

Opzij



## Goede voornemens in 2007 ook uitvoeren

'Ik ga mezelf in het nieuwe jaar een groot cadeau geven,' vertelde een vriendin opgewekt. 'Ik ga mijn lichaam verwennen door te stoppen met roken.'

Natuurlijk durf ik niet mijn hand in het vuur te steken dat mijn vriendin inderdaad op oudejaarsavond de allerlaatste sigaret in haar leven zal opsteken. Maar volgens het net verschenen boek *Oude gewoonten, goede voornemens* van Linda van der Wal heeft ze één ding al uitstekend gedaan: haar goede voornemen op een positieve manier geformuleerd.

Om al onze mooie plannen voor 2007 niet te laten verslonzen heeft deze trainster en coach nog talloze andere adviezen. Zo moeten we van haar ook flink aan de slag met onze 'negatieve uitstelgedachten'. Zo'n gedachte is: ik heb een drukke werkdag achter de rug, daarom sla ik het hardlopen maar over.

Zet daar een bekrachtigende gedachte tegenover als: ik voel me altijd prinsheerlijk als ik heb gesport.