

Deze tips komen uit het e-zine van qadans.
Wil je maandelijkse ideeën, inspiratie en tips? [Meld je aan](#).

qadans

10 TIPS VOOR SUBLIEME GEWOONTEN

Goede voornemens?

Goede voornemens doen zich voor als goed, maar impliceren heel vaak ook het tegenovergestelde, namelijk iets dat naar jouw idee minder ging afgelopen jaar. Auw! Ons brein probeert zo vaak oplossingen te vinden voor problemen die we zelf kiezen, creëren of in stand houden. Vaak ook nog helemaal onbewust. De beste remedie die ik ken tegen zulke gevoelens van schaarste en tekort-denken is regelmatig stilstaan en dankbaar zijn voor wat er op je pad kwam. Misschien wordt dat dan een nieuwe gewoonte die je eens wilt proberen: het [dankbaarheidsritueel](#).

1

Identiteit

Wat is jouw nieuwe identiteit voor 2021? Welk woord of welke woorden passen hierbij? Rust, loslaten, vrij geven, vertrouwen of gezondheid? Gewoontes vormen zonder stil te staan bij wie je wilt zijn is extra lastig. Maar als je deze vraag voor jezelf kunt beantwoorden heb je een krachtige motivatie, schrijft auteur James Clear van Atomic Habits in [dit artikel](#). Stel als je voor 2021 een betere vriend(in) wilt worden, dan zie je jezelf misschien als de persoon die altijd in contact blijft. Elke zaterdag één vriend(in) bellen zou voor jou dan een gewoonte kunnen zijn of elke avond één ding aan je geliefde noemen waar je dankbaar voor bent.

2

Ken jezelf

Jezelf kennen is onmisbaar om regie te hebben op je eigen leven en om meer geluk te ervaren. Als je betere keuzes wilt maken, als je minder stress wilt ervaren of als je met meer plezier je werk wilt doen, dan heeft het zin om na te gaan hoe jij met verwachtingen omgaat (van jezelf en van anderen). Schrijfver Gretchen Rubin ontwierp [The Four Tendencies-quiz](#) die hier een antwoord op geeft. En die is vooral ook nuttig bij veranderende gewoonten. Ben jij een Upholder, Questioner, Obliger of Rebel?

3

4

Terugkijken is vooruitkijken

Het voordeel van af en toe reflecteren op je dag, je week, een project of het jaar kan je een goed gevoel en een positiever zelfbeeld geven. De neiging om altijd vooruit te willen kijken komt regelmatig voort uit een gevoel van tekort (net zoals we regelmatig snakken naar een tussendoortje). Bovendien mis je de lessen die het verleden voor jou in petto heeft. Als je een nieuwe gewoonten wilt vormen, heb je dat dan eerder geprobeerd in het verleden? En werkte het?

Start klein

Houd nieuwe gewoonten klein bij de start. Schrijf liever [1 zin per dag](#) als je begint met journaling. Of begin eerst met een kwartier eerder opstaan als je een gewoonte wilt maken van vroeg opstaan. Maak het zo klein dat je geen nee kunt zeggen. Je motivatie wisselt namelijk sterk gedurende de dag en tussen de dagen. Dit staat ook wel bekend als de '[Motivation Wave](#)' (BJFogg). Verminderde motivatie kan er vervolgens toe leiden dat je de gewoonte niet doet of vol houdt. De oplossing is om het zo klein te maken, dat je gewoonte niet afhankelijk is van je motivatie.

5

6

Verwacht de dip

Bij iedere verandering hoort ook een dip. Eén van de belangrijkste redenen dat veranderen niet lukt is dat we bij de start een (te) positieve verwachting hadden gesteld die niet lijkt uit te komen. Dan volgt een teleurstelling. En na een teleurstelling uitstel en vervolgens afstel. De remedie is om de hindernissen van te voren te visualiseren en te bedenken wat je dan doet. Als je elke dag een wandeling wilt maken, dan helpt het om jezelf ook het slechtste scenario voor te houden. Wat doe je als het regent? Het antwoord laat zich al raden, dan neem je een paraplu mee.

Track je dag

Gewoonten zijn lastig te veranderen. Het kan helpen om de urgentie voor verandering te verhogen. Als je bijvoorbeeld ziet hoeveel je dagelijks online bent, dan geeft dat niet alleen inzicht in je gewoonten maar het motiveert ook om er iets mee te doen. Op het gebied van jouw online gewoonten zijn er tegenwoordig talloze apps die dit voor je kunnen doen (bijv. [RescueTime](#) of [Time Tracker](#) voor je browser).

7

8

Zet kruisjes

Er is een simpele maar doeltreffende manier om een nieuwe gewoonten bij te houden: kruisjes zetten. Het staat bekend als de [Seinfeld-strategie](#): je zet een kruisje elke keer als je de gewoonte hebt gedaan. Eenvoudiger kan het niet. Het gaat erom dat je de stroom of ketting niet onderbreekt. Hoewel ik deze simpele techniek het liefst met hand en pen doe, is er ook een [app](#) voor. Ik kwam alleen met de app in de verleiding om meteen 10 gewoonten bij te houden, doe liever 1 of 2 kleine gewoonten.

Haal de 'cue' weg

Waarom verandert je blik op de wereld als je er even lekker tussenuit bent of op vakantie bent? Eén van de redenen is dat je vertrouwde eigen omgeving ook vol zit met 'cues' die jouw gedrag en denken voor een groot deel bepaalt: je kop en bord van je ontbijt dat je doet denken aan de afwas, je agenda die je doet denken aan de planning die je nog wilt maken. Zelfs de aanwezigheid van je telefoon ontnemt je heel wat aandacht zeggen wetenschappers. Het minderen van een gewoonte is daarom vaak het op zoek gaan naar de 'cue' en die weghalen of vermijden.

9

10

Laat je reminders

Het omgekeerde werkt ook. Als je nieuwe gewoontes in je leven wilt verwelkomen, zorg er dan voor dat je deze voorziet van een geschikte 'cue'. Dat kan een bestaand moment zijn in je dagelijkse routine, zoals bijvoorbeeld het drinken van de kop koffie of thee in de ochtend. Als je iedere dag wat wilt lezen voordat je de dag begint is dit koffiemoment misschien een geschikte 'cue' voor je nieuwe gewoonte. Of schrijf [ochtendpagina's](#) na het uitzetten van je wekker.

Deze tips komen uit het e-zine van qadans.
Wil je maandelijkse ideeën, inspiratie en tips? [Meld je aan](#).