

---

**Lang artikel**

## **Goede voornemens volhouden**

Hoeveel goede voornemens maakte jij voor het nieuwe jaar? Wat ga je ondernemen om deze vol te houden? Elk jaar opnieuw zien we heel wat plannen de mist ingaan. Met deze 5 tips is de kans groot dat je het dit keer gaat volhouden.

### 1. Bereid je voor

Om je gedrag te veranderen doe je best eerst kennis op. Gezonder eten bijvoorbeeld, hoe doe je dat? Dat vraagt om voorbereiding. Denk ook na hoe je eventuele drempels die op je pad komen, gaat aanpakken. Wat doe je bijvoorbeeld als je eens een dag niet kan lopen omwille van het weer? Zoek vooraf naar alternatieven. Krachtoefeningen thuis doen is een mogelijke oplossing. Zonder een plan B, verval je gemakkelijker in oude gewoontes.

### 2. Stel haalbare doelen

Maak je doelen concreet (5 km lopen), haalbaar (binnen 3 maanden) en realistisch (dus géén marathon inplannen als je nooit eerder gelopen hebt). Door op te bouwen vermijd je teleurstellingen en kwetsuren.

### 3. Neem je tijd

Hier en nu, werkt jammer genoeg niet. Gun jezelf de tijd om stappen te nemen, om te hervallen en dan opnieuw te beginnen. Dat hoort nu eenmaal bij het proces van gedragsverandering. Hoe lang het precies duurt om een nieuwe gewoonte te kweken, is afhankelijk van persoon tot persoon. Maar: iedereen kan het!

### 4. Zoek de juiste motivatie

Wil je écht iets? Dan is de kans groot dat je je voornemens beter gaat volhouden. Wil je gezond eten om je beter in je vel te voelen? Of moet je van de dokter stoppen met roken? In het tweede geval speelt dat duiveltje op je schouder je parten en zal je sneller geneigd zijn om op te geven.

Je kan je motivatie een extra boost geven door iemand die je steunt, een buddy zeg maar. Samen sporten of gezond eten werkt motiverend. Een ander idee is om zelf een motiverende omgeving te creëren zodat de keuze voor gezond gedrag makkelijker is dan de ongezonde keuze. Zet bijvoorbeeld een fles water op je bureau of haal fruit in huis in plaats van koekjes.

## 5. Begin op het juiste moment

De start van het nieuwe jaar nodigt uit om eraan te beginnen. Nochtans is dat niet ideaal om met je nieuwe voornemens te beginnen. We tafelen dan nog graag met vrienden, het is te koud om buiten te sporten,... Denk dus eerst na of dit de juiste timing is. Misschien is het beter om je goede voornemens nog even te laten rusten en een beter moment uit te kiezen.

Soms zijn het kleine stapjes. Ze helpen je echter heel goed op weg. Vraag jezelf af: wat heb ik, wat kan ik en wat is mijn eerste stap om mijn doel te bereiken. Begin daar alvast mee en geloof in jezelf. Je kan het!

Wil je meer weten over hoe je doelen te bereiken en je gedrag bij te sturen? Surf dan zeker naar <http://www.geluksdriehoek.be>. Dit online platform over geluk geeft je nog meer tips en tricks om hiermee aan de slag te gaan. Info over het bereiken van je doelen vind je onder de bouwblok 'Jezelf kunnen zijn'. Succes!



## Goede voornemens volhouden

Hoeveel goede voornemens maakte jij voor het nieuwe jaar? Met deze 5 tips is de kans groot dat je ze gaat volhouden.

### 1. Bereid je voor

Om je gedrag te veranderen doe je best eerst kennis op. Zonder een plan B, vervalt je gemakkelijker in oude gewoontes.

### 2. Stel haalbare doelen

Maak je doelen concreet (5 km lopen), haalbaar (binnen 3 maanden) en realistisch (dus géén marathon inplannen als je nooit eerder gelopen hebt).

### 3. Neem je tijd

Gun jezelf de tijd om stappen te nemen, om te hervallen en dan opnieuw te beginnen. Dat hoort nu eenmaal bij het proces van gedragsverandering.

### 4. Zoek de juiste motivatie

Wil je écht iets? Dan is de kans groot dat je je voornemens beter gaat volhouden. Je kan je motivatie een extra boost geven door iemand die je steunt. Samen sporten of gewicht verliezen werkt motiverend. Maak van de gezonde keuze de meest voor de hand liggende keuze.

### 5. Begin op het juiste moment

Is de start van het nieuwe jaar wel de juiste timing? Misschien is het beter om je goede voornemens nog even te laten rusten en een beter moment uit te kiezen.

Vraag jezelf af: wat heb ik, wat kan ik en wat is mijn eerste stap om mijn doel te bereiken. Begin daar alvast mee en geloof in jezelf. Je kan het!

Wil je meer weten over hoe je doelen te bereiken en je gedrag bij te sturen? Surf dan zeker naar <http://www.geluksdriehoek.be>. Dit online platform over geluk geeft je nog meer tips en tricks om hiermee aan de slag te gaan. Info over het bereiken van je doelen vind je onder de bouwblok 'Jezelf kunnen zijn'. Succes!

