

# Eer je positieve woord

## Oude gewoonten, goede voornemens

**UTRECHT - Stoppen met roken, niet langer dik zijn, niet in de rede vallen... Als je zo al begint, gaat het bij voorbaat fout.**

Alles is namelijk negatief geformuleerd, en dat stimuleert niet. Het zijn een van de lessen die te leren vallen uit het boekje 'Oude gewoonten, goede voornemens', geschreven door Linda van der Wal.

Al vier jaar heeft ze een eigen trainings- en coachingspraktijk, actief voor veel bedrijven, waaronder veel universiteiten. Tweeëneenhalf jaar geleden besloot ze workshops aan particulieren te geven. "Kijk je naar het aantal deelnemers, dan kun je daar niet van leven, maar het waren er toch nog zo'n vijftig", zegt Van der Wal. "En iedereen heeft die bijeenkomsten als heel prettig ervaren, dus inhoudelijk is het een succes."

Het balletje kan soms raar rollen, en met positieve wending, want Bruna Uitgeverij las vorig jaar de aankondiging in het Stadsblad. Of Van der Wal niet een boek kon schrijven over veranderingsprocessen. "En hier is-ie dan", toont ze trots het exemplaar.

"In feite weten wij vanuit de wetenschap wel veel over veranderingsprocessen, maar de gewone mens denkt weinig over die dingen na. Het is makkelijk gezegd: afvallen, stoppen met roken, maar wij zijn nauwelijks bezig

met een doordachte uitvoering." "Onderzoeken uit Amerika en Canada tonen in ieder geval aan dat een goede voorbereiding het halve werk is. In de eerste plaats is belangrijk wat je eigenlijk precies wil. Zo kende ik een man die graag een andere baan wilde, maar na goed doorvragen bleek vooral dat hij trots wilde zijn op zijn werk. Hij vond zijn werkzaamheden niet nuttig genoeg. Daarnaast is een positieve formulering heel belangrijk. Als je je bijvoorbeeld voornemt om minder te snoepen, dan zie je al dat snoepgoed in je hoofd. Je kunt dan beter met jezelf afspreken dat je gezond wil eten."

Het boekje is zeer leesbaar geschreven en ingedeeld in korte, handzame hoofdstukken - met een stappenplan waarin de lezer wordt aangeemoedigd een tijdsplan op te zetten en zich voor te bereiden op moeilijke situaties die het uitvoeren van het goede voornemen in gevaar kunnen brengen.

"Oude gewoonten, goede voornemens", 12,50 euro. Verkrijg- of bestelbaar in de boekhandel. Kijk ook op [www.awbruna.nl](http://www.awbruna.nl) of [www.TrainingenAdvies.com](http://www.TrainingenAdvies.com)



Het is makkelijk gezegd: afvallen, stoppen met roken, maar wij denken weinig na over hoe we die voornemens moeten uitvoeren", zegt Linda van der Wal. FOTO: JEROEN STOOPS.