



Goede voornemens? Mmmmwwwoooaaahhh

Nee, ik wil me niet beter voelen dan ik nu doe. En ja hoor, er mogen best een paar kilootjes bij. En ik wil volgend jaar ook wat meer alcohol gaan drinken en ik denk dat ik ook weer ga roken in 2010. En de verhouding tussen werk en privé is me de laatste tijd ook wat teveel in balans; ik moet maar eens wat meer gaan werken!

Een grote groep mensen is – zonder dat ze het weten - allergisch voor goede voornemens. Ze doen er bewust of onbewust alles aan om ze níet uit te laten komen. Als u zelf ook vooral wilt dat uw goede voornemens niet uitkomen is het heel verstandig om dit artikel te lezen. Er staat precies in wat u moet doen.

BEDENK UW GOEDE VOORNEMEN ZO LAAT MOGELIJK.

Waarom vooraf tijd verspillen aan zoiets onzinnigs? Neem 10 minuutjes, net voordat de conference begint, op oudejaarsavond en schrijf ze in steekwoorden op een WC papiertje dat u direct na het opschrijven moet doorspoelen.

PRAAT ER MET NIEMAND OVER

Zie het hebben van een goed voornemen als uw grootste geheim, een geheim dat het daglicht niet kan verdragen. Liever dood dan openhartig hierover te zijn. Zwijg als het graf en deel het met niemand.

WEES ZO WOLLIG MOGELIJK

Zorg ervoor dat de goede voornemens vooral blijven hangen in algemeenheden zoals: “ik wil me gelukkig voelen”, of “iets meer gaan bewegen”. Zorg er goed voor dat het vooral niet concreet en meetbaar wordt! Of dat er een schema voor op te stellen is.

STEL UIT

Als er dan toch goede voornemens zijn stel dan het uitvoeren ervan zoveel mogelijk uit. Dat minder drinken hoeft echt niet direct in te gaan op één januari met alle nieuwjaarsrecepties in het vooruitzicht. Medio februari is vroeg genoeg, toch?

KIES ZOVEEL MOGELIJK GOEDE VOORNEMENS

De kans dat er 1 goed voornemen uitkomt als ik er 32 heb is toch veel groter dan me te focussen op 3? Dat is toch logisch? Pure kansberekening. Dus maak zoveel mogelijk goede voornemens!

BLIJF HANGEN IN OUDE GOEDE VOORNEMENS

Waarom ook dit jaar weer nieuwe dingen bedenken? Recycle de goede voornemens van vorig jaar die niet uitgekomen zijn en voel de frustratie nog dieper als ze ook dit jaar weer niet uit gaan komen!

LANGE TERMIJN EFFECTEN

Het is belangrijk om niet te denken over de consequenties van goede voornemens op lange termijn. denk liever niet over de gevolgen van het goede voornemen maar als dat onvermijdelijk is, focus dan alleen op de korte termijn.

GEEF SNEL OP

Als het na 1 x niet lukt is het prima om te zeggen: "Zie je wel, ik kan het gewoon niet!" Het is heel belangrijk om vooral niet naar alternatieven te gaan zoeken of door te zetten. Sommige dingen zijn gewoon zoals ze zijn!

LIEFST GROTE VERANDERING

Het is belangrijk om bij goede voornemens onmogelijke doelen te stellen. Dus schrijf je vooral als 'niet-hardloper' in voor de halve marathon van Egmond op 10 januari. Want u weet, er is niets motiverender dan succes.

En last but not least, realiseer u goed dat de kans dat uw goede voornemens uitkomen maar 12% procent is en gelukkig niet de ruim 50% die de goedgegelovigen denken...

En als u nog een hap van uw appelbeignet neemt op oudejaarsavond bent u één van de weinigen die weet hoe het beste met goede voornemens om kunt gaan. Succes ermee en een mooi 2010 toegewenst!

*Dit artikel is geschreven door Peter Siks, initiatiefnemer van **SIMPELVERANDEREN.NL**. Dit is een netwerkorganisatie die organisaties ondersteunt bij verandering door middel van training, workshops en advies. U kunt **SIMPELVERANDEREN.NL** bereiken via info@simpelveranderen.nl of direct op telefoonnummer 0615 004 333.*