



JE ~~MOET~~ NIKS

Mentaal en fysiek fit
op *jouw* manier

Heidi Stiegelis

Lannoo

Inhoud

	Voorwoord	6
	Inleiding: A way of life	9
01	Verslaafd aan ons eigen gedrag	23
02	De oplosreflex	51
03	Het model voor gedragsverandering: het Vat van Zelfwaardering	75
04	Waarden en doelen	109
05	Het Vat van Zelfwaardering in de praktijk	139
06	Alles op een rij	167
	Tot slot: elf tips om bij te sturen op moeilijke momenten	179
	Nawoord	184
	Literatuur	188

Voorwoord

Via een toevallig gesprek kwam ik met Heidi Stiegelis in contact. Zij verzorgde trainingen op het gebied van leefstijl en gedragsverandering en was op zoek naar een concrete methode om motivatie, gedragsverandering en gedragsbehoud te versterken. Ik was als psycholoog al dertig jaar bezig een model te ontwikkelen om gedragsverslavingen te begrijpen en behandelen.

Het Vat van Zelfwaardering is gemaakt om taaie, emotionele of lastig te sturen gedragspatronen bij te stellen. Niet door doelen te stellen, niet door gedrag te verbieden en niet door een ‘talige’ of psychologiserende aanpak (denk aan intenties, oorzaken, redenen of weerstanden). Het Vat helpt mensen om plezier en beloning te ervaren in microstappen, taken die zo klein zijn dat ze niet kunnen mislukken, en ook zo klein dat we er in ons normale drukke leven overheen kijken. Wie minder wil drinken of eten, krijgt geen stopadviezen, maar wordt uitgedaagd om kleine, aardige acties te ondernemen en zichzelf daarvoor te belonen. Door bloemen te kopen en voorrang te geven wordt in de kern concrete zelfzorg geoefend en leert men dat kleine zaken de stemming positief kunnen kleuren. Die concrete zelfzorg is een vaardigheid, die geleerd en geoefend kan worden en die mensen in verrassend korte tijd in staat stelt om ook grotere vormen van zelfzorg toe te passen. Niet via wilskracht, discipline of motivatie, maar via de veel zachtere en soepeler kracht van de zelfzorg.

Heidi en ik hebben samen trainingen op basis van het Vat van Zelfwaardering opgezet, en als psycholoog behandelt zij haar klanten met de methode. Dit is de eerste keer dat iemand anders dan ikzelf het gebruik van de methode beschrijft. Dat is eervol.

Conform de methode is het goed als ik deze prettige gedachte accentueer met een schouderklopje en de vaststelling: ‘Goed dat ik het zie!’

Veel leesplezier,
Gertjan van Zessen

‘Niet omdat het
beter, mooier of
groter is, maar
omdat het werkt.’

Inleiding

A way of life

Beste lezer,

Wat je in dit boek gaat lezen, is bedoeld om toe te passen in je eigen leven. Ik reik je een ervaringsgerichte methodiek aan die jou, als je ze toepast, de mogelijkheid biedt om écht voor jezelf te gaan zorgen en je leefstijldoelen te bereiken. Je krijgt zo niet alleen een andere kijk op gezondheid, je zult ook leren waarom het cruciaal is om (nieuw) gedrag te koppelen aan het belangrijkste wat je bezit, namelijk je eigenwaarde. En ja, dat zal anders zijn dan je gewend bent. Ik zal je, in tegenstelling tot wat je misschien graag wilt, niet vertellen wat je móét eten of drinken, hoeveel je móét bewegen en wat nog meer om een bepaald resultaat te bereiken. Ik wil je wel vaardigheden aanleren, zodat je zelf structureel keuzes gaat maken die jou dichterbij brengen bij het leven zoals jij het wilt leiden. Vaardigheden waar je, als je ze blijft beoefenen, de rest van je leven wat aan hebt. Geen oplossing voor even, maar voor een heel leven.

Ik schrijf dan ook met de intentie dat dit het láátste boek is dat je leest over duurzame gedragsverandering op het gebied van leefstijl!

Waarom gezonde leefstijlprogramma's niet werken

Misschien heb je al van alles geprobeerd om af te vallen, meer te bewegen, te stoppen met te veel alcohol drinken of roken, minder hard te werken, meer rustmomenten in te bouwen. Je hebt misschien allerlei programma's, therapieën en interventies gevolgd die je veel geld, tijd en energie hebben gekost, maar weinig of niets hebben opgeleverd. Je ondernam mogelijk al talloze pogingen waar je op korte termijn effect mee leek te boeken, maar die op de langere termijn mislukten.

In deze inleiding vertel ik je hoe dat komt en waarom ik er persoonlijk heel stellig van overtuigd ben waarom die methodes niet werken. Als ik kijk naar mijn onderzoeks-, beleids- en praktijkervaring van de afgelopen 27 jaar is het volgens mij de hoogste tijd dat

we stoppen met dingen doen die niet (of niet goed) werken, en dat we starten met dingen doen die wél werken voor de langere termijn.

Wat in ieder geval voor mij niet werkte, was om bij het schrijven van dit boek andere mensen te vragen om mee te lezen. In eerste instantie deed ik dat wel, met als resultaat dat het boek in mijn computer bleef steken en dat ik mijn kennis en ervaring niet deelde met de wereld. Al die verschillende meningen maakten me namelijk een beetje van slag. Moest ik het netjes houden? Een lichtje op het wereldwijde leefstijlprobleem laten schijnen en met respect reageren op de oplossingen die de afvalbranche en haar dieetcultuur daarvoor biedt? Sommigen vonden van wel. Of kon ik beter dicht bij mezelf blijven? En dus af en toe het randje opzoeken en – uiteraard onderbouwd met wetenschappelijke onderzoeken – duidelijk stelling innemen? Het doet me denken aan een cliënt die, toen ik vroeg hoe het met hem ging, antwoordde: ‘Klote!’ Omdat ik in mijn opleiding psychologie had geleerd om het netjes samen te vatten, zei ik tegen hem: ‘Het gaat dus niet zo goed met je?’ Waarop hij riep: ‘NEE, ik zei dat het **KLOTE** gaat!’ Hij koos niet voor de meest respectvolle oplossing, maar het was wel heel erg duidelijk wat hij ervan vond.

Eerlijk gezegd heb ik datzelfde gevoel als ik om me heen kijk en zie welke oplossingen worden geboden om direct af te vallen, snel een strak lichaam te krijgen of topfit te worden. Ik voel me er ellendig bij, omdat we de oplossingen massaal blijven uitproberen, terwijl ze niet werken. Of beter: terwijl we intussen goed genoeg weten dat ze niet werken. Na vier aangepaste versies van dit boek besloot ik dan ook om mijn eigen koers te varen en op sommige punten heel duidelijk te zijn.

Gebrek aan visie

Ik deel een visie en reik je een methodiek aan waarmee jij het verschil kunt maken in jouw leven. Natuurlijk zijn er wel succesvolle leefstijlprogramma's en kan een persoonlijk trainingsprogramma

helpen om strak en fit te worden. Maar ik ben ervan overtuigd dat de manieren waarop dat gebeurt, niet helpen bij het bevorderen van gezond gedrag *op de langere termijn*. De meeste mensen vallen namelijk na een tijdje terug in oud gedrag. Misschien herken je dat bij jezelf.

Veel leefstijlprofessionals hebben nauwelijks aandacht voor jouw mentale fitheid, terwijl die juist van cruciaal belang is bij gedragsverandering. Ik mis bij programma's die gericht zijn op leefstijl, voeding en beweging een heldere visie ten aanzien van de mentale component. Leefstijl = gedrag. En gedrag wordt gestuurd vanuit ons brein. Dus waarom vertellen professionals je wel wat je moet doen, maar leren ze je geen (mentale) vaardigheden aan die je kunt blijven trainen, en die juist na een traject zo belangrijk zijn als je op lange termijn je doelen wilt behalen? Ik neem aan dat professionals je iets willen leren, liefst een way of life waarmee je ook zonder hen verder kunt. Je kunt toch niet verwachten dat mensen die een half jaar onder begeleiding een zwaar dieet hebben gevolgd, in staat zijn om de rest van hun leven opeens wel gezonde keuzes te maken?

Ik mis bij programma's die gericht zijn op leefstijl, voeding en beweging een heldere visie ten aanzien van de mentale component.

Voor bewegen geldt hetzelfde. Sportscholen bieden oplossingen in een kant-en-klaar format. Als jij kiest voor een intensief trainingsprogramma – met een x aantal keren sport per week – zul je resultaat boeken. Fitnessinstructeurs en sportdocenten begeleiden je 'hand in hand' om het vol te houden. Misschien zie je op korte termijn je conditie erop vooruitgaan, maar op lange termijn leer je vooral dat je het alleen niet kunt. Je hebt die 'stok achter de deur' nodig, anders beweegt er niets – letterlijk en figuurlijk.

Die spreekwoordelijke stok zul je van mij niet krijgen in dit boek. Waarom? Heel simpel: omdat methodes die vooral focussen op kortetermijndoelen en nauwelijks werken aan de intrinsieke motivatie en zelfzorg van de cliënt, overduidelijk niet werken. Het

leefstijlprobleem neemt nog steeds elk jaar toe. En toch schieten de dieet- en sportformules die snelle resultaten beloven nog altijd als paddenstoelen uit de grond. Aan de ene kant onbegrijpelijk, maar als je verder leest, begrijp je waarom het kan.

Wilskracht werkt, maar enkel op de korte termijn

Ik geef al vele jaren opleidingen aan trainers, waarin ik hen de methodiek die in dit boek uitgebreid aan bod komt aanleer. Tijdens een van de opleidingen waarin ik trainers opleid in de methodiek die in dit boek uitgebreid aan de orde komt, spreekt een personal trainer de groep luid en duidelijk toe: ‘Ik begeleid topmanagers om weer fit te worden en bergklimmen is daarbij een belangrijk onderdeel. Waar ze willen stoppen, zorg ik dat ze doorgaan! Met bloed, zweet en tranen bereiken ze de top. En ze zijn me dankbaar als ze de top bereikt hebben!’ Dat is absoluut een mooi verhaal, maar ik vraag hem toch hoeveel energie het hem kost. ‘Ben je niet gesloopt na zo’n traject van aanmoedigen, overtuigen en roepen dat ze door moeten gaan?’

Natuurlijk is hij dat. Logisch: hij doet zelf een groot deel van het werk. Omdat hij overtuigt, argumenteert en put uit de pot wilskracht (die overigens eindig is), lukt het zijn deelnemers om de top te halen. Maar wat daarna?

Het overgrote deel van de leefstijlprofessionals en professionals in de zorg doet precies hetzelfde. Je krijgt een programma (al dan niet op maat) en je coach volgt aan de zijlijn nauwgezet op wat je doet. Met lovende woorden als het goed gaat en mogelijk een strenge blik als je van het pad afdwaalt. Als je maar wilskracht toont, dan lukt het! En ja, meestal vliegen de kilo’s eraf en gaat je conditie er met sprongen op vooruit. Maar de vraag is wat er daarna gebeurt. Wat als je de top hebt bereikt, bent afgevallen en je streefgewicht hebt gehaald? Of wat als het ineens niet zo vlot meer gaat?

Als je niet hebt geleerd om vanuit intrinsieke motivatie en voldoende zelfzorg bewuste eigen keuzes te maken, kun je geen

leven creëren waar je letterlijk en figuurlijk door kunt blijven klimmen. En dat laatste is juist zo belangrijk. Onderweg kom je voortdurend ‘bergen’ tegen in het leven, die niet altijd even makkelijk te beklimmen zijn. Die ‘bergen’ zien er in de praktijk namelijk heel anders uit. Neem onze cliënt die terugkeert in het leven van alledag en een vrouw heeft die voortdurend op hem let als hij weer te vet en te veel eet, of vergeet om naar de sportschool te gaan. Zij werkt bij lange na niet zo stimulerend als zijn personal trainer, die hij zwetend op de berg heeft bewezen dat hij echt geen watje is.

Wat mij opvalt, is dat mensen die op dieet zijn vaak slechtgehumerd zijn of een kort lontje hebben. Ik kan het me voorstellen, want het is allesbehalve leuk om een half jaar honger te hebben. Het is ongezellig om elke dag te shaken of rauwkost te eten, terwijl de rest van het gezin lekker zit te eten. Aan eten en drinken zit immers een sociale component. We vinden het gezellig om een aperitiefje te nemen en te eten. Om samen te eten met het gezin, uitgebreid te lunchen met een vriend of vriendin, samen op de bank te zitten met toastjes, chips en kaasjes, verjaardagen te vieren met de hele familie, enzovoort. Het zijn momenten waar we naar uitkijken en ons op kunnen verheugen, ik toch tenminste. Gezond leven en genieten: het lijkt voor veel mensen een contradictie. Toch weet ik dat gezond(er) leven wel degelijk samen kan gaan met plezier, zeker als je gevoel van controle over je gedrag toeneemt en je een goed gevoel hebt bij de keuzes die je maakt.

En keuzes, die maken we erg vaak. Tel maar eens uit hoe vaak je elke dag kleine of grote keuzes maakt. Stel je voor dat die keuzes je stuk voor stuk gelukkig maken. Hoe geweldig zou dat zijn?

Wat is dan het alternatief?

Samengevat: ik ben er rotsvast van overtuigd dat ons leefstijlprobleem niet zo groot zou zijn als de oplossingen die geboden worden, zouden werken. Ik betoog niet dat de professionals het fout doen, al kan het in mijn ogen wel een stuk beter. Het klinkt

misschien wat gek, maar de meeste professionals werken volgens mij eigenlijk té hard door jou, vanuit de kennis die ze hebben, met goedbedoelde adviezen te overtuigen om je resultaatdoelen te bereiken. Nochtans is de echte oplossing een pak simpeler: we moeten de ingesleten gedragspatronen die een gezond leven in de weg staan voor eens en voor altijd doorbreken. Dan gaat de rest eigenlijk vanzelf.

Dat is het alternatief dat ik je in dit boek biedt. Een alternatief waarbij een aantal punten centraal staat:

- Er is een heldere visie op de mens en het gedrag of de gedragsverandering.
- Gedrag koppelen we aan een mentale component.
- We werken met kleine en haalbare stappen.
- Er is aandacht voor het fun-aspect.
- De benadering is positief en gebaseerd op wat jij zelf belangrijk vindt in jouw leven.

Het is relatief eenvoudig om commentaar te geven op bestaande afval- en beweegprogramma's. Het is veel moeilijker om met een alternatief te komen dat beter werkt. Dat besef ik maar al te goed. Zonder mijn wetenschappelijke achtergrond als onderzoeker in de gezondheidszorg en de ervaring als psycholoog in mijn eigen praktijk, had ik dit boek niet kunnen schrijven. Ik had het ook niet kunnen schrijven zonder mijn waarden en persoonlijke drijfveren, namelijk mensen helpen en bruggen slaan tussen wetenschap en praktijk.

Toen ik als jonge onderzoeker werkte, was ik erg ambitieus en serieus. Ik wilde er vooral voor zorgen dat er iets met mijn onderzoek werd gedaan. Het mocht niet bij een wetenschappelijk gepubliceerd artikel blijven. In mijn ogen was er een duidelijke kloof tussen wetenschap en praktijk en waren maar weinig onderzoekers in staat om bruggen te slaan tussen toegepast onderzoek en de praktijk. Daarom koos ik ervoor om na mijn promotie de onderzoekswereld te verlaten en te kiezen voor een functie waarbij ik zelf onderzoekers kon begeleiden om hun onderzoeksresultaten

in de praktijk te implementeren. Uiteraard is dat een functie die veel weerstand oproept in het veld. Er is nooit tijd of geld om een andere manier van werken te integreren, zelfs niet als die manier van werken efficiënter is. Die weerstand is ergens logisch. We houden ervan om elke dag een beetje van hetzelfde te doen en als dat maar een beetje anders is dan we gewend zijn, brengt dat stress met zich mee. Maar ondanks die weerstand vind ik het tot op vandaag erg waardevol werk.

Zelfwaardering is de sleutel

In 2012 vroeg Fitcoin[®], een community waar ik trainingen verzorgde, me om mee te denken over de toepassing van een online leefstijlprogramma. Hoe en met welke psychologische methodiek konden ze professionals opleiden om mensen te coachen om duurzaam te blijven bewegen en te werken aan een gezonde leefstijl? Ik vind het bijzonder dat een commercieel bedrijf ervoor koos om in te zetten op duurzame gedragsverandering en daarbij een visie had. Jarenlang heb ik geprobeerd om binnen de non-profitsector de samenwerking met het bedrijfsleven tot stand te brengen op het gebied van gezondheid en gezondheidsbevordering, maar altijd zonder resultaat. En nu lag er de vraag naar een concrete handzame methode om professionals op te leiden. Het betekende voor mij een nieuwe kans om bruggen te slaan en nog meer mensen op weg te helpen naar een gezond(er) leven. Ik liet verschillende methodes de revue passeren en kwam dan in contact met Gertjan van Zessen.

In eerste instantie werkte zijn Vat van Zelfwaardering – ontwikkeld voor mensen met een seksverslaving – op mijn lachspieren. In kleine stappen naar grote doelen, daar kon ik me iets bij voorstellen, maar kleine stapjes gebruiken om hardnekkige gedragspatronen te doorbreken en nieuwe routines aan te leren, dat leek me een stuk ingewikkelder. Daar wilde ik dan ook alles van weten. De onderzoeker in mij kwam los en vuurde de ene vraag

na de andere op hem af. Hij had op elke kritische vraag een zelfverzekerd antwoord. Het gesprek eindigde met: ‘Stiegelis, ga het nu maar doen!’

In de auto op weg naar huis had ik de keuze: doen of niet doen? Ik koos voor het eerste. Uit nieuwsgierigheid en omdat wat hij vroeg zo klein was dat het wel makkelijk moest zijn. Hoewel het kritische stemmetje in mijn hoofd elke dag zei dat ik iemand ben voor grote stappen en grote doelen, oefende ik wat Gertjan mij had gevraagd. Ik koppelde dagelijks kleine en haalbare stappen aan meer opmerkzaamheid. Ik voerde kleine acties uit met aandacht en ervaarde succesjes op gebieden waar ik die niet eerder had ervaren. Toen ik een jaar later mijn eerste hardloopschoenen ging kopen – terwijl ik altijd had gezworen dat ik nooit zou gaan joggen – moest ik weer lachen. Alleen was het deze keer een lach van tevredenheid en trots.

Kort daarna schreef ik samen met Gertjan een coachmodule voor het leefstijlprogramma van Fitcoin®. Ten tijde van het schrijven van dit boek is de ontwikkeling van mijn eigen leefstijlprogramma in volle gang. In dit kompACT®-leefstijlprogramma neemt de methodiek van het Vat van Zelfwaardering een centrale plaats in. Het is ook het enige leefstijlprogramma waar niet de inhoudelijke thema’s van leefstijl centraal staan (denk aan info over gezonde voeding en gezond bewegen), maar wel de vaardigheden die nodig zijn om een gezonde leefstijl te bevorderen. Kernelementen zijn het vergroten van zelfsturing, zelfzorg en mentale fitheid. Ik houd daarbij zo goed mogelijk rekening met alle aspecten van het mens-zijn die het streven naar een gezonde leefstijl zo lastig maken. Een voorbeeld: we zijn biologisch zo geprogrammeerd dat we liever vet- en suikerrijk eten. We verkiezen onbewust snelle oplossingen en directe resultaten boven

Ik koppelde dagelijks kleine en haalbare stappen aan meer opmerkzaamheid. Ik voerde kleine acties uit met aandacht en ervaarde succesjes op gebieden waar ik die niet eerder had ervaren.

succes op de langere termijn. We leven bovendien grotendeels op automatische piloot, waardoor nieuwe gewoontes soms als bedreigend worden ervaren. Daarom voel je vaak innerlijke weerstand als je een wijziging in je leefstijl doorvoert. Het kompact®-leefstijlprogramma leert je op een erg laagdrempelige manier hoe je meer kunt gaan bewegen – dit in combinatie met een beweegapp – en laat zien hoe je gezondere keuzes kunt maken vanuit waarden en persoonlijke drijfveren. Dat is hard nodig, want iedere keer verbaast het me weer dat er nog zoveel professionals zijn die dagelijks tegen hun cliënt zeggen wat hij moet doen om gezonder te leven. Nochtans weten de meeste mensen heel goed wat ze moeten doen om gezonder te leven, maar het lukt hen gewoonweg niet (altijd) om ernaar te handelen. Dat is heel menselijk!

Ik weet ondertussen – uit eigen ervaring – dat de methodiek werkt en succesvol is. Al meer dan tien jaar gebruik ik de methodiek van het Vat bij al mijn cliënten. In 2016 schreef ik de eerste versie van dit boek, toen nog met de titel *Kompas voor een gezonde leefstijl*. Het zorgde ervoor dat mensen in combinatie met begeleiding of geheel zelfstandig aan de slag konden gaan met het toepassen van het Vat. Het grote succes van dit boek en het feit dat het Vat voor velen intussen een manier van leven is geworden, heeft me ertoe gebracht om deze geactualiseerde versie uit te brengen, die nóg praktischer is en de toepassing van het model verder vereenvoudigt. Meer dan ooit ben ik ervan overtuigd dat je geen jarenlange trajecten nodig hebt om tot verandering te komen. Mensen die het Vat toepassen, zijn snel in staat tot zelfsturen en zelfzorg. De volgende stap voor mij is nu om dit verhaal opnieuw te delen, met zoveel mogelijk lezers. Want ik geloof oprecht dat er op het gebied van een gezonde leefstijl veel te winnen valt.

Dit boek is er voor jou!

Als je nieuwsgierig bent naar hoe gedragsverandering mogelijk is op basis van de bovenstaande punten, is het belangrijk dat je af

en toe stilstaat bij wat je leest en vooral gaat oefenen met wat ik je aanreik. Een belangrijke stap is dat je aan het eind van elk hoofdstuk de vragen of aandachtspunten die in het kader staan, voor jezelf beantwoordt. Ze helpen je om te reflecteren op je eigen gedrag en vergroten de kans dat je ook daadwerkelijk start met oefenen.

Ik hoop dat je dit boek voor jezelf leest omdat je iets wilt veranderen in je eigen leefstijl of juist graag een gezonde leefstijl wilt blijven hanteren. Of misschien ben je een professional en op zoek naar een andere aanpak om mensen te begeleiden naar een gezonde leefstijl. In beide gevallen geeft dit boek je concrete aanknopingspunten.

Ook betrokken managers en leidinggevenden die hun medewerkers willen ondersteunen op het gebied van gezondheid en dynamisch werken, zullen dankzij dit boek hopelijk inzien dat kleine stappen in combinatie met voldoende intrinsieke motivatie nodig zijn om een gedragsverandering op gang te brengen. Dat staat in scherp contrast met het versneld top-down invoeren van nieuwe interventies op de werkplek en verwachten dat de medewerkers hun hardnekkige gedragspatronen zelf wel doorbreken. De groep mensen die daarvoor intrinsiek gemotiveerd zijn en dat daadwerkelijk kunnen, is heel beperkt. De meesten van ons hebben daarvoor te weinig zelfsturing en missen een intrinsieke motivatie, waardoor ze onvoldoende in staat zijn om hun gedrag bij te sturen.

Los van het feit vanuit welke rol je dit boek leest, kun je deze methodiek alleen overbrengen aan een ander als je eerst zelf ervaart wat het voor je doet. Het is ervaringsgericht. Je kunt ‘het’ niet adviseren of erover praten zonder het eerst zelf te doen!

Wat mag je verwachten?

Hoe is dit boek opgebouwd? Met behulp van de methodiek ‘Vat van Zelfwaardering’ is het mogelijk om zelfregie te vergroten. Toch presenteer ik de methodiek van het Vat pas in hoofdstuk 3.

Dat doe ik heel bewust: ik wil je eerst laten inzien hoe hardnekkig onze gedragspatronen zijn en waarom we altijd weer opnieuw kiezen voor kortetermijnoplossingen. Ik hoop dat je door dit boek bewust wordt van het feit dat moeilijk te veranderen gedrag – zoals meer bewegen, gezonder eten en werken aan een betere balans tussen arbeid en rust – alleen mogelijk is als je (gedrags)verandering koppelt aan een mentale component. Stap voor stap wil ik je leren om bewuster en opmerkzamer te worden, zodat je gezondere keuzes kunt maken zonder dat het weerstand oplevert. Dat doen we door onder andere te werken met kleine stappen.

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen:

- **OPTIE 1** → Je scant het boek snel en haalt de voor jou relevante kopjes eruit. Je komt dan (hopelijk) heel wat nieuwe dingen tegen, maar weet dat je hersenen zo zijn ingesteld dat ze vooral bevestiging zoeken voor wat ze al weten. De kans dat je op die manier dus echt iets nieuws ervaart, is dan ook klein.
- **OPTIE 2** → Je kiest ervoor om te lezen én te ervaren. Dat is een andere manier van lezen. Je denkt na over wat je gelezen hebt, toetst dat bij jezelf en kijkt hoe je de dingen kunt toepassen. Dan pas ga je ervaren. Op die manier haal je er meer uit, beloofd!

Ik moet je teleurstellen: dit boek bevat geen 1-2-3-stappenplan dat je gewoon even snel moet doorlopen om je gedrag succesvol te veranderen. Gelukkig maar, want zulke stappenplannen werken niet. Gedrag veranderen is moeilijker dan we soms denken (daarover meer in hoofdstuk 1). We zijn van nature namelijk geneigd om snelle oplossingen te zoeken voor de problemen die we bij onszelf of bij anderen ervaren (dat leer je in hoofdstuk 2). De methodiek van het Vat van Zelfwaardering, die ik in hoofdstuk 3 beschrijf, is dan ook geen ‘trucje’ dat je tijdelijk toepast, al lijkt dat misschien wel zo. Het is een ervaringsgerichte methode die