

The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of several orange slices. The slices are arranged in an overlapping pattern, showing the vibrant orange color of the pulp and the white pith. The lighting is bright, highlighting the texture of the fruit segments.

Nieuwe gewoonten

In 21 dagen

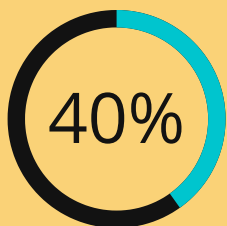
Mentale Weerbaarheid

Geschreven door:
Jana van der Zeeuw

Je gewoonten

Welke gewoonten heb jij? Welke gewoonten brengen je dichterbij je doelstellingen en welke juist niet? Welke gewoonten geven je energie en welke slurpen energie?

De mens is, zeggen ze, een gewoontedier. Het klopt inderdaad dat gewoonten onmisbaar zijn om te kunnen overleven. We hebben het dan voornamelijk over de gewoonten die ons helpen om taken te automatiseren zonder dat je de hele tijd beslissingen hoeft te maken. Stel je maar eens voor dat je de hele dag na zou moeten denken over iedere beweging die je maakt, je zou uitgeput raken.



40 % van wat wij op een dag doen is een gewoonte

Een voorbeeld van een persoon die een gewoonte heeft zodat hij er niet meer over na hoeft te denken is de bedenker van facebook, Mark Zuckerberg. Hij draagt iedere dag dezelfde set kleding (wel iedere keer schoon hoor). Hij zegt 'Ik wil mijn leven zo overzichtelijk mogelijk houden, zodat ik alleen maar beslissingen over hele belangrijke dingen hoef te maken'. Hmm.. dat is zo gek nog niet!

Nuttige gewoonten herhalen die ons leven makkelijker maken zorgen voor geluk en kalmte, maar op hun beurt kunnen slechte gewoonten ons dagelijks leven ook flink in de weg zitten.

Omdat we nu in de periode van Corona meer 'nutteloze tijd' hebben kan het zijn dat ook jij wat meer slechte gewoonten hebt ontwikkeld. Gewoonten zijn eigenlijk onbewuste keuzes en de onzichtbare beslissingen van het dagelijks leven.



Om een nieuwe, positieve gewoonte aan te leren moet je dit 21 dagen volhouden. Na 21 dagen wordt de gewoonte geen beslissing of keuze meer, maar automatisme.

De allereerste stap om onze hersenen te 'herprogrammeren' is het herkennen van de routine die je iets laat doen wat je beter kunt laten. (Dat ene snoepje na het eten bijvoorbeeld). Als we de schadelijke routines, de slechte gewoontes opsporen en ze vervangen door positieve routines en dat 21 dagen lang volhouden zodat het een nieuwe, positieve gewoonte wordt, zal ons leven een stuk beter worden!

1

1. Vaststellen hoe en wanneer de gewoonte zich voordoet

- Wat is de slechte gewoonte?
- Op welk tijdstip doet ze zich voor?
- Op welke plek?
- Welke personen zijn er bij?
- Welke emoties voel je op dat moment?

2

2. De beloning

- Welke beloning krijg je momenteel als je je slechte gewoonte uitvoert?
- Door welke gezonde gewoonte zou je de slechte gewoonte kunnen vervangen om een vergelijkbare beloning te krijgen?

3

3. De routine instellen

- Wanneer ik zin heb in (slechte gewoonte) ga ik (nieuwe gewoonte) want als beloning (de beloning)

Voorbeeld:

Wanneer ik zin heb in een chocolaatje na het eten, ga ik mezelf afleiden door een dansje te doen op mijn favoriete nummer, want als beloning kan ik daarna dan lekker op de bank met een kop thee.

Hou dit eens 21 dagen vol en je zult merken dat je nieuwe gewoonte niet meer een bewuste keuze is maar automatisme. Begin klein en werk op naar een groter doel.