



▲ Charlotte van den Wall Bake is coach en geeft tips hoe je goede voornemens vol kunt houden. © Saskia Berdenis van Berlekom

## Je goede voornemens alweer opgegeven? Coach Charlotte geeft tips om ze weer op te pakken en wél vol te houden

**Gezonder leven, minder geld uitgeven, minder stressen: zomaar een greep uit de populairste goede voornemens. Met goede moed beginnen de meeste mensen op 1 januari, maar stiekem hebben veel mensen de boel er al bij neergegooid. Coach Charlotte van den Wall-Bake (50) geeft tips hoe je de goede voornemens weer op kunt pakken en dit jaar wél vol kunt houden.**

Suzanne Vink 12-01-21, 17:59

Zelf doet Charlotte niet aan goede voornemens voor het nieuwe jaar. „Ik heb goede voornemens door het hele jaar heen. Als ik ergens naar verlang, onderzoek ik gelijk waarom ik het wil en ga ik ermee aan de slag. Blijven hangen in een voornemen leidt tot niets, er verandert pas iets als je een doel stelt.” Dat veel mensen eind december wél goede voornemens opstellen, snapt ze: „Het is een mooie periode om terug te blikken en vooruit te kijken. Het is een logisch en symbolisch moment om te beginnen.”

Ze benoemt dat 1 januari voor sommigen kan werken als beginpunt. „We steken elkaar aan met goede voornemens, het is vanzelfsprekend geworden. Voor sommige mensen zou het beter zijn om in een totaal andere maand te beginnen. Dan komt het namelijk echt uit jezelf, in plaats vanuit de druk dat iedereen voornemens heeft.” Het is volgens Charlotte heel belangrijk dat je het goede voornemen écht zelf wil.

## **Brein**

Niet iedereen lukt het om de voornemens ook echt vol te houden. Maar waarom is dat nou zo moeilijk? Charlotte: „Je brein wil dat je je lekker voelt en dat je happy bent. Als je voornemen 'minder op sociale media zitten' is, dan is het heel makkelijk om toch op sociale media te gaan als je druk bent. Je brein staat je namelijk toe om je af te laten leiden. Impulsbeheersing is daarbij heel belangrijk. Daarnaast duurt het een aantal weken, gemiddeld 66 dagen, tot gedragsverandering plaatsvindt en je nieuwe gewoonte ook comfortabel aanvoelt.” Onderzoek van de University of Scranton laat zien dat maar 19 procent uiteindelijk succesvol is in het behalen van de goede voornemens.

Waar het op 1 januari volgens Charlotte bij veel mensen fout gaat, is dat ze niet goed genoeg nadenken over de voornemens. „Je moet het heel concreet maken, dan wordt de kans van slagen groter. Maak dat concrete doel ook positief. Zeg dus niet 'ik mag X niet meer', maar kijk naar wat je juist wil bereiken. Daarnaast moet het niet te ambitieus zijn. Van maat 44 naar 36 in een paar maanden is haast onmogelijk. Als het dan niet lukt, raak je teleurgesteld en dat is demotiverend. Kies een doel dat echt haalbaar is én kies er maar één of maximaal twee.”



**Herinner jezelf, op een positieve manier, aan je voornemen door bijvoorbeeld een foto ergens op te hangen of een foto als screensaver te gebruiken. Dat motiveert**

## **Zie je doel voor je**

Charlottes grootste tip: visualiseren. „Zie het resultaat helemaal voor je, zodat je bijna voelt dat het echt zo is. Herinner jezelf, op een positieve manier, aan je voornemen door bijvoorbeeld een foto ergens op te hangen of een foto als screensaver te gebruiken. Dat motiveert.” Daarnaast geeft ze het advies om het voornemen te delen met vrienden, als stok achter de deur. „Juist in deze coronatijd is het heel belangrijk om er voor elkaar te zijn.”

Als het nu al niet lukt om het goede voornemen vol te houden, is het vooral belangrijk om het weer op te pakken volgens Charlotte: „Een terugval hoort erbij. Wees niet boos, maar vriendelijk voor jezelf en begin weer opnieuw. Probeer terug te gaan naar het moment dat je het voornemen opstelde en stel jezelf de vraag of je het nog steeds wil. Als het antwoord 'ja' is, kun je kijken wat er mis ging en een concreet doel stellen. Als je dan aan de slag gaat, sta dan stil bij de successen en wees hier trots op.”