

Verandering van gedrag

Hoe bouw je goede gewoontes op en hoe laat je negatieve en slechte routines achterwege?

In het boek "Atomic habits" beschrijft James Clear hoe je de meeste kans hebt op succes.

Hieronder een link naar een youtube filmpje waarin de principes uit dit boek worden uitgelegd (engels):

<https://youtu.be/PZ7IDrwYdZc?si=o0I9AQGuhFersg37>

Hieronder een paar handvatten uit dit boek:

- Een hele KLEINE aanpassing in je DAGELIJKSE gewoonten heeft op de lange termijn een grote impact op je leven en zo ook gezondheid. Denk dus niet dat die kleine veranderingen verwaarloosbaar zijn. Integendeel. Vaak zijn ze krachtiger dan grote, abrupte omwentelingen.
Bv. Als je een alinea per dag schrijft, heb je na 2 jaar een boek geschreven.
- Pas op: doordat de aanpassing maar zo klein is, zie je niet direct resultaat en dit kan je motivatie aantasten.
- Het gaat niet om het nastreven van een doel (bv. 10 kg afvallen), maar je hebt een systeem nodig om kleine veranderingen in je dagelijkse routine vast te houden.
- Probeer niet je veranderingen te koppelen aan wat je wil bereiken, maar aan wie je wil zijn (identiteit). Bv. Niet denken: "ik wil meer gaan sporten", maar denken: "ik wil een sportief persoon zijn die veel waarde hecht aan gezondheid en sporten". Dus je dagelijkse routines gaan veranderen om te worden wie jij wil zijn!
- Om de persoon te worden die jij wil zijn, zul je bepaald gedrag moeten aanleren, maar ook afleren. Je wil het juiste gedrag stimuleren en negatieve patronen afschaffen.

James Clear geeft hiervoor 4 uitgangspunten:

1. Maak het zichtbaar:

breng je gewoonten in kaart door op een dag bij te houden wat je allemaal doet. Op deze manier krijg je een beter beeld van al je gedragingen en kun je beter inschatten of je afkoerst richting de persoon die je wil zijn of juist er vanaf.

Maak het concreet: kies een gewoonte die je wil veranderen en richt je omgeving zo in zodat het deze goede gewoonte stimuleert. Bv. Wil je beginnen met sporten, zorg dan dat je je hardloopschoenen en sportkleding de avond ervoor alvast klaarlegt of een herinnering op je telefoon instelt. Als je van een slechte gewoonte af wil, maak hem onzichtbaar. Als je bv. gezonder wil eten, haal dan ongezonde snacks uit het zicht en vervang deze voor gezonde alternatieven.

2. Maak het aantrekkelijk:

hoe aantrekkelijker een handeling is, des te waarschijnlijker het wordt dat het een gewoonte wordt. Een manier om een gewoonte zo aantrekkelijk mogelijk te maken, is om gebruik te maken van "temptation building": Je combineert een activiteit die je graag doet met een gewoonte die je wil aannemen. Bv. sporten tijdens Netflixen.

Wat ook kan helpen is een groep mensen te zoeken waarin de gewoonte die je je eigen wil maken deel uitmaakt van de cultuur van die groep. Bv. Als je meer wil gaan lezen, sluit je aan bij een boekenclub of een wandelgroep als je meer wil gaan wandelen.

3. Maak het makkelijk:

maak het je zo makkelijk mogelijk om te starten door zoveel mogelijk obstakels weg te nemen. Bv. door het klaarleggen van de sportkleden de avond voor de ochtend dat je wil gaan sporten of door een boek binnen handbereik te hebben (in je tas of e-book op je telefoon) als je meer wil gaan lezen.

Begin zo klein mogelijk. Bv. beginnen met 1 min. mediteren of 1 blz. per dag te lezen. Automatiseer je nieuwe gewoontes.

4. Maak het bevredigend:

Je bent eerder geneigd een handeling te herhalen als je deze als prettig ervaart. Om een nieuwe gewoonte aan te leren, wil jij jezelf daarom op een positieve wijze belonen. Datzelfde geldt voor het vertonen van negatief gedrag: dat wil je gelijk afstraffen! Let er wel op dat de beloning in lijn ligt met de persoon die jij wilt worden. Wil je een gezond persoon zijn, beloon jezelf dan niet met een ongezonde snack. Beloon jezelf bijvoorbeeld met een kopje koffie of thee als je vroeg bent opgestaan om te sporten of mediteren, geef jezelf een compliment of koop af en toe een klein cadeautje voor jezelf.

Gebruik een habit tracker. Dit geeft een visuele beloning. Je kunt je gewoontes bijvoorbeeld bijhouden in een agenda, maar er zijn ook speciale apps voor.

Doorbreek de keten niet: als je een dag een gewoonte hebt gemist, is het cruciaal om snel te reageren door de volgende dag direct weer door te gaan en niet in de val te lopen van herhaalde missers.