

azen wijn

goede voornemens

Begin december verschijnt het boek 'Oude gewoontes, goede voornemens' van Linda van der Wal (Bruna, € 12,50). We vroegen haar waarom voornemens vaak zo snel sneuvelen en hoe je de kans van slagen vergroot.

Linda van der Wal: "Iedereen heeft wel voornemens: grote en kleine dromen, stiekeme wensen, dingen die je zou willen bereiken.

Of het nu stoppen met roken is, gezonder leven, een ruzie bijleggen of gaan tapdansen. Het is aangetoond dat eindejaarsvoornemens de beste kans van slagen hebben. Maar een van de belangrijkste dingen die altijd meer kans op succes geven, is je doel positief formuleren. Niet 'ik moet afvallen' of 'ik moet van mijn rookverslaving af', maar 'ik wil een gezondere levensstijl'.

Een tweede belangrijk hulpmiddel is: formuleer zo specifiek mogelijk wat je wilt bereiken. 'Een betere conditie', 'een slanker lichaam', dat zijn duidelijke dingen waaraan je kunt werken. Schrijf je plannen voor jezelf op en vertel ze vooral aan anderen.

Specificeer ook hoe je het wilt aanpakken: naar de sportschool, hardlopen, wandelen. Kies walk middel het beste bij je past en wat haalbaar voor je is.

Een grote valkuil is altijd het verwarren van doel en middel. Als het met hardlopen niet lukt om je conditie te verbeteren, laat je doel dan niet vallen, maar kies een ander middel. Ga tennissen of ga yoga doen. Als je na twee lessen tapdansen afhaakt, ga dan na wat je achterliggende doelen. Misschien gaat het er eigenlijk om dat je creatiever wilt zijn en is er een ander middel om dat doel te bereiken. Mensen hebben ook de neiging om veel te snel in negatieve gedachten te vallen. Als ze één keer een zak chips hebben leeggogoten, denken ze meteen: ik heb gezondigd, alles is verloren. Terwijl ze daarvoor misschien een week lang hartstikke gezond hebben gegeten. Niets aan de hand! Morgen is er een nieuwe dag en kun je de draad gewoon weer oppakken. Daarom zeg ik ook altijd: vier je successen, de grote, maar ook de kleine."

servet €14,95 (Decopur),
id € 11,50 (Juffrouw
erde kop en schotel € 5
espressokopjes € 14,95
bellen € 82 (Isabal
makke bonbons met roze