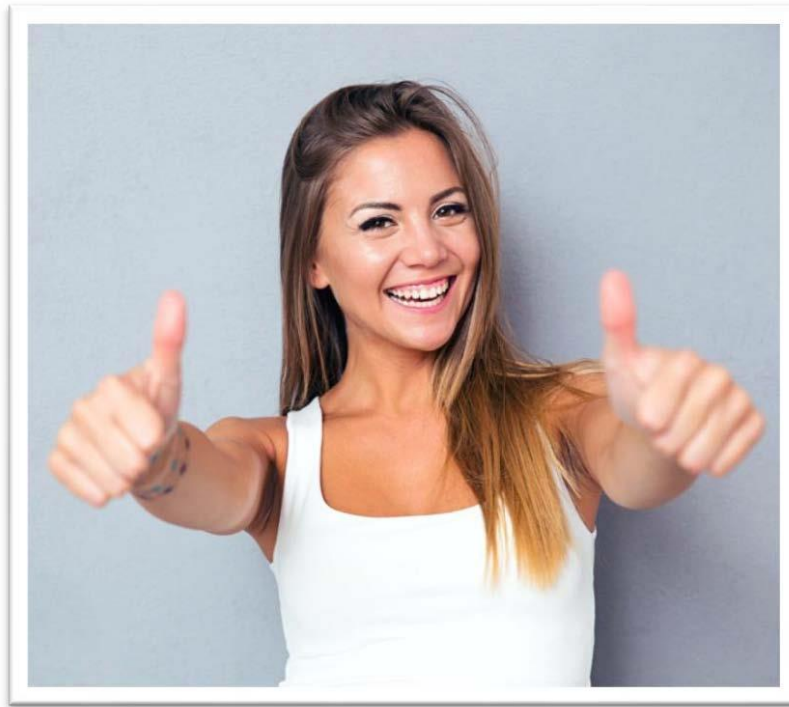
- Als jij, in eerdere ervaringen, bewezen hebt aan jezelf dat je graag vrijheid ervaart, een doorzetter bent, sociaal begaafd en commerciële kwaliteiten hebt, is het voornemen om een eigen bedrijfje te beginnen een logische stap. Zo wil je zijn; niet meer bij een baas werken, maar zelfstandig en eigen ondernemer zijn. Risico en verantwoordelijkheid nemen en je eigen idee ontwikkelen. Dat is jouw nieuw geformuleerde identiteit. Als je dat diep in jezelf voelt en erin gelooft is er alle kans van slagen.

## # 2 De tweede stap: Je nieuwe identiteit telkens aan jezelf bewijzen.

Dit bewijzen aan jezelf heeft de grootste kans van slagen als je het volgende doet:

- **Focus maar op één doelstelling.** Beperk je tot één verandering die op dit moment het grootste positieve effect op jouw leven zal hebben.
- **Ontwikkel een gewoonte en daarmee discipline.** Je motivatie helpt je starten, maar is geen blijvertje. Motivatie wisselt en neemt af. Een gewoonte, een gewenning is emotioneel neutraal, verandert niet en kost geen energie.

- **Stel jezelf een helder doel en DOE.** In het geval van je eigen zaak zul je eerst moeten uitvinden wat je goed kunt, heel graag wilt, of er vraag is naar je product of dienst en wie daarvoor wil betalen.  
In het geval van afvallen zul je bij de Jumbo de chips in het schap moeten laten en naar het schap met de appels moeten.
- **Maak beginnen zo makkelijk mogelijk.** Het moeilijkste is vaak om gewoon te beginnen. Zet maar een kleine stap in de richting van je belangrijkste doel en ben er maar 15 minuten per dag (paar maand lang) mee bezig. Niet meer; 15 minuten. Maar wel gedisciplineerd IEDERE dag. Dan wordt het een gewoonte en komt het vliegwiel op gang.
- **Ontdek en blijf bezig met wat je energie oplevert.** Stel jezelf regelmatig de vraag: Wat zet en houdt mij in beweging? Een complimentje van je partner? Een kleine zelfoverwinning? Een aangedurfd risico? Herhaal wat je verder brengt en succesvol is en neem afscheid van wat niet werkt.
- **Wees niet te streng voor jezelf.** Het is een lange weg voordat nieuw gedrag is ingesleten of een doelstelling is waargemaakt. Reken op 1 tot 3 (of meer) maanden. Sta toe dat je soms een off-day hebt. Wees dan mild en niet te streng tegen jezelf. Focus je enkel op het gedrag dat verandering brengt, niet op het doel; het resultaat komt vanzelf.
- **Hanteer: ... als dit ... dan dat ...** Wat je doel ook is denk na over onvoorziene omstandigheden die je ervan weerhouden om het te bereiken. Hanteer; de “... als dit ... dan dat ...” regel. Als dit gebeurt, dan doe je dat. Je eet een appel als je aan de koelkastdeur staat.
- **Beloon jezelf iedere dag met een juichmomentje na je actie.** Deze mini boost zorgt voor een stootje dopamine in je brein; dit werkt gewoontevorming in de hand en daar gaat het over.



... beloon jezelf iedere dag met een juichmomentje ...

- **Verwacht de beloning en wees ervan overtuigd dat je het kunt.** Je voelt je goed als je dat stuk kaas in de koelkast hebt gelaten. Je voelt je goed als je een pakkende naam hebt voor je nieuwe bedrijf en je logo naar de drukker kan. Koers op die beloning. Geniet van het moment.
- **Deel het proces met anderen .** Creëer een stok achter de deur en ervaar morele steun. Hoe makkelijker jouw verandering wordt, hoe groter je kans op slagen. Laat je coachen.

**Onthoud:** Deze strategie is robuust, met name sterk omdat die aansluit bij je identiteit. Je wilt niet meteen alles. Je werkt op prettige manier aan een gewoonte en bent blij met elk succesje. Je ervaart minder weerstand door iedere dag kleine stapjes te zetten voor een groot resultaat. Dat resultaat komt; onherroepelijk. Dat is het geheim.

Ook een goed voornemen, maar kun je daarbij hulp gebruiken? Neem dan vandaag nog contact op.

Frans Meulepas  
training | coaching | advies  
0486 431 917 | 06 415 390 39  
fransmeulepas@outlook.com



