



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 of misschien wel een eigen bedrijf beginnen. Maar het is verdomme moeilijk, zelfs als je echt gemotiveerd bent, om dit voornemen in de praktijk te brengen én tot een succes te maken.

Als je wilt weten hoe je wél slaagt om je voornemen te veranderen in een succesverhaal en van 2023 een memorabel jaar te maken, lees dan verder.

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. Maar 7 - 8 % van degenen die zich een goed voornemen hebben gemaakt of zich een doel hebben gesteld slagen daarin. Je bent dus normaal als je NIET slaagt. Of omgekeerd; je bent abnormaal als je WEL slaagt.

Hoe abnormaal wil jij zijn?

Jouw identiteit

Toch maken velen van ons jaar na jaar, een belofte aan zichzelf zónder te weten hoe deze persoonlijke toezegging waar te maken.

Het is valse 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.

Je bent wat je denkt, wat je voelt en hoe je handelt. De kern van dit alles en het vasthouden daaraan is gebaseerd op jouw identiteit.

Wie wil je zijn?

Veranderen is een leerproces. Het gaat er niet om dat je bewijst dat je aanpak klopt. Het gaat erom dat je een aanpak vindt die werkt voor jou, maar belangrijker, die bij jouw identiteit past. Een voornemen dat niet past bij het beeld van jezelf; is al bij voorbaat kansloos.

Begin er dan níét aan; het frustreert jezelf en je omgeving.

Als je je gedrag blijvend wilt veranderen, moet je beginnen met het bijstellen van dit beeld van jezelf en gaan geloven in een andere identiteit. Pas als je je eigen identiteit (op onderdelen) herformuleert en gedisciplineerd kleine stapjes zet in de richting van je nieuwe zelfbeeld is er een fundament gelegd voor blijvende gedragsverandering.

Je werkt dan op een plezierige manier aan het herschrijven van je overtuiging. Dat is wat werkt. Al het andere werkt níét. Het blijft bij goede bedoelingen of is maar van korte duur.

Het geheim van succes ligt in herformulering van je identiteit en in de kleine beslissingen die je daarna IEDERE dag in de richting van je nieuwe zelfbeeld neemt.

Succesvol veranderen kent twee stappen.

1 De eerste stap: Jouw identiteit herformuleren en in beeld brengen

De belangrijkste, onontbeerlijke vraag is deze: Wie ben je nu en wie wil je zijn? Dat 'wil zijn' wordt je nieuwe identiteit.

Het antwoord op deze vraag zet het onderbewuste aan het werk en dat is absoluut noodzakelijk om te slagen in je voornemen. Het moet een automatisme worden.

De vraag naar identiteit, voorafgaand aan een veranderingsproces, wordt echter nauwelijks gesteld.

Deed jij dat bij eerdere pogingen?

Formuleer eerst een volledig antwoord door bezinning op je kernwaarden, visie, missie. Neem daar alle tijd voor. Gun jezelf een coach en zet pas dan de tweede stap; je nieuwe identiteit aan jezelf bewijzen.

Om er achter te komen wat jouw identiteit (wie ben ik nu) is en om te kunnen geloven in je geschreven identiteit (wie wil ik zijn) moet je eerst bewustzijn creëren en uitgebreid zelfonderzoek doen. Laat je daarbij coachen; het is (bijna) niet alleen te doen.

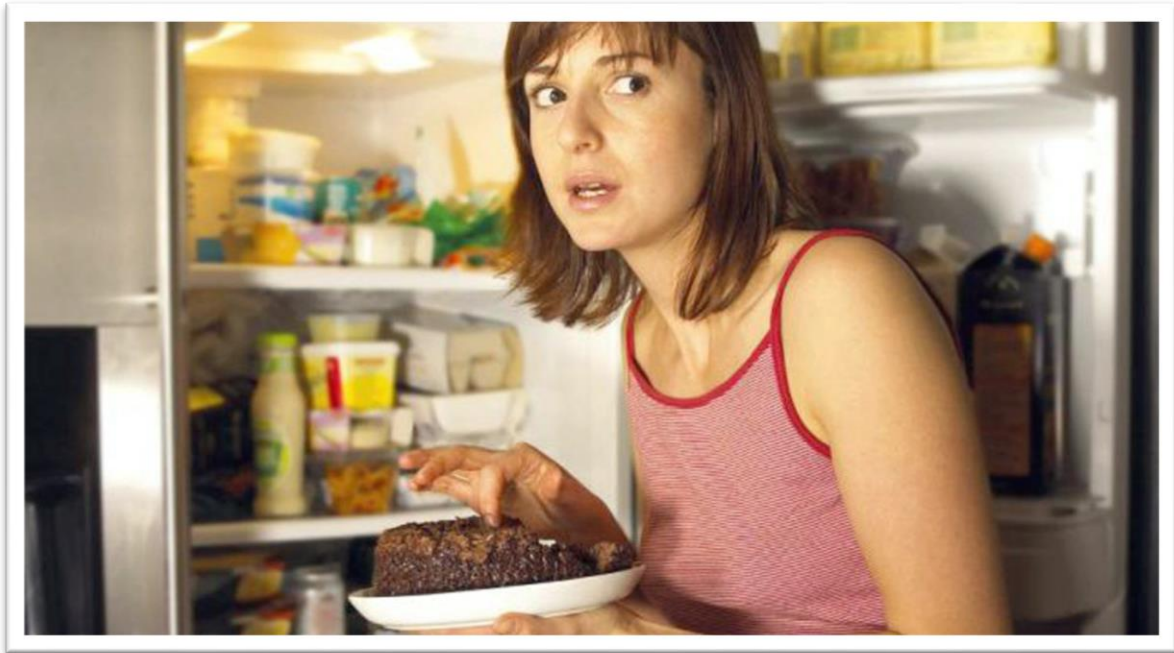
Een paar voorbeelden:

Afvallen

- *Als je 15 kilo te zwaar bent is jouw identiteit:*

... ik kan niet uit de koelkast blijven ...

... wat een slapjanus ben ik toch ...



... ik kan niet uit de koelkast blijven ...

Jouw identiteit is wat je in herhaling doet en wat je daarbij weggestopt denkt en voelt.

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 en gaat gedragen als iemand die gezond wil leven, ballen heeft en verleidingen kan weerstaan. Je denkt dan na voordat je in de koelkast graait. Past dat stuk taart dan bij wie je wilt zijn? Niet dus. Koelkastdeur dicht.

Het geheim van succes ligt dan in de kleine, maar maatgevende beslissingen die je IEDERE dag neemt.

Redeneer vanuit jouw gewenste identiteit en er ontstaan vanzelf resultaten die hierbij passen.

Een eigen bedrijf

- *Als jij bewezen hebt aan jezelf (in eerdere ervaringen) dat je een doorzetter bent, sociaal begaafd en commerciële kwaliteiten hebt, is het voornemen om een eigen bedrijf te beginnen een logische stap. Deze, veel grotere doelstelling biedt dan alle kans van slagen; het past bij je identiteit. Zo wil je*

zijn; niet meer bij een baas werken, maar zelfstandig- en eigen ondernemer zijn. Dat is jouw nieuw geformuleerde identiteit.

2 De tweede stap: Je nieuwe identiteit telkens aan jezelf bewijzen door hierin kleine stappen te zetten en kleine successen te boeken

Deze bewijslast heeft de grootste kans van slagen als je het volgende doet:

- **Focus maar op één doelstelling**
Beperk je tot één verandering (klein of groot) die op dit moment het grootste positieve effect op jouw leven zal hebben. Bijvoorbeeld; afvallen, een eigen bedrijf beginnen.
- **Maak het begin zo gemakkelijk mogelijk**
Het moeilijkste is vaak om gewoon te beginnen. Zet een kleine stap in de richting van je belangrijkste doel of ben er maar 15 minuten per dag mee bezig. Niet meer; een kleine stap, 15 minuten. Maar wel gedisciplineerd IEDERE dag. Die stappen en die tijd wordt vanzelf meer.
Zo verminder je jouw innerlijke weerstand om daadwerkelijk actie te ondernemen en is je inspanning te overzien. Het vliegwiel komt op gang .
- **Stel jezelf een helder doel en DOE**
Deel je veranderdoel op in kleine stapjes voor een groot resultaat en omschrijft zo expliciet (in een SMART doelstelling) mogelijk wat je wilt.

In het geval van je eigen zaak zul je beetje bij beetje uit moeten vinden wat je goed kunt, heel graag wilt, of er vraag is naar je product of dienst, wie daarvoor wil betalen en of je dienst of product een zinvolle bijdrage levert aan de maatschappij.

Kleine stappen. Als je wilt afvallen zul je op het werk de trap moeten nemen of bij de Jumbo de chips in het schap moeten laten en naar het schap met de appels moeten.

- **Ontwikkel een gewoonte**

Stel je dus IEDERE DAG de vraag welke kleine stap of welke 15 minutenactie ga je vandaag zetten in de richting van je belangrijkste doel (afvallen, die eigen zaak). Kies daarvoor bij voorkeur een vast tijdstip en houdt kort notitie van de ontwikkeling daarin. Ontwikkel iedere dag (Piep)kleine Gewoontes.



... IEDERE dag een kleine stap ... dat kun je ...

Deze kleine gewoontes kosten heel weinig tijd, je ontwikkelt discipline terwijl de impact ervan op succes enorm groot kan zijn.

Zo wordt het een tweede natuur en in je levenspatroon verweven. Motivatie helpt je starten, maar is geen blijvertje en neemt af. Een gewoonte, een gewenning houd je vol. Een gewoonte is emotioneel neutraal en verandert niet. Zodra iets namelijk een gewoonte is, kost het geen energie of motivatie meer.

Begin met 30 dagen.

Een maand is te overzien en wees ongelooflijk trots op jezelf - beloon jezelf en juich hard - dat je het hebt gedaan.

Het duurt gemiddeld 30-60 dagen voordat een nieuwe gewoonte automatisch gedrag is geworden. Soms heb je veel langer nodig om een nieuwe gewenning helemaal te integreren.

- Doe het moeilijkste eerst; 'eat that frog' en vermijd je valkuilen**

Begin je dag met dat wat het moeilijkst voor je is. Deze 'kikker' is bv. een taak waar je tegenop ziet. Een taak die je waarschijnlijk uitstelt wanneer je er niet actief aan zou werken.

Doe dus minstens een klein deel van wat het belangrijkste is als éérste op je dag. Maak het jezelf gemakkelijk door die taak in kleinere stappen op te splitsen en concentreer je dan op de eerste stap.

Doe dat moeilijke in plaats van te beginnen met het checken van e-mails – kan echt wel wachten – of het nalopen van Facebook. Je verliest, als je nog volop energie hebt en fris bent zo maar een uur aan deze onbeduidende dingen.

Vergeet dus je smartphone en het checken van sociale media of willekeurig surfen op internet.
- DOE; zonder actie is alles zinloos**

Je zult dus iets moeten doen. In het geval van je eigen zaak zul je eerst moeten uitvinden wat je goed kunt, heel graag wilt en wie daarvoor wil betalen. Je zult je passie en talenten moeten ontdekken en misschien wel moeten scholen.
- Ontdek en blijf bezig met wat je energie oplevert**

Als je wilt veranderen is het belangrijk om te weten waaróm jij dat wilt. Als je een sterk verlangen van binnenuit hebt, vergroot je de kans op succes. Ben je gevoelig voor de mening van anderen, dan helpen prikkels van buitenaf als drive. Stel jezelf regelmatig de vraag: Wat zet en houd mij in beweging en wat werkt er voor mij? Een complimentje van je partner? Een kleine zelfoverwinning? Een aangedurfd risico? Koers daarop. Herhaal het succesnummer wat je verder brengt.
- Wees niet te streng voor jezelf**

Het is een lange weg voordat nieuw gedrag is ingesleten. Reken op 1-3 (of meer) maanden. Sta toe dat je soms een off-day hebt. Wees dan mild en niet te streng tegen jezelf. Behandel jezelf zoals je een goede vriend zou behandelen.

Bedenk dat het niet om perfectie draait. Het gaat om jouw inspanning, om het proces. Je best doen. Alleen iedere keer weer je nieuwe identiteit waar maken; dat zorgt voor verandering.

Focus niet op resultaat, maar focus op het gedrag dat verandering brengt; het resultaat komt vanzelf.

Je kunt uiteraard analyseren hoe het komt dat je een off-day had, zo kan je manieren vinden om te verbeteren. Maar jouw vooruitgang erkennen is veel belangrijker én het houdt je gemotiveerd.

Echt falen is het niet proberen.

- **Hanteer: ... als dit ... dan dat ...**

Wat je doel ook is denk na over de onvoorziene omstandigheden die je ervan weerhouden om je doel te bereiken.

Hanteer; de “... als dit ... dan dat ...” regel.

Als je op voorhand nadenkt over de meest waarschijnlijke obstakels en struikelblokken, kun je adequaat reageren en weet wat je moet doen op het moment dat het zich voordoet.

Je zoekt een coach als je met je marketing vastloopt.

Je eet een appel als je aan de koelkastdeur staat of trakteert jezelf op de bioscoop.

- **Beloon jezelf na je actie**

Vier iedere dag je zelfoverwinning met een juichmoment. Heel belangrijk.

Dat zorgt voor een mini stootje dopamine en positieve neurotransmitters aan je brein; dit werkt gewoontevorming in de hand en dat wil je.



... iedere dag een juichmoment ...

- **Verwacht de beloning**

Er is grote winst is te halen wanneer je de beloning verwacht. Je nieuwe gedrag helpt enorm om je weer verbonden te voelen met jezelf.

Wanneer dat gebeurt dan is de beloning geen prikkel meer maar een bron van energie.

Je voelt je goed als je dat stuk kaas in de koelkast hebt gelaten. Je voelt je goed als je een fantastische naam hebt voor je nieuwe bedrijf en de huis lijn naar de drukker kan en al enkele potentiële klanten hebt.

De beste beloningen zijn intrinsieke beloningen, beloningen binnen jezelf, zoals hoe nieuw gedrag je doet voelen. Een extrinsieke beloning kan ook prima werken maar houdt vaak wat minder lang stand. Koers op die beloningen.

- **Visualiseer en focus**

Bedenk regelmatig welke mooie toekomst er voor je open ligt.

Je voelt je een stuk beter, energiever, optimistischer als je bent afgevallen.

Dat beter, energiever en optimistischer voelen is de beloning geworden.

Voel en ervaar de positieve emotie die het teweeg brengt door zo met een

verandering bezig te zijn, niet vanuit stress, maar vanuit rust, onder zelf regie, in kleine stapjes, met gegarandeerd resultaat.

Wanneer heb jij iets veranderd wat ook echt lukte en een succes was? Denk daaraan terug. Welk gevoel levert dat op?

- **Deel het proces met anderen**

Je creëert zo een stok achter de deur en je gaat morele steun ervaren. Hoe beter je je omgeving waarin je leeft kan inrichten en laat bijdragen aan wat je wilt bereiken, hoe makkelijker jouw verandering wordt en hoe groter je kans van op blijvend succes.

- **Focus op de kleinste prestatie die je al geleverd of behaald hebt**

Als je er bijna bent focus dan op wat nog te doen is. Het gaat gemakkelijker als je gefocust bent op het kleinste gedeelte van je prestatie. Bijvoorbeeld beginnen met 30 dagen lijnen.

Bedenk op de 8^e dag: ... yes ik heb er al een week opzitten...

Bedenk op dag 25 ... oké, nog maar 5 dagen ...

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 geen geheim.

Frans | dec. 2023

