

James Clear

Het
Atomic
Habits
werkboek

**Eenvoudige oefeningen
voor het leven dat je wilt**



INLEIDING

Een paar jaar nadat *Atomic Habits (Elementaire gewoontes)* uit was gekomen, gaf ik een lezing voor een groep sportcoaches aan universiteiten en sportdirecteuren. Na afloop kwam ene Travis Wall naar me toe en vertelde me dat hij de hoofdcoach was geweest van het mannenvoetbalteam van het St. Olaf College in Minnesota.

‘Ik heb *Atomic Habits* gelezen kort nadat ik in het voorjaar van 2019 naar Minnesota was verhuisd,’ zei hij. ‘Ik nam een team over dat het jaar ervoor vijf keer had gewonnen en dertien keer had verloren en het jaar daarvoor vier keer had gewonnen, dertien keer had verloren en één keer gelijk had gespeeld. Jouw boek hielp me om de blauwdruk te maken die ik nodig had om ons programma om te gooien.’

Hij ging in op hoe hij als onderdeel van zijn programma zijn team betere gewoontes wist aan te leren. ‘Tijdens het eerste voorseizoen,’ zei hij, ‘hebben we het team een presentatie laten zien met voorbeelden van kleine dingen die we beter moesten doen. We hebben uiteraard uitgelegd wat onze rollen en verantwoordelijkheden op het veld waren, maar we hebben het ook gehad over dingen als het goed inlopen van nieuwe voetbalschoenen om blaren te voorkomen, het dragen van de juiste uitrusting op de juiste dag, hoe je ijsbaden neemt, enzovoort. Dat hebben we rechtstreeks overgenomen van het voorbeeld van het Britse wielerteam in *Atomic Habits* en hoe dat team aan een transformatie begon door te kijken naar dingen als de matrassen waarop ze sliepen, het comfort van hun fietszadel, enzo-

voort. Ze concentreerden zich in het begin meer op het aanbrengen van veranderingen in de omgeving dan op wielrennen gerichte veranderingen. En zo zijn we begonnen met het opnieuw vormgeven van ons programma.’

Hij had mijn interesse gewekt en ik vroeg hem om me meer te vertellen over zijn aanpak. Hij zei: ‘Deze presentatie groeide uit tot een jaarlijkse evaluatie waarbij we spraken over hoe belangrijk het is om methoden te hebben en dat we ernaar streven ons daaraan te houden. We hadden methoden voor hoe we nieuwe mensen wierven, hoe we onze trainingssessies inrichtten en hoe de feedback aan onze spelers eruitzag. Ik denk niet dat we deze methoden zouden hebben gehad als we jouw boek niet hadden gelezen.

Je citeert “We stijgen nooit tot het niveau van onze doelen. We zakken wel af tot het niveau van onze methoden” is sinds ik het boek heb gelezen in mijn hoofd blijven hangen,’ vertelde Wall.¹

Dit is wat er daarna gebeurde:

2018: 5-13, negende plaats in de competitie

2019: 9-10, zesde plaats in de competitie; eerste jaar met de nieuwe methode

2020: seizoen afgelast vanwege covid

2021: 19-3-1, kampioen van de competitie, NCAA Sweet 16

2022: 15-5-2, kampioen van de competitie, NCAA Sweet 16

2023: 20-3-3, kampioen van de competitie, NCAA nationaal kampioen

Ze gingen van vijf overwinningen in 2018 naar nationaal kampioen vijf jaar later.

Toen ik *Atomic Habits* schreef, had ik nooit kunnen bedenken wat er allemaal zou gebeuren. Ik hoopte natuurlijk dat ik een goed boek had geschreven, maar ik denk dat niemand ooit verwacht dat er in de eerste vijf jaar twintig miljoen exemplaren zouden worden verkocht. *Atomic Habits* is een fenomeen geworden dat een eigen leven is gaan leiden, en miljoenen lezers over de hele wereld hebben de belangrijkste boodschap van het boek omarmd: kleine veranderingen leiden tot opmerkelijke resultaten.

De koers van je leven buigt af in de richting van je gewoontes. Wat je ook herhaalt, dat versterk je. En mijn lezers herinneren me er voortdurend aan welke invloed gewoontes op ons leven kunnen hebben.

¹ Gesprek met Travis Wall tijdens de NCAC-top op 20 mei 2024. E-mailwisseling met Travis Wall op 22 mei 2024.

Ik krijg elke dag berichten van mensen die me vertellen hoe *Atomic Habits* hun gezondheid, relaties en carrière heeft veranderd en hen anders heeft laten denken over de enorme invloed die ze op hun eigen leven hebben. Jeugdvrienden vertellen me dat ze na het lezen van *Atomic Habits* meer dan vijftig kilo zijn afgevallen of zijn gestopt met drinken. Ik ontvang e-mails van therapeuten en psychologen die *Atomic Habits* als 'huiswerk' meegeven aan hun cliënten. Ik hoor verhalen van chirurgen dat ze de manier waarop hun teams zich voorbereiden op operaties hebben veranderd. En talloze ouders, leraren en coaches die de concepten delen met hun kinderen, leerlingen en spelers. Ik heb zelfs foto's gezien van tatoeages van *Atomic Habits*.

Maar ook al zijn deze verhalen ongelooflijk, de nationale kampioenschappen, het afvallen en de tatoeages zijn niet de dingen die me echt raken. Het ontroert me pas echt als ik hoor hoe anders mensen over zichzelf zijn gaan denken. Mensen die me hun verhaal vertellen en zeggen: 'Mijn kinderen zijn trots op me.' Of als een lezer zegt: '*Atomic Habits* heeft me uit een donkere periode gehaald en me geholpen mijn leven weer op de rit te krijgen.' Of: 'Voor het eerst in jaren kan ik in de spiegel kijken en voel ik me goed over wie ik aan het worden ben.' Dat raakt me, want dat is waar het altijd al om ging: je gewoontes gebruiken als een manier om te worden wie je wilt zijn.

Deze verhalen herinneren me aan waarom ik het boek heb geschreven, namelijk om anderen te helpen en in staat te stellen hun leven te veranderen. Om mensen die vastzitten te helpen een weg te vinden naar echte, duurzame verandering. Om mensen het gevoel te geven dat ze zelf de regie over hun leven hebben. Dat is ook het doel van dit werkboek.

Lezers lopen weg met *Atomic Habits* (het is het best beoordeelde boek over gewoontes ooit), maar ik heb gemerkt dat mensen altijd wel wat meer concrete hulp kunnen gebruiken bij het aanleren van nieuwe gewoontes. De kloof tussen begrijpen en doen bestaat echt en kan lastig te overbruggen zijn. Je kunt wel lezen over hoe belangrijk het is om je omgeving goed in te richten, maar het kan best overweldigend en ingewikkeld zijn om daadwerkelijk veranderingen aan te brengen in je woonkamer. Je kunt wel lezen over gewoontes aan elkaar verbinden (*habit stacking*), maar het kan best lastig zijn om tijdens drukke ochtenden de tijd te nemen om op een effectieve manier gewoontes aan elkaar te verbinden. Je kunt wel begrijpen wat de kracht van identiteitsgebaseerde gewoontes is, maar daarmee weet je nog niet hoe je ze moet ontwikkelen. Soms klinkt alles eenvoudig als je erover leest, maar heb je toch een duwtje in de rug nodig om te beginnen.

Dit boek kan je daarbij helpen. Het deelt de ideeën en oefeningen uit *Atomic Habits* op in voor iedereen eenvoudig uitvoerbare stappen. In plaats van je af te vragen hoe je de vier wetten van gedragsverandering op je gewoontes kunt toepassen, werk je aan oefeningen die de toepassing ervan duidelijk maken.

Dit werkboek is bedoeld als aanvulling op *Atomic Habits* en werkt het best als je ze samen gebruikt. Maar als je het op zich gebruikt of *Atomic Habits* al een tijdje geleden hebt gelezen, is dat geen probleem. Dit werkboek omvat een opfrissing van de belangrijkste ideeën uit het boek, zodat je het kunt gebruiken zonder de originele tekst opnieuw te hoeven lezen.

Deel 1 begint met het hoofdstuk ‘De wetenschap van gewoontes’, een overzicht van de belangrijkste ideeën uit *Atomic Habits*. Vervolgens kijk je naar je huidige persoonlijke situatie en behoeften, zodat je weet waar je aan wilt werken en met welke levensfactoren je rekening moet houden. Deel 2 ‘De vier wetten van gedragsverandering’, loodst je stap voor stap door de oefeningen heen die je helpen deze principes in de praktijk te brengen en te integreren terwijl je gewoontes ontwikkelt en afleert. Als je de vier wetten eenmaal onder de knie hebt, helpt deel 3, ‘Leven met je gewoontes’, je een mentaliteit te ontwikkelen die je gewoontes op de lange termijn kan ondersteunen. Ten slotte bevat de ‘Gereedschapskist’ een snelstartgids voor gewoontes, een samenvatting van de belangrijkste ideeën op één pagina, ‘spiekbrieftjes’ voor het aan- en afleren van gewoontes, en een gewoontetracker.

Als je het boek doorneemt, zie je dat er geen aparte hoofdstukken zijn voor het aanleren en afleren van gewoontes. Ik heb het bewust zo geschreven omdat strategieën voor het aanleren en afleren van gewoontes meestal twee kanten van dezelfde medaille zijn. Met een kleine aanpassing kunnen de meeste oefeningen voor beide doeleinden worden gebruikt. Als je merkt dat je de neiging hebt om je alleen op goede gewoontes te richten (of alleen op het afleren van slechte gewoontes), is dat prima. Gebruik het werkboek op de manier die voor jou het beste werkt.

HOE HAAL JE HET MEESTE UIT DIT WERKBOEK

Bij het nadenken over gedragsverandering, weet ik uit gesprekken met lezers en uit mijn eigen leven, is de behoefte groot om alles in één keer te veranderen. Maar mijn doel is om je te helpen gedragsverandering op een succesvolle manier aan te pakken. Daarom heb ik elke oefening zo ontworpen dat je die voor twee gewoon-

tes kunt doen. Mijn advies is om aan één gewoonte tegelijk te werken, maar ik heb ruimte gelaten voor twee gewoontes voor het geval je het boek nog een keer wilt doorwerken met een andere gewoonte, of als je twee gewoontes in gedachten hebt die je meteen wilt aanpakken.

Het deel waar ik je minder gemakkelijk bij kan helpen, zijn je verwachtingen ten aanzien van een tijdpad. Bekwaamheid vraagt zowel ongeduld als geduld. Het ongeduld om te willen handelen, geen tijd te verspillen en elke dag met een gevoel van urgentie te werken. Het geduld om voldoening uit te stellen, te wachten tot je acties vruchten afwerpen en te vertrouwen op het proces. Dit werkboek is bedoeld om je te helpen met beide: vandaag de dingen te oefenen die op de lange termijn hun vruchten zullen afwerpen. Als ik mijn werk goed doe, zullen deze oefeningen je helpen om meer tijd te nemen om zorgvuldig een gewoonte te ontwikkelen – en die langer vol te houden – dan je anders zou doen.

Dat brengt me bij mijn laatste punt: hoe je het meest uit dit werkboek kunt halen. Er is niet één manier om betere gewoontes te ontwikkelen; er zijn er vele. Mijn aanpak is je mogelijkheden bieden, niet je iets voorschrijven. Een gewoonte die voor de een goed is, kan voor de ander slecht zijn. Zo kan een strategie om gewoontes te ontwikkelen die voor een vriend goed werkt voor jou nutteloos zijn. Ik wil je niet opleggen welke gewoontes je moet ontwikkelen of welke keuzes je moet maken. In plaats daarvan wil ik je voorzien van ideeën en strategieën, zodat je je eigen keuzes kunt maken en de dingen kunt doen die jij wilt doen.

Daarom maak ik gebruik van meerdere strategieën. Het is niet de bedoeling dat je ze allemaal gaat gebruiken – het maakt me niet uit als je de helft van de oefeningen in dit boek overslaat – maar ik hoop dat je na het lezen het gevoel hebt dat je een volle gereedschapskist met opties hebt om uit te kiezen en dat je de tools vindt die bij jou passen. Kies wat voor jou werkt en laat de rest achterwege.

HOE TE BEGINNEN

Als er één ding is dat ik je mee wil geven, dan is het dit: beweeg altijd met je leven mee. Het leven is dynamisch, niet statisch. Wat nu voor jou werkt, zal dat na verloop van tijd waarschijnlijk niet meer doen. We zijn altijd in ontwikkeling en dat betekent dat een gewoonte of strategie die ooit goed werkte, nu misschien niet meer zinvol is.

Sommige veranderingen in je leven, zoals verhuizen naar een andere stad, een nieuwe relatie, een andere baan, een kind krijgen, enzovoort, kunnen je leven enorm veranderen, waardoor oude gewoontes niet meer toepasselijk zijn. Word geen gevangene van je oude gewoontes. In plaats van je energie te steken in het volharden in oude gewoontes, kun je die beter aanwenden om nieuwe gewoontes te ontwikkelen die wel bij je huidige leven passen.

Een van mijn favoriete uitspraken is: 'Haast je niet, maar wacht ook niet.' We hebben allemaal dingen die we in ons leven willen bereiken. Als er iets is wat je wilt doen, doe het dan. De dood ligt ook in het verschiet voor drukbezette mensen. Hij wacht niet en komt ook niet terug op een moment dat het beter schikt. En het komt nooit goed uit. Accepteer je huidige situatie, ontwikkel de bereidheid om je aan te passen en zet de eerste kleine stap voorwaarts.

Vandaag is misschien wel je beste kans om in actie te komen. Hoe langer je wacht, hoe meer je vastzit in je huidige levensstijl. Je gewoontes worden sterker. Je overtuigingen worden harder. Er treedt gewenning op. Het is nooit gemakkelijk, maar het zal misschien nooit gemakkelijker worden dan nu. Als je iets belangrijks op de lange baan schuift, kies je ervoor om een betere toekomst uit te stellen.

De verandering begint met dit werkboek. Laten we aan de slag gaan.

— *James Clear, 2025*

DEEL 1

De basis

***Het is echt opmerkelijk wat je kunt bereiken
als je gewoon doorgaat.***

DE WETENSCHAP VAN GEWOONTES

Een kort overzicht van de theorie over gedragsverandering

Voordat we beginnen met het in de praktijk brengen van gedragsverandering, nemen we even de tijd om de belangrijkste concepten te bekijken die je nodig hebt om de theorie erachter te begrijpen. Als je *Atomic Habits* net hebt gelezen, kun je meteen naar het onderdeel gaan waar je leert je gewoontes in kaart te brengen, maar als het al een tijdje geleden is of als je je kennis wilt opfrissen, lees dan verder. Alles wat we in dit werkboek bespreken, is gebaseerd op deze principes, dus het is belangrijk dat je ze begrijpt.

ELKE DAG 1 PROCENT BETER

De gebruikelijke methode voor zelfverbetering is een groot doel stellen en vervolgens grote sprongen maken om dat doel in zo min mogelijk tijd te bereiken. Te vaak overtuigen we onszelf ervan dat verandering alleen zinvol is als er een groot, zichtbaar resultaat aan verbonden is. Of het nu gaat om sterker worden, een bedrijf opzetten, de wereld rondreizen of andere doelen bereiken: we leggen onszelf druk op om een wereldschokkende verbetering te realiseren die iedereen om ons heen ontzag zal inboezemen.

Succes is het resultaat van dagelijkse gewoontes, niet van eenmalige transformaties.

Hoewel dit in theorie goed klinkt, leidt het vaak tot burn-out, frustratie en mislukking. En toch, hoewel een verbetering van slechts 1 procent per dag niet opvallend is (en soms zelfs niet merkbaar), kan het net zo zinvol zijn, vooral op de lange termijn.

Het is maar al te gemakkelijk om het belang van elke dag net iets betere beslissingen nemen weg te wuiven. Vasthouden aan de basisprincipes is niet bepaald indrukwekkend. Dol zijn op niets doen is niet spannend. En met 1 procent verbetering haal je de krant niet.

Maar: het werkt wel.

In het begin is er vrijwel geen verschil tussen een keuze maken die 1 procent beter is of niet. (Met andere woorden: het zal vandaag niet veel invloed op je hebben.) Maar naarmate de tijd verstrijkt, stapelen deze kleine verbeteringen zich op en zie je ineens een heel groot verschil tussen mensen die elke dag net iets betere beslissingen nemen en mensen die dat niet doen.

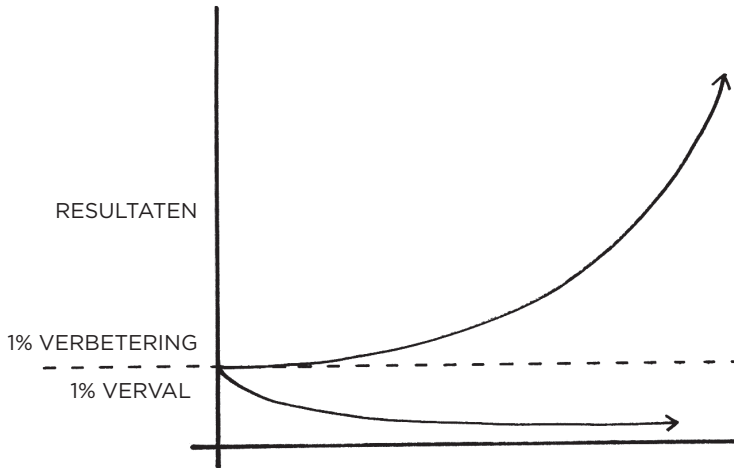
En nu komt het: als je een jaar lang elke dag 1 procent beter wordt, ben je aan het eind van dat jaar 37 keer beter. Dat is waarschijnlijk veel meer dan je ooit zou verwachten, zelfs na een eenmalige geweldige sprong voorwaarts, en toch kun je dat bereiken door elke dag één kleine verandering door te voeren.

Daarom maken kleine keuzes op het moment zelf niet veel verschil, maar tellen ze op de lange termijn wel op.

ELKE DAG 1 PROCENT BETER

Elke dag 1 procent slechter gedurende één jaar. $0,99^{365} = 0,03$

Elke dag 1 procent beter gedurende één jaar. $1,01^{365} = 37,78$



Het punt is: als positieve samengestelde groei echt een ding is, geldt het omgekeerde ook. Als je een jaar lang elke dag 1 procent slechter wordt, val je bijna terug tot nul. De les is dat iets wat begint als een kleine overwinning, of een kleine tegenslag, uitgroeit tot iets veel groters.

Daarom is het eerste belangrijke concept als het gaat om gedragsverandering de belangrijke rol van voortdurende zelfverbetering. Eén kleine verandering kan ervoor zorgen dat alles verandert. Als je wilt voorspellen waar je in je leven uitkomt, hoef je alleen maar de curve van kleine winsten en verliezen te volgen en te kijken welk effect je dagelijkse keuzes over tien of twintig jaar hebben teweeggebracht.

Daarom maakt het niet uit hoe succesvol of onsuccesvol je nu bent. Wat telt, is of je gewoontes je op weg helpen richting succes. Richt je op je huidige koers, niet op je huidige resultaten. Dat geeft namelijk veel beter aan waar je naar op weg bent.

Dus maak je niet langer druk over de grootse dingen en richt je op kleine dingen – dat is de sleutel tot het leven dat je nastreeft.

Tijd vergroot het verschil

tussen succes en mislukking.

Het versterkt alles wat je erin stopt.

Goede gewoontes maken van tijd je bondgenoot.

Slechte gewoontes maken van tijd je vijand.

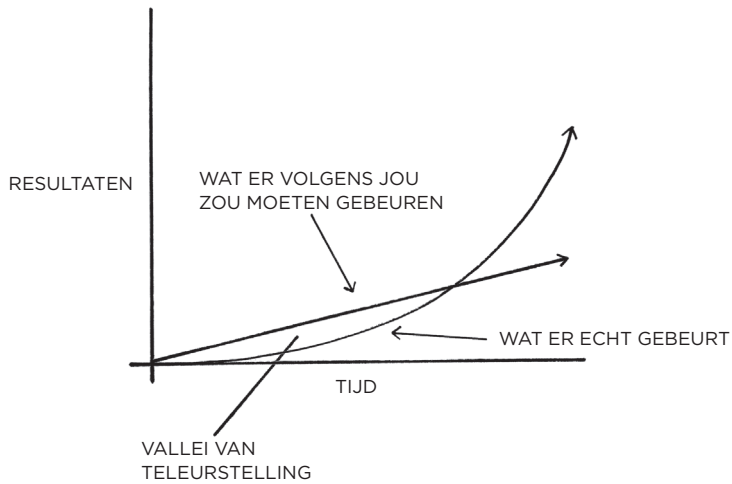
HET PLATEAU VAN SLUIMEREND POTENTIEEL

Het is belangrijk om te begrijpen dat exponentiële groei plaatsvindt op een manier die we maar moeilijk kunnen bevatten. Als we veranderingen doorvoeren, verwachten onze hersenen een lineaire gestage progressie, waarbij we continu consistente verbetering zien. Dat maakt grote veranderingen ook zo aantrekkelijk: onmiddellijke resultaten. Wanneer we op deze manier veranderingen doorvoeren, kunnen de eerste fasen geweldig aanvoelen. Althans, totdat je onvermijdelijk uitgeput raakt en het opgeeft.

Verandering kan jaren duren – en dan ineens gebeurt het allemaal tegelijk. Meesterschap vereist geduld.

Maar wanneer je elke dag 1 procent beter wordt, gebeurt het tegenovergestelde. Omdat de eerste veranderingen zo klein zijn, kan het even duren voordat je de effecten ziet. Dit kan resulteren in een periode die ik de ‘vallei van teleurstelling’ noem, waarin je resultaten niet voldoen aan je verwachtingen. Een paar weken of maanden van 1 procent verbetering voelt misschien als weinig; dat kan frustrerend zijn en ervoor zorgen dat je het opgeeft. Maar als je geen verbetering ziet, betekent dat niet dat er geen verbetering is; het betekent dat de verbetering nog niet voorbij de drempel is vanaf waar je het kunt waarnemen. Ik noem deze drempel het ‘plateau van sluimerend potentieel’, wat staat voor het moment waarop je resultaten en je verwachtingen uiteindelijk op één lijn liggen en je verandering begint te zien.

Het goede nieuws is dat als je eenmaal het plateau hebt bereikt, het kan voelen alsof er daadwerkelijk opeens grote veranderingen plaatsvinden. Al je harde werk werpt eindelijk zijn vruchten af en het uiteindelijke resultaat kan zelfs je stoutste verwachtingen overtreffen.

HET PLATEAU VAN SLUIMEREND POTENTIEEL

Wanneer je aan een traject van continue verbetering begint, onthoud dan dat er verandering plaatsvindt, zelfs als je die niet ziet. Het belangrijkste is om gewoon vol te houden totdat je daadwerkelijk resultaat ziet. Wees geduldig en geef jezelf de tijd om het plateau te passeren.

*Wanneer je eindelijk voorbij het plateau
van sluimerend potentieel bent,
zullen anderen het een plotseling succes noemen.
De buitenwereld ziet alleen de opvallendste
gebeurtenis en niet alles wat daaraan voorafging.
Maar jij weet dat de sprong die je vandaag maakt
het resultaat is van werk
dat je gedurende lange tijd hebt gedaan,
toen het leek alsof je geen vooruitgang boekte.*

METHODEN BOVEN DOELEN STELLEN

Een andere fout die mensen maken als ze hun gewoontes willen veranderen, is dat ze dat proberen te doen door een doel te bereiken. Deze strategie wordt in veel omgevingen aanbevolen, van school tot het bedrijfsleven of de sportschool: als je succes wilt behalen, stel dan specifieke, haalbare doelen en houd je blik daarop gericht.

Het probleem hiermee is dat het niet werkt. Waarom niet? Omdat resultaten weinig te maken hebben met je doelen en bijna alles met de methoden die je gebruikt.

Doelen stellen werkt goed voor mensen die een eenmalig succes willen behalen; methoden zijn goed voor mensen die telkens opnieuw succes willen behalen.

Doelen zijn de resultaten die je wilt bereiken; methoden zijn de manieren om die resultaten te behalen. Het is lastig om succesvol te zijn als je alleen maar naar je einddoel kijkt en niet naar hoe je daar komt. Betekent dat dat doelen nutteloos zijn? Zeker niet! Doelen zijn goed om een richting te bepalen, maar methoden zijn nodig om daadwerkelijk vooruitgang te boeken. Een nieuw doel proberen te bereiken met dezelfde methoden die je altijd hebt gebruikt, heeft geen zin. Dezelfde methoden leiden je namelijk altijd naar hetzelfde doel. Dat betekent dat als je een nieuw doel wilt bereiken, je een nieuwe methode moet bedenken om dat te bereiken. Je stijgt niet tot het niveau van je doelen. Je zakt af naar het niveau van je methoden.

Als je moeite hebt om je gewoontes te veranderen, ligt het probleem niet bij jou of bij een gebrek aan motivatie. Het probleem zit 'm in je methoden. Slechte gewoontes blijven zich herhalen, niet omdat je niet wilt veranderen, maar omdat je de verkeerde methode voor verandering hebt gekozen. Verander de methode en je verandert je leven.

***Als je verliefd wordt op het proces
in plaats van op het resultaat,
kun je jezelf eerder toestaan om gelukkig te zijn.
Je kunt tevreden zijn zodra je de methode gebruikt.***

OP IDENTITEIT GEBASEERDE GEWOONTES

Een ander probleem met je richten op een doel is dat het bijzonder lastig is om op die manier verandering te realiseren. Daar zijn twee redenen voor: 1) het geeft je geen idee hoe je daar moet komen (zoals net besproken) en 2) het houdt geen rekening met hoe psychologie echt werkt.

Stop met je zorgen te maken over de resultaten, en richt je aandacht op je identiteit. Word iemand die in staat is om te bereiken wat je wilt bereiken.

Ons gedrag is eigenlijk de zichtbaarste uiting van wie we echt zijn: onze waarden, onze overtuigingen, hoe we onszelf zien. Als je jezelf als een hardloper ziet, is de kans groot dat je regelmatig hardloopt. Als je jezelf ziet als een muzikant, is de kans groot dat je tijd besteedt aan het bespelen van een instrument. Als je jezelf ziet als iemand die zelfstandig werkt, ben je waarschijnlijk best proactief. Als we onszelf op een bepaalde manier zien, kunnen we makkelijker het gedrag vertonen dat bij die identiteit past. Het voelt immers niet als een inspanning, maar gewoon als onszelf zijn. Gedrag dat als een taak voelt, is gedrag dat niet past bij je identiteit: geld sparen terwijl je jezelf ziet als iemand die van winkelen houdt of nee zeggen tegen een sigaret terwijl je jezelf ziet als een roker. Je vindt het moeilijk om dit gedrag te vertonen omdat het aanvoelt alsof je iets probeert te doen wat je van nature niet zou doen. Goede gewoontes kunnen logisch klinken, maar als ze niet bij je identiteit passen, zul je er niet in slagen ze in praktijk te brengen.

Daarom is het belangrijk om eerst een nieuwe identiteit te ontwikkelen als je blijvende gewoontes wilt vormen. Je huidige gedrag is niet meer dan een weerspiegeling van je huidige identiteit. Echte gedragsverandering is een identiteitsverandering. Je begint misschien met een nieuwe gewoonte omdat je gemotiveerd bent, maar je houdt de gewoonte alleen maar vol omdat het een deel van je identiteit aan het worden is. Om je gedrag blijvend te veranderen, moet je nieuwe dingen over jezelf gaan geloven.

Als je jezelf ziet als iemand die op zijn nagels bijt, zal het moeilijk zijn om niet op je nagels te bijten, want het zal niet passen bij wie je bent. Maar als je jezelf

probeert te zien als iemand die niet op zijn nagels bijt, zal het veranderen van je gedrag uiteindelijk niet zo moeilijk zijn.

Het verband tussen identiteit en handelen is een feedbacklus. Hoe meer je je identiteit herdefinieert om deze in lijn te brengen met je doelen ('Ik ben geen nagelbijter – ik ben iemand die goed zorgt voor zijn handen'), hoe groter de kans dat je die gedragingen in de praktijk kunt brengen. Tegelijkertijd geldt: hoe vaker je de gewoontes uitvoert die bij een bepaalde identiteit horen, hoe meer je die identiteit gaat belichamen.

Hoe breng je dit in de praktijk? Het is een proces dat uit twee stappen bestaat:

1. Bepaal wat voor soort persoon je wilt zijn.
2. Bewijs het aan jezelf met kleine overwinningen.

Bepaal wie je wilt zijn en werk dan terug vanaf dat punt, door na te denken over hoe zo iemand zich zou gedragen. Begin dan met dat gedrag te vertonen. Elke actie die je onderneemt, is een stap richting het type persoon dat je wilt worden. Hoe meer je gedrag in lijn is met de identiteit die je wilt belichamen, hoe meer je het gevoel krijgt dat je die identiteit hebt en hoe gemakkelijker het wordt om je zo te blijven gedragen. Het is een vliegwiel dat steeds gemakkelijker gaat draaien.

Dit is de echte reden waarom gewoontes zo belangrijk zijn. Niet omdat ze je helpen om bepaalde dingen te bereiken, maar omdat ze je helpen om de persoon te worden die je wilt zijn. Richt je op *wie* je wilt zijn, niet op *wat* je wilt doen – het is de beste manier om het leven te leiden dat je wilt.

***Het proces van het opbouwen van gewoontes is
eigenlijk het proces van jezelf worden.***

DE GEWOONTECYCLUS

Een gewoonte is iets wat je hersenen automatisch doen omdat ze een soort feedbacklus hebben opgeslagen. Als je een nieuw probleem tegenkomt in je leven, proberen je hersenen een oplossing te vinden. Als dat niet lukt, zien je hersenen het als een mislukking en wordt er niks opgeslagen. Maar als het wel lukt, onthouden je hersenen hoe je dat hebt gedaan. De volgende keer dat je met hetzelfde probleem wordt geconfronteerd, zullen je hersenen de oplossing proberen die eerder werkte. Als dat opnieuw een beloning oplevert, zal de oplossing in je hersenen worden versterkt. En als je herhaaldelijk met het probleem wordt geconfronteerd, zullen je hersenen het proces om het op te lossen automatiseren. Dat zijn je gewoontes: een reeks automatische oplossingen die problemen en stressfactoren verhelpen waarmee je regelmatig te maken hebt.

Dat automatisme is de reden waarom we, zodra een gewoonte eenmaal is gevormd, deze uitvoeren zonder er zelfs maar over na te denken. En dat heeft ongelooflijk veel kracht in zich. Het betekent dat je een gewoonte automatisch kunt uitvoeren zonder de kostbare en beperkte energie van je hersenen te verspillen aan bewust nadenken. Gewoontes zijn energiebesparend, verminderen de cognitieve belasting en maken mentale capaciteit vrij voor andere taken. Door nu gewoontes te vormen, kun je in de toekomst meer doen wat je wilt. Maar door dit automatisme kunnen gewoontes, als ze eenmaal zijn gevormd, ongelooflijk moeilijk af te leren zijn.

Hoe ontstaan gewoontes en hoe kun je ze afleren?

Het proces van het vormen van een gewoonte kan worden onderverdeeld in vier duidelijke fasen: aanwijzing, verlangen, actie en beloning. Deze vier stappen vormen gezamenlijk de basis van elke gewoonte en je hersenen doorlopen deze stappen elke keer in dezelfde volgorde.

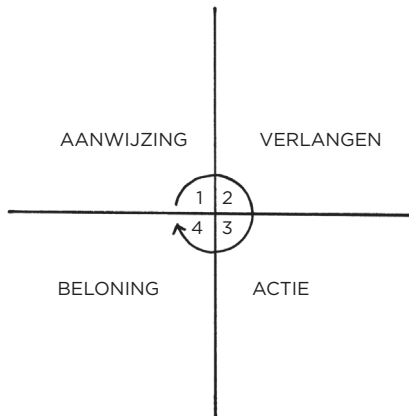
Aanwijzing: wat je hersenen ertoe aanzet om het gedrag te starten. Het is de informatie die aangeeft dat er misschien een beloning in het verschiet ligt.

Verlangen: de drijvende kracht achter elke gewoonte. Het is het verlangen om iets aan je innerlijke toestand te veranderen, en hoe je geest de aanwijzing interpreteert, waardoor een geluid of beeld verandert in een probleem dat moet worden opgelost.

Actie: de daadwerkelijke gewoonte die je uitvoert, die de vorm kan aannemen van een gedachte of een handeling. De actie is de daadwerkelijke oplossing voor het probleem.

Beloning: het einddoel van elke gewoonte, hetgeen je in de eerste plaats hoopte te bereiken door het gedrag uit te voeren.

De aanwijzing gaat over het opmerken van de mogelijke beloning. Het verlangen verwijst naar het willen van de beloning. De actie richt zich op het krijgen van de beloning. De beloning stelt ons tevreden en leert ons dat dit gedrag leidt tot de beloning. Samen vormen deze vier stappen een neurologische feedbacklus die je helpt om automatische gewoontes te vormen. Deze cyclus staat bekend als de gewoontecyclus.



Om te ervaren hoe dit er in je eigen leven uitziet, kun je een paar gewoontes (zowel positieve als negatieve) nemen die je elke dag herhaalt en voor elke gewoonte de aanwijzing, het verlangen, de actie en de beloning vaststellen. Omdat gewoontes automatismen zijn, kan het lastiger zijn dan je denkt om deze aspecten vast te stellen. Maar het is essentieel om deze vaardigheid onder de knie te krijgen, omdat het van cruciaal belang is om bestaande gewoontes af te leren en sterke nieuwe gewoontes te ontwikkelen.

Gewoonte: _____

Aanwijzing	Verlangen
1	2
4	3
Beloning	Actie

Gewoonte: _____

Aanwijzing	Verlangen
1	2
4	3
Beloning	Actie

Gewoonte: _____

Aanwijzing	Verlangen
1	2
4	3
Beloning	Actie

Gewoonte: _____

Aanwijzing	Verlangen
1	2
4	3
Beloning	Actie

DE VIER WETTEN VAN GEDRAGSVERANDERING

De gewoontecyclus helpt ons onze gewoontes te begrijpen, maar niet per se hoe we ze kunnen vormen of afleren. Daarvoor hebben we de vier wetten van gedragsverandering nodig, waarin de vier stappen van het ontwikkelen van gewoontes worden omgezet in eenvoudige regels voor het aanleren van goede gewoontes en het afleren van slechte gewoontes. Deze wetten laten ons zien hoe we goede gewoontes kunnen vormen, en de omkering van die wetten laat ons zien hoe we slechte gewoontes kunnen afleren. Je kunt elke wet beschouwen als een instrument dat menselijk gedrag beïnvloedt. Als het instrument op de juiste manier wordt ingezet, verloopt de ontwikkeling van goede gewoontes moeiteloos. Als ze niet op de juiste manier worden ingezet, is dat vrijwel onmogelijk. Dit zijn ze:

De gewoontecyclus	De vier wetten van gedragsverandering	
	Goede gewoontes aanleren	Slechte gewoontes afleren
1. Aanwijzing	De eerste wet: <i>Maak het zichtbaar</i>	De omkering van de eerste wet: <i>Maak het onzichtbaar</i>
2. Verlangen	De tweede wet: <i>Maak het aantrekkelijk</i>	De omkering van de tweede wet: <i>Maak het onaantrekkelijk</i>
3. Actie	De derde wet: <i>Maak het gemakkelijk</i>	De omkering van de derde wet: <i>Maak het moeilijk</i>
4. Beloning	De vierde wet: <i>Maak het bevredigend</i>	De omkering van de vierde wet: <i>Maak het onbevredigend</i>

De vier wetten laten zien hoe we de theorie die we hebben besproken in de praktijk kunnen brengen, zodat we een idee kunnen omzetten in iets wat we echt kunnen gebruiken om ons leven te veranderen.

In de rest van dit werkboek richten we ons op de vier wetten, nadat we eerst de tijd hebben genomen om onze gewoontes in kaart te brengen. We zullen ze in detail bekijken en oefenen hoe we ze kunnen gebruiken om goede gewoontes te ontwikkelen en slechte af te leren.