

Saboteer je eigen goede gewoontes niet: 7 tips



Mail Print

Zelfs in perfecte omstandigheden is het moeilijk om goede gewoontes aan te leren, of vol te houden. We hervallen gemakkelijk in slechte gewoontes zonder dat we het weten. Enkele dingen die je stiekem doet die je goede gewoontes ondermijnen, waar je helemaal niet bij stilstaat.



1. Je gelooft niet genoeg in jezelf

We limiteren onszelf vaak al van een jonge leeftijd. We beslissen op voorhand al wat we gaan aankunnen en wat al helemaal niet, en houden er geen rekening mee dat we groeien en onszelf constant verder ontwikkelen. We labelen onszelf, zonder te beseffen dat we onszelf hierdoor inperken.

Deze limieten en persoonlijke kaders lijken erg echt voor degene die ze creëert, maar eigenlijk zijn ze dat niet. Het is iets dat we voor onszelf opstellen en waar we ons aan vastklampen als 'leidraad'.

Daag jezelf uit om voorbij je zelfopgelegde grenzen te kijken. Geloof dat je meer kan dan je zelf denkt. Heb je enig bewijs dat je iets niet gaat kunnen of niet gaat volhouden? Waar baseer je je op?

2. Je zit misschien met een andere slechte gewoonte die je eerst moet breken, alvorens je een goede gewoonte kan aanleren

Sommigen onder ons willen nieuwe goede gewoontes aankweken, alvorens ze hebben gebroken met de huidige slechte gewoontes. We denken te gemakkelijk dat een nieuwe goede gewoonte genoeg is om te compenseren voor de slechte, of deze zelfs ineens kan doen verdwijnen.

Fout! Als de slechte gewoonte hardnekkig is en wel degelijk een grote invloed heeft op je leven, dan is het moeilijk om deze gewoon te 'vervangen' met een goede gewoonte.

Ga dus eerst op zoek naar de kern van je hardnekkige slechte gewoontes en pak die aan.

3. Je wil te veel tegelijk veranderen

Je toeleggen op je nieuwe goede voornemens kan opwindend zijn. Het is gemakkelijk om overenthousiast te zijn en te veel hooi op je vork te nemen.

Toch moeten we er rekening mee houden dat sommige gewoontes een traag opstartproces vereisen. Gewoontes veranderen of aanleren is vaak een langzame en lange weg, met een hoop uitdagingen onderweg.

Een sterke gewoonte ontwikkel je niet over een nacht ijs. Probeer je doel in stappen of kleinere doelen in te delen. Krijg zo je nieuwe gewoonte geleidelijk aan onder de knie en ontwikkel een stevigere basis voor je nieuwe ritueel.

4. Je focust te veel op resultaten

De meeste mensen beginnen met het veranderen van hun gewoontes omdat ze een doel voor ogen hebben.

Kleine gewoontes tellen uiteindelijk samen op tot een groter doel. Vaak vergt dit wat tijd. Maar focus niet alleen op het uiteindelijke doel. Het leid je af van wat er nu gaande is. Het zal er voor zorgen dat je de tijd voelt voorbij kruipen en dat is niet erg motiverend.

Focus in de plaats op de algemene goede kant van je nieuwe gewoontes. Zorg ervoor dat ze een deel worden van wie je bent. Zo zal het gemakkelijker zijn om je uiteindelijke doel te halen.

5. Je bent vergeten om je omgeving aan te passen aan je nieuwe gewoontes

In het begin, als je nog enthousiast bent over je voornemens, is het gemakkelijk om je voor te stellen dat je gaat volhouden en dat je sterk genoeg bent om alle afleidingen en verleidingen te weerstaan. In het dagelijkse leven daarentegen durft onze wilskracht wel eens barstjes te vertonen.

Maak het jezelf niet te moeilijk door in een omgeving te blijven die je gemakkelijk kan doen toegeven aan slechte gewoontes als het even wat minder gaat. Of je verandert je omgeving volledig, of je kuist je omgeving wat op door verleidingen weg te werken.

6. Je beloont jezelf niet voldoende

Ons brein wil beloond worden. Het kan daarom zeer motiverend zijn om jezelf af en toe te belonen voor je vooruitgang en eventjes stil te staan bij wat je stap voor stap bereikt. Zo hou je je goede gewoontes vol.

Vind wel een goede balans. Jezelf te veel belonen of op een ongezonde manier belonen is niet de bedoeling. Jezelf elke avond trakteren op een pot ijs, omdat je de hele dag gezond hebt gegeten, haalt niet veel uit. Maar het kan ook niet de bedoeling zijn om je maandenlang je favoriete lekkers te ontzeggen als je daar echt zin in hebt.

Beloon jezelf op een manier die je doet goed voelen over jezelf en over wat je al bereikt hebt. Vind iets dat je motiveert om door te zetten, zonder je vooruitgang in gevaar te brengen.

7. Je probeert het helemaal alleen te doen

Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen gewoontes. Je hebt je veranderingsproces grotendeels zelf in de hand en jij bent uiteindelijk zelf degene die de weg tot een betere gewoonte moet afleggen. Toch hoeft je er niet alleen voor te staan.

Zoek steun en hulp bij vrienden, familie, collega's of zelfs clubs of praatgroepen. Er zijn ook veel nichegroepen online waar je misschien steun vindt. Heb je het even moeilijk dan kan je gerust terugvallen op je sociale vangnet. Wil je opgeven? Zij kunnen je dan motiveren om toch vol te houden, het anders aan te pakken, of ze kunnen gewoon naar je luisteren als je het even moeilijk hebt. Onderschat de waarde van een klankbord niet. Het zal deugd doen om terecht te kunnen bij mensen die er voor je zijn.

Levenslange goede gewoontes ontwikkelen is moeilijk, zelfs als je ze onder de knie krijgt, kan je soms nog eens hervallen. Maar als je bewust begint te luisteren naar wat je wil en eventjes de tijd neemt om stil te staan bij waarom je het even moeilijk hebt, dan zal het gemakkelijker zijn om te relativeren en weer controle te krijgen.

(sjv) – Bron: Care2.com

Ontvang als eerste onze tips en wedstrijden:

- Handige weetjes over werk en carrière.
- Wedstrijden: doe mee aan al onze wedstrijden en win leuke prijzen.