

CHANGING HABITS

**De radio in je hoofd
en je gedrag.**



MET ANNELEEN DE LILLE

De radio in je hoofd en je gedrag.

“Maandag begin ik opnieuw.” Herken je dat stemmetje in je hoofd? Als je ervan overtuigd bent dat ‘iets te moeilijk’, ‘te tijdrovend’ of ‘niks voor jou’ is, zijn je slaagkansen aanzienlijk kleiner om van een nieuwe gewoonte een succes te maken. Daarvoor moeten je gedachten namelijk in lijn liggen met het gedrag dat je wilt stellen. Maar hoe breng je nu je mindset in harmonie met het gedrag dat je wilt stellen?

Bewustwording

Denk je nu dat jij immuun bent voor dat soort gedachten die je langetermijndoelen steeds saboteren? Ga dan eens door het onderstaande lijstje met denkfouten. Welke van deze gedachten heb jij wel eens? En in welke situatie denk je dit dan?

- Maandag begin ik opnieuw
- Ik heb hier geen tijd voor
- Als iedereen alles kan combineren, moet ik dat ook maar kunnen.
- Ik weet nog niet genoeg om er te kunnen aan beginnen.
- Het heeft geen zin om dit te leren want eens ik het kan verandert alles toch weer opnieuw.
- Mensen gaan dit belachelijk vinden.
- Dat wordt niet van mij verwacht.
- Ik moet..., ik moet...
- Ik heb geen discipline/ ik ben een bingewatcher/ ik ben een deadlinewerker
- Anderen kunnen dit beter, waarom zou ik dit zelfs proberen
- Als ik het doe zoals altijd, dan weet ik tenminste waar ik uitkom
- Laat me eerst nog eens door mijn mails scrollen
- Dit kost mij veel meer inspanning dan iemand anders om dit te kunnen

Al die saboterende gedachten hebben natuurlijk ook een impact op ons gedrag. Ze ondermijnen onze goede intenties.

Saboterende en helpende gedachten

‘Oké, dan schrap ik vanaf nu al die ondermijnende gedachten, ik ga niet langer denken dat ik geen tijd heb, te moe ben, niet slim genoeg ben of de schuld voor mijn mislukkingen bij anderen leggen.’ Als mensen zich bewust worden van hun ondermijnende gedachten, denken ze vaak dat ze die gedachten gewoon kunnen onderdrukken, en klaar. Helaas, zo werkt ons brein niet. Hoe harder je probeert om ergens niet aan te denken, hoe hardnekkiger deze gedachte wordt. Probeer het maar een minuut lang niet aan chocolade te denken. Je zal nog nooit zoveel variaties aan chocolade bedacht hebben.

We kunnen maar beter aanvaarden dat de gedachten er zijn maar hoeven er niet altijd op in te gaan. Anders gezegd: in plaats van ondermijnende gedachten te onderdrukken, kan je dat minder fijne stukje van jezelf leren accepteren. Het feit dat ze in je opkomen, daar kan je weinig aan doen. Waar je wél iets kan doen is hoe je ermee omgaat. Durf die gedachten af en toe eens in vraag te stellen en niet alles te geloven wat je denkt. Start als het ware een dialoog met jezelf en beslis dan bewust welk gedrag je zal stellen.

De eerste stap daartoe is om je bewust te worden van de gedachten die vaak in je onderbewustzijn alles aan het sturen zijn. Dat kan je doen door een post-it te kleven op een plaats waar je veel komt. Daarop schrijf je de letters W.A.I.T. Dit staat voor 'What Am I Thinking?' En dan kan je die gedachte in vraag stellen, zeker wanneer ze niet aansluit bij je langetermijndoelen. Doe dit aan de hand van de onderstaande vragen:

Is het correct wat ik denk? Klopt het dat ik geen tijd heb om af te spreken met die vriendin? Ben ik echt te moe om nog een half uurtje yoga te doen? We zijn vaak zo sceptisch over wat anderen zeggen, waarom zouden we onze eigen gedachten dan wel altijd geloven?

Helpt deze gedachte me nu én later? Veel automatische gedachten gaan over de korte termijn. Onze innerlijke rechtvaardiging is erop gericht om onszelf instant blij te maken. Instinctief gaan we niet op de lange termijn denken. Probeer daarom bewust af en toe na te denken. Wat vind ik belangrijk. Op lange termijn, welke afdruk wil ik hier nalaten en welk gedrag zal me daar het meest me helpen.

Welke bewuste keuze ga ik maken? Ga ik verder zoals ik bezig ben of ga ik mijn gedrag veranderen? En wat is daarbij mijn eerstvolgende stap? Beide opties zijn oké, maar als je ervoor kiest om door te gaan zoals je bezig bent, doe dat dan ook bewust en ga je achteraf niet schuldig voelen.



UITDAGING

Hoe meer je je bewust bent van wat je op langetermijn wilt bereiken, hoe beter de keuzes die je maakt. Ga voor een wandeling met een collega en vertel aan mekaar over welke gewoontes jij probeert te onderhouden & ontwikkelen. Vertel ook waarom deze gewoontes belangrijk zijn voor jou en hoe ze aansluiten bij wie jij wilt zijn. Kortom: denk eens na over je grootste motivatie om dit gedrag vol te houden. Sta daarbij niet te lang stil bij wat je wilt hebben op lang termijn, maar wel wie je wilt zijn.

Succes!