



Je wilt een goed voornemen waar maken in 2022? 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 praktijk te brengen én tot een succes te maken.

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.

En toch maken velen van ons jaar na jaar, een belofte aan zichzelf zónder 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.

Als je wilt weten hoe je wél slaagt om je voornemen tot een succes te maken, lees dan verder.

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 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 dat je hebt van jezelf is bij voorbaat kansloos.

Als je je gedrag blijvend wilt veranderen, moet je beginnen met het bijstellen van je zelfbeeld en gaan geloven in een andere identiteit.

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



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? Formuleer eerst een volledig antwoord, neem daar alle tijd voor, laat je daarin coachen en zet dan pas de tweede stap; je nieuwe identiteit aan jezelf bewijzen.

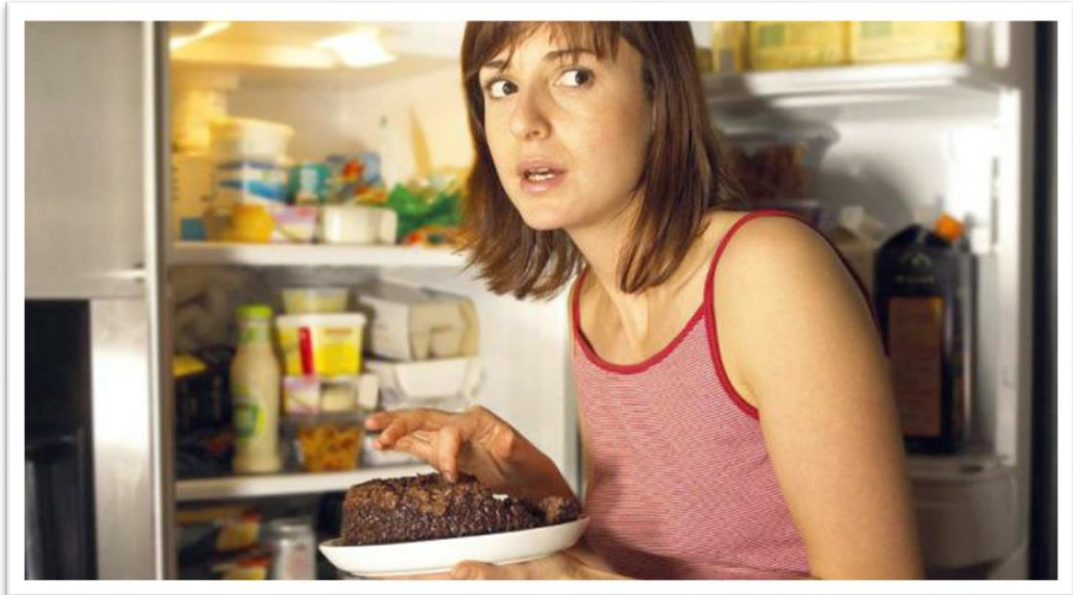
Een paar voorbeelden:

- Als je 15 kilo te zwaar bent is jouw identiteit;
... Ik kan niet uit de koelkast blijven...
... Slappeling....

Jouw identiteit is wat je 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 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.



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

- Als jij, in eerdere ervaringen, bewezen hebt aan jezelf dat je een doorzetter bent, sociaal begaafd en commerciële kwaliteiten hebt, is het voornemen om een eigen zaak te beginnen een logische stap. 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.

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. Bijvoorbeeld; afvallen, een eigen onderneming beginnen.
- **Ontwikkel een gewoonte om het vol te houden.** Je motivatie helpt je starten, maar neemt af. Een gewenning is emotioneel neutraal, verandert niet en kost geen energie.



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

- **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 (afvallen) of ben er maar 15 minuten per dag mee bezig (eigen zaak). Niet meer. Maar wel gedisciplineerd IEDERE dag.
Het vliegwiel komt dan 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.
- **Wees niet te streng voor jezelf.** Het is een lange weg voordat nieuw gedrag is ingesleten. 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, 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.



... iedere dag een juichmoment ...

- **Verwacht de beloning.** 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.
- **Deel het proces met anderen .** Je creëert een stok achter de deur en ervaart morele steun. Hoe makkelijker jouw verandering wordt, hoe groter je kans op slagen.

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
www.meulepascoaching.nl

