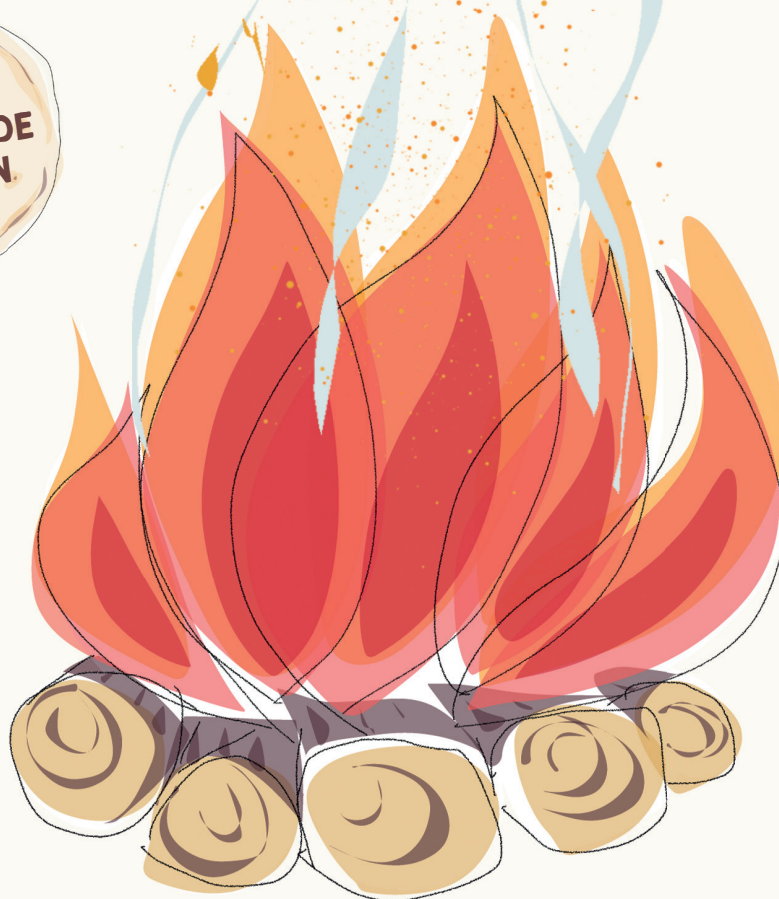


# Levenslust

Kleine stappen naar meer energie



Mirjam van der Vegt • Sharon Numan • Esther Jongste



# De uitdaging

Je verlangt naar meer energie en weet dat beweging en gezonder eten daar goed voor zijn. Je weet precies hoe het zou moeten, maar tussen droom en werkelijkheid ligt een groot gat. Hoe en waar begin je? En wat doe je als je faalt? Geef je het op, of geef je jezelf toestemming om het opnieuw te proberen, misschien op een andere manier?

In dit hoofdstuk ontdek je:

**Kleine stapjes richting meer energie in je leven met een groots resultaat.**

Beoordeel de dag naar wat je zaait in plaats van wat je oogst. Gewoon is niet gewoon en in het juiste licht zelfs buitengewoon.

1

*Gewoon  
beginnen*

klein is groot



de wekker gaat en dan...



# GEWOONTEVORMING

**J**e staat er vaak niet bij stil, maar je dagelijks leven is een aaneenschakeling van gewoonten. Dat begint al bij het wakker worden, al dan niet door de wekker. De een springt direct uit bed, een ander kijkt nog even op zijn telefoon. Je maakt je bed wel of niet op, trekt de kleren aan die je wel of niet van tevoren hebt uitgezocht. Je weet al wat er gegeten gaat worden, of niet, natuurlijk. Of je ontbijt helemaal niet. Zomaar een paar kleine dingen aan het begin van een dag. Je doet dingen wel of juist niet, want ook zaken nalaten kan een terugkerend patroon zijn. Dit maakt het tot een gewoonte. Iets wat je gewoon bent om te doen.

Die patronen heb je ook nodig. Wanneer je bij alles wat je doet eerst moet nadenken over je keuze, word je compleet gek. Je zou kunnen zeggen dat je gewoontepatronen je juist vrijheid géven en je leven leefbaar maken. Ze geven je ruimte,

waardoor je meer tijd en aandacht hebt voor zaken waar je hart ligt, je passie, de ‘ongewone’ dingen: aan dat wat je tot leven brengt.

Alle reden dus om eens na te denken over waar je aan gewend bent en wat al die gewoonten met je doen. Te ontdekken dat het ene ook het andere uitlokt; de gewoonten staan vaak niet op zichzelf. De wekker gaat en dan? Je komt moe thuis en het is al laat en dan?

Welke gebeurtenissen triggeren je gewoonten en wat brengt dat bij je teweeg? Ben je er blij mee of juist niet?

Af en toe zo’n introspectie in je persoonlijke gewoontepatronen zou weleens een eerste nieuwe gewoonte kunnen zijn.

**Tsjakka.**



# VERANDER JE GEWOONTEN EN JE LEVEN ZAL VERANDEREN

*Gewoonten zijn de architectuur van je leven*

- Gretchen Rubin

Ik geef het eerlijk toe: lange tijd ben ik een chipsverslaafde geweest. Chips is mijn favoriete snack en ik sta er het liefst mee op en ga ermee naar bed. Jarenlang kwam ik niet af van de gewoonte om zakken chips in één keer leeg te eten op de meest vreemde momenten. Totdat ik ontdekte hoe gewoontevorming eigenlijk werkt! Wanneer je de elementen van gewoontevorming leert toepassen, heb je zeker meer kans van slagen in de doelen die je wilt bereiken. Tegenwoordig kan ik open zakken chips gewoon laten liggen, mits ik me richt op datgene wat echt verzadiging biedt.

## ZES HAALBARE LESSEN RONDOM GEWOONTEVORMING:

### 1 Richt je op wat je wel wilt in plaats van op wat je niet wilt.

Gewoonten ontstaan vaak vanuit je dieperliggende behoeften. Een zak chips leegeten geeft me tijdelijk een lekker gevoel van verzadiging. Mijn behoefte is dus vervulling. Daar gebruik ik het liefst een snelle snack voor. In plaats van dat ik vecht tegen de chips, kan ik beter uitzoeken wat mij nog meer verzadigt en ook nog eens gezond is. Vervang je 'snacks' door gezonde verzadiging.

*Wat verzadigt jou echt? Waar voel jij het stromen? Schrijf minimaal drie dingen op.*



Zou je hier een gewoonte van kunnen maken? Jouw favoriete nummer op de radio zet je gerust tien keer op repeat, dus doe dat ook met goede gewoonten. Albert Einstein zei het al: als ik blijf doen wat ik altijd al deed, zal ik krijgen wat ik altijd al kreeg. Kies dus voor gewoonten die je echt vervullen. Verander je gewoonten en je leven zal veranderen...

## 2 Omschrijf je nieuwe gewoonte heel concreet en zet haar in je agenda.

In plaats van chips te eten, ben ik gaan wandelen. Ik wilde namelijk meer bewegen en ik ontdekte dat wandelen mij een vervuld en verzadigd gevoel geeft. Ik ben iemand die pas uit bed komt bij een beetje uitdaging, dus ik ging direct voor 10.000 stappen per dag. Als jij niet zo van de uitdaging bent, kies dan alsjeblieft een ander doel. Kies vooral iets wat bij jou past. Een halfuurtje slenteren per dag is ook goed, als je maar start! Ik plande de wandelingen vervolgens in mijn agenda. Dit was een grote, moedige stap, want als zelfstandig ondernemer heb ik een vol leven, maar toch plan ik elke dag wandeltijd in.



### 3 Koppel goede gewoonten aan elkaar.

Uit onderzoek blijkt dat gewoonten elkaar kunnen versterken. Koppel dus het liefst meerdere goede gewoonten aan elkaar! Zo voer ik telefoon-gesprekken graag in de buitenlucht. Zodra de telefoon gaat, trek ik mijn wandelschoenen aan (ook als het regent) en loop ik naar buiten. Daarbij moedig ik mijn gesprekspartner aan hetzelfde te doen, zodat de goede gewoonte zich verspreidt. Wanneer ik naar een lezing ga, vertrek ik meestal ruim op tijd, zodat ik in de buurt nog even wat kan wandelen. Wanneer ik met vrienden afspreek, wandelen we meestal eerst een uurtje voordat we op een terras neerstrijken. Je wordt hier vanzelf creatiever in.

Kies bovendien voor omstandigheden die je helpen om jouw goede gewoonte aan te leren; ik kocht heerlijke wandelschoenen.

### 4 Beloon jezelf bij het aanleren van gewoonten!

Belonen is een heel belangrijk onderdeel van gezonde gewoontevorming. Kies voor beloningen die echt bij jou passen. Denk aan een schildercursus, een weekendje weg, een ochtend aanrommelen of uitslapen. Maak een lijst met mogelijke beloningen voor jezelf en je bent meteen al een stuk gemotiveerder om van start te gaan.



## ONTDEK JOUW GEWOONTENEIGING

Er bestaan verschillende gewoontetypen, zo vertelt Gretchen Rubin in haar boek *Steeds beter*, waarin ze de wetenschap van gewoontevorming uit de doeken doet:



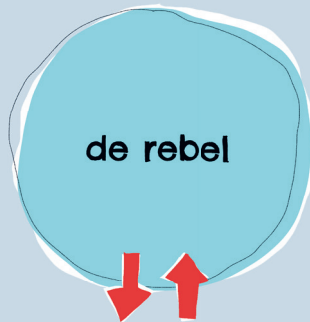
1. **De volhouder** voldoet zowel aan interne als externe verwachtingen. Hij houdt net zo lang vol totdat het lukt, is intrinsiek gemotiveerd en past zich aan de omgeving aan.



2. **De vrager** zal vragen stellen bij elke verwachting. Het moet eerst zinvol voelen, voordat hij een nieuwe gewoonte aanleert.



3. **De plichtsgetrouwe** is het type dat zich aanpast aan de gewoonten van anderen. Externe verwachtingen zijn belangrijker dan interne verwachtingen.



4. **De rebel** vindt het lastig om nieuwe gewoonten aan te leren, want hij laat zich intern noch extern makkelijk motiveren. Het liefst ontdekt deze persoon nieuwe paden.

De verschillende typen kunnen veel van elkaar leren en elkaar versterken in het aanleren van nieuwe gewoonten!



**5** Niets staat een deugd zo in de weg als het haastig willen verwerven ervan.

Trek minimaal dertig dagen uit voor een nieuwe gewoontevorming. Gewoonten zijn niets anders dan patronen in je hersenen die je meerdere malen hebt herhaald. Deze neuronetwerken moeten gevoed worden. Je voedt deze netwerken door gedrag regelmatig te herhalen, maar ook door erover te schrijven en te praten met anderen! Vertel anderen dus over je goede voornemens en wees niet bang voor mislukkingen – je kunt elke dag opnieuw beginnen!

**6** Voeg verlangen toe aan je goede gewoonte.

Gewoonten worden vaak gezien als plicht. Voeg je het element verlangen aan je plannen toe, dan zul je het langer volhouden. Antoine de Saint-Exupéry zei dat ooit zo mooi: 'Als je een schip wilt bouwen, roep dan geen mannen bij elkaar om hout te verzamelen, het werk te verdelen en orders te geven. Leer ze in plaats daarvan te verlangen naar de enorme eindeloze zee.'



**ALS IK BLIJF  
DOEN WAT IK  
ALTIJD AL DEED  
ZAL IK KRIJGEN  
WAT IK ALTIJD  
AL KREEG**

*Albert Einstein*

# Wakken het vuur in je leven weer aan!

Dit boek is voor iedereen die 's avonds moe op de bank ploft.  
Deze dag heb je ook weer overleefd. Je wilt wel meer vreugde en  
verbinding, maar hebt er gewoonweg de energie niet voor. Gelukkig  
begint elk avontuur met kleine stappen. *Levenslust* combineert  
levenslessen, inspirerende verhalen, leuke opdrachten en gezonde  
recepten die je op weg helpen naar een energiek leven.

Mirjam van der Vegt is stiltetrainer en auteur  
van het bekroonde *De kracht van rust*.

Esther Jongste is  
kunstenaar, illustrator  
en vormgever.



Sharon Numan is voedingscoach  
en schreef *Intuïtief eten*.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl) NUR 770



9 789025 913090 >

th ten have