

DE
KNOP
OMgouden regels
voor het volhouden van goede gewoontes**1 Een terugval is geen ramp, maar een leermoment**

Een belangrijk inzicht uit de verslavingszorg is dat een terugval niet als een ramp moet worden bestempeld. Wanneer jij zwart-wit denkt en vindt dat je van de ene op de andere dag rigoureuus je slechte gewoonte overboord moet zetten, dan is de kans dat je de handdoek in de ring gooit na toch weer een sigaret/wijntje /gebakje/ruzie, aanzienlijk groter dan wanneer je zo'n uitglijder ziet als eenmalige gebeurtenis die kan dienen als leermoment.

2 Tot hier en niet verder

Bedenk of je de gewoonte die je aan wilt leren ook daadwerkelijk nodig hebt. Misschien is er iets anders aan de hand. Zo iets als 'elke avond een gezonde uitgebalanceerde maaltijd eten' is natuurlijk een heel mooi voornemen, maar waarom ben je daar tot nu toe niet eerder in geslaagd? Ben je te moe om na een drukke dag nog een halfuur in de keuken te gaan staan? Misschien moet je overdag beter je grenzen aangeven, zodat je ook na zessen nog genoeg energie overhoudt om te doen wat je wil.

3 Ik geef mezelf zes maanden

Een nieuwe gewoonte heeft drie tot zes maanden tijd nodig om in te slijten. Tref voorbereidingen voor die periode en

noteer één of meer doelstellingen. Bijvoorbeeld: 'Op 1 maart heb ik meer energie.' Geef jezelf dagelijks zo'n prettig bericht. Schrijf het op een briefje en bevestig het naast je spiegel of hang een kaartje naast je computer. Of beter nog: maak er een dagelijks bericht van in je smartphone. Voordat je de slag van een gewoonte goed te pakken hebt, is het fijn te weten wat je er allemaal mee zult bereiken. Zo'n dagelijks portie brainwash helpt.

4 Sulker! Nu!

Weet dat er moeilijke momenten voorbij komen het eerste halfjaar. 'Sulker! Ik heb sulker nodig en wel NU!' Wat doe je op zo'n moment? Heb je altijd zoete dingen in de trommel voor huisgenoten, koop dan snoepjes of koeken die je zelf absoluut niet lekker vindt en zorg dat je standaard een lekkere vervanger voor jezelf in huis hebt. Geen excuus dus in geval van ernstige suikernood.

5 Vandaag lekker niet

Wees niet te streng voor jezelf, dat kan juist verlamdend werken. 'Le mieux est l'ennemi du bien', zei ooit een Franse filosoof. Oftewel vrij vertaald: Het beste is de vijand van het goede. Af en toe eens breken met je pas verworven gewoonte is geen probleem, zolang je er zelf maar geen probleem van maakt. Moet je die goede gewoonte daarna wel weer oppikken – juist dat getuigt van grote kracht.

6 Stapje voor stapje

Een gewoonte bouw je langzaam op. Dagelijks zwemmen in ijswater of een halfuur hardlopen zijn gewoontes die je niet binnen een week onder de knie hebt. En waarschijnlijk ook niet binnen een maand. Een voornemen levert gegarandeerd in de beginperiode meer stress op. Zelfs bij een heel positief voornemen zul je nu eenmaal een tandje bij moeten zetten. Bij stress schiet je brein in een zogenaamde 'vluchtmodus' die volharding en creativiteit verlammen. En dat zijn nou juist weer de eigenschappen die je hard nodig hebt. Voorkom die spanning door met hele kleine stapjes te werken. Ook het kleinste geboekte succes is een stimulans en dat mag je tussendoor best eens vieren.

7 Wat krijg ik als het lukt?

Als je drie maanden lang drie keer per week hebt hardgelopen, trakteer je jezelf op die dure laarzen. Simpelweg omdat het soms even tijd kost een gezonde gewoonte als hardlopen of gezond eten te leren waarderen. Wanneer je lange termijn doel binnen handbereik is, wordt het steeds makkelijker om je slechte gewoontes het hoofd te bieden. Stel jezelf voor in een jurk waar je jaren niet in paste: zou je dat echt op het spel zetten voor een roze koek? Zó lekker is het nou ook weer niet.

Met dank aan Sandra Ketterings, balanscoach.