

TINY HABITS

**Kleine veranderingen,
groot resultaat**

BJ FOGG, PhD

Vertaling Karin de Haas

HarperCollins



Voor dit boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2019 BJ Fogg
Oorspronkelijke titel: *Tiny Habits*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2020 HarperCollins Holland
Vertaling: Karin de Haas
Omslagontwerp: Gebaseerd op een ontwerp van Dan Mogford
Bewerking: Pinta Grafische Producties
Ontwerp binnenwerk: Amy Sly
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1407 4
ISBN 978 94 027 6984 5 (e-book)
NUR 770
Eerste druk april 2020
Tweede druk januari 2024

Originele uitgave verschenen bij Houghton Mifflin Harcourt, Boston, U.S.A.
BJ Fogg has asserted his right to be identified as the author of this work.

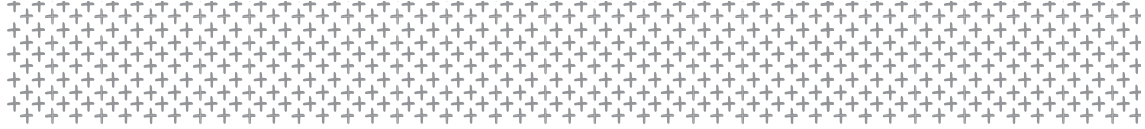
Tiny Habits ® is een geregistreerde handelsnaam.
Sommige namen en details in dit boek zijn aangepast om de privacy van individuen te beschermen.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.





INLEIDING

Verandering kan makkelijk zijn (en leuk)

Klein is machtig.

In elk geval wanneer het op verandering aankomt.

In de afgelopen twintig jaar heb ik ontdekt dat vrijwel iedereen wel bepaalde dingen wil veranderen: gezonder eten, afvallen, meer sporten, stress verminderen, beter slapen. We willen betere ouders en partners zijn. We willen productiever en creatiever zijn. De verontrustend hoge niveaus van overgewicht, slapeloosheid en stress waarvan de media verslag doen – en die naar voren komen uit de onderzoeken in mijn laboratorium in Stanford – vertellen me echter dat er een pijnlijke kloof gaapt tussen datgene wat mensen willen en wat ze daadwerkelijk doen. Het gat tussen willen en doen wordt aan een heleboel dingen toegeschreven, maar voor het overgrote deel denken mensen dat het aan henzelf ligt. Ze internaliseren de culturele boodschap die zegt: ‘Het is je eigen schuld! Je zou meer moeten bewegen, en je doet het niet. Schaam je!’

Ik zeg je: het is niet jouw schuld.

En iets ten goede veranderen is niet zo moeilijk als je denkt.

Lang – veel te lang – hebben mythes, misvattingen en goedbedoelde maar onwetenschappelijke adviezen je de verkeerde weg gewezen. Als je in het verleden tevergeefs hebt geprobeerd om te veranderen, heb je misschien geconcludeerd dat verandering moeilijk is, of dat het niet lukt omdat je niet gemotiveerd genoeg bent. Dat klopt allebei niet. Het probleem is de benadering, niet jijzelf. Stel dat je zou proberen om een ladekast in elkaar te zetten met een verkeerde gebruiksaanwijzing en de helft van de onderdelen, dan zou je je gefrustreerd voelen. Maar je zou het jezelf waarschijnlijk niet kwalijk nemen, toch? Je zou de fabrikant de schuld geven. Wanneer het ons niet lukt om te veranderen, geven we haast nooit de ‘fabrikant’ de schuld. We leggen de blaam bij onszelf.

Wanneer we niet de verwachte resultaten behalen, ruikt onze innerlijke criticus zijn kans en maakt hij zijn entree. Wanneer het ons niet lukt om productiever te zijn, af te

vallen of regelmatig te bewegen, denken we al snel dat er iets mis met ons moet zijn. Als we betere mensen waren, dan zouden we niet falen. Als we dat programma tot in de puntjes hadden gevolgd of ons aan onze beloftes aan onszelf hadden gehouden, zou het wel zijn gelukt. We moeten onszelf dus een schop onder onze kont geven en het *beter doen*. Toch?

Nee dus. Sorry. Zo zit het niet.

Wij zijn niet het probleem.

Onze *benadering* van verandering is het probleem. Het is een ontwerpfout – geen persoonlijke fout.

Het opbouwen van gewoontes en het bewerkstelligen van positieve veranderingen kán makkelijk zijn – als je de juiste aanpak kiest. Een systeem dat is gebaseerd op de echte werking van de menselijke psychologie. Een proces dat verandering makkelijker maakt. Instrumenten die niet berusten op giswerk of verkeerde principes.

Populaire ideeën over verandering en het vormen van gewoontes geven voeding aan onze impuls om onrealistische verwachtingen te creëren. We weten dat gewoontes belangrijk zijn; we hebben gewoon meer goede gewoontes nodig en minder slechte. En toch kost het ons nog steeds grote moeite om te veranderen. Denken we nog steeds dat het onze schuld is. Al mijn onderzoek en praktijkervaring vertellen me dat dit precies de verkeerde manier van denken is. Om succesvolle gewoontes te kweken en gedrag te veranderen, moet je drie dingen doen.

- ✦ Stop met het veroordelen van jezelf.
- ✦ Splits je ambities op in kleine handelingen.
- ✦ Verwelkom fouten als ontdekkingen en gebruik ze om verder te komen.

Misschien voelt dit niet logisch. Ik weet dat het niet iedereen even makkelijk af zal gaan. Zelfkritiek is ook een soort gewoonte. Sommige mensen geven zichzelf automatisch de schuld – het lijkt wel een slee in de sneeuw die langs een uitgesleten pad de heuvel af glijdt.

Als je het proces van Tiny Habits, oftewel Kleine Gewoontes, volgt, zul je zien dat je een andere route kiest. Al snel zal verse sneeuw de uitgesleten sporen van onzekerheid bedekken. Het zal niet lang duren voor het nieuwe pad de automatische route wordt. Dit gaat snel, omdat je met Kleine Gewoontes het beste resultaat behaalt door je goed te voelen – niet door je slecht te voelen. Voor dit proces ben je niet afhankelijk van wilskracht, van aan bepaalde maatstaven voldoen of van jezelf beloningen in het vooruitzicht stellen. Je hoeft iets niet een magisch aantal dagen vol te houden. Die benaderingen zijn niet gebaseerd op de manier waarop gewoontes echt werken, en daarom zijn het geen betrouwbare methodes om iets in je leven te veranderen. Bovendien gaan we ons er vaak slecht door voelen.

Dit boek neemt afstand van al die stress rond verandering, en – nog veel belangrijker – het laat zien hoe je op een makkelijke en prettige manier de kloof kunt over-

bruggen tussen wie je nu bent en wie je wilt zijn. Hoe groot die kloof ook is. Kleine Gewoontes zal je helpen de oude benadering los te laten en die te vervangen door een compleet nieuwe structuur voor verandering.

Het systeem dat ik met je ga delen, berust niet op giswerk. Ik heb het proces jarenlang onderzocht, verfijnd en uitgeprobeerd met meer dan veertigduizend mensen. Door al deze mensen persoonlijk te coachen en week na week gegevens te verzamelen, weet ik dat deze methode werkt. Ze vervangt misverstanden door bewezen principes, en ruilt voorschriften in voor een proces. Met behulp van datgene wat de medeoprichter van Instagram, een voormalige student van mij, over menselijk gedrag heeft geleerd en toegepast om een baanbrekende app te ontwerpen, zul jij baanbrekende veranderingen tot stand brengen – in je eigen leven én in het leven van anderen. En het mooiste is nog wel dat je er plezier aan zult beleven. Als je het oordelen eenmaal hebt losgelaten, wordt het veranderen van je gewoontes een verheffende reis van zelfontdekking. De waargebeurde verhalen in dit boek zullen je leren dat een gevoel van ontdekking het pad naar succes voorbereidt.

Gedragsonwerp

Welkom bij het gedragsonwerp! Dit is mijn alomvattende systeem om helder na te denken over menselijk gedrag en om eenvoudige manieren te ontwikkelen waarmee veranderingen tot stand kunnen worden gebracht. Mijn vroegere werk in gedragsonwerp hielp innovators om producten te creëren die miljoenen mensen elke dag gebruiken om fitter te worden, geld te besparen, efficiënter te rijden en nog veel meer. Toen ik zag hoe succesvol deze methodes waren bij het ontwerpen van zakelijke oplossingen, ging ik me richten op het persoonlijke: hoe veranderen we ons eigen gedrag? Ik concentreerde me op dingen die mensen voor zichzelf willen veranderen. En toen ik in de spiegel keek, zag ik genoeg dat verbeterd kon worden. Ik besloot te doen wat iedere enthousiaste wetenschapper wel een keer doet – ik experimenteerde op mezelf.

Ik ging aan de slag met de gedragingen die ik tot deel van mijn leven wilde maken. Ik deed rare dingen die onverwacht succesvol bleken te zijn, zoals mezelf twee keer opdrukken na elk toiletbezoek. Ik deed ogenschijnlijk rationele dingen die compleet mislukten, zoals proberen elke dag bij de lunch een sinaasappel te eten. Wanneer iets niet werkte, ging ik terug naar mijn modellen en analyseerde ik wat er was gebeurd. Ik begon patronen te zien. Ik volgde ingevingen. Ik veranderde van gedachten. Ik herhaalde eindeloos.

Hoewel ik gedragswetenschapper ben, moest ik leren om gewoontes in mijn eigen leven te creëren. Het ging me niet makkelijk of vanzelfsprekend af; het was een proces dat ik bewust moest doorlopen. Door te oefenen veranderde ik echter mijn zwakke plekken in sterke punten, en een halfjaar later had ik mijn leven aanzienlijk veranderd. Ik was tien kilo afgevallen en voelde me gezonder en sterker. Ik werkte productiever en effectiever dan ooit tevoren. Ik begon eieren en spinazie te eten als ontbijt en

bloemkool met mosterd als middagsnack en ik vermeed voedsel dat slecht voor me was. Ik begon elke dag met een opwekkende reeks gewoontes en ik richtte mijn leven en mijn omgeving zo in dat ik beter sliep. Terwijl ik ontdekte hoe dit werkte, met vallen en opstaan, besepte ik dat mijn vermogen om te veranderen toenam en dat ik effectiever begon te worden. Toen ik tientallen nieuwe gewoontes aanleerde – vooral kleine – brachten ze samen een transformatie tot stand. Het was helemaal niet moeilijk om dit vol te houden. Op deze manier werken aan verandering voelde natuurlijk en onverwacht leuk.

Ik was opgetogen over de resultaten en in 2011 begon ik mijn methode aan anderen te leren. Mijn onderzoek toonde aan dat deze benadering ook voor andere mensen werkte en hun levens veranderde. Tot mijn verrassing en opwinding groeide datgene wat begon als een impulsieve persoonlijke verkenningstocht in het universum van gedragsontwerp, uit tot een bewezen methode die ik Kleine Gewoontes noemde – de vlugste en makkelijkste manier om je persoonlijke leven te veranderen.

Voordat ik verderga, wil ik één ding duidelijk maken. Met louter informatie kun je gedrag niet blijvend veranderen. Dit is een denkfout die veel mensen maken, zelfs goedbedoelende professionals. De aanname is als volgt: als we mensen de juiste informatie geven, zal dat hun houding veranderen, met als gevolg dat ook hun gedrag zal veranderen. Ik noem dit de ‘informatie-actiemisvatting’. Veel producten, programma’s en professionals stellen zich tot doel om mensen iets bij te brengen en ze op die manier te veranderen. Op professionele conferenties hoor je dingen als: ‘Als mensen de feiten maar kenden, zouden ze wel veranderen!’

Als je naar je eigen ervaringen kijkt, zul je zien dat informatie op zich je leven niet heeft veranderd. En dat ligt zeker niet aan jou.

Tijdens mijn onderzoek naar het vormen van gewoontes, waarmee ik in 2009 begon, heb ik ontdekt dat er maar drie dingen zijn die we kunnen doen om blijvende verandering tot stand te brengen: een openbaring hebben, onze omgeving veranderen of onze gewoontes in kleine stapjes veranderen. Jezelf (of een ander) een echte openbaring bezorgen is moeilijk, zo niet onmogelijk. Die optie kunnen we dus buiten beschouwing laten, tenzij we over toverkracht beschikken (ik niet). Maar er is goed nieuws: de andere twee opties kunnen tot blijvende verandering leiden, mits we het juiste programma volgen. Kleine Gewoontes biedt ons een nieuwe manier om gebruik te maken van de kracht van omgeving en kleine stapjes.

Het vormen van positieve gewoontes is de plek om te beginnen, en het vormen van kleine positieve gewoontes is de weg naar het ontwikkelen van veel grotere. Als je eenmaal weet hoe Kleine Gewoontes werkt – en waarom het werkt – kun je grote veranderingen tot stand brengen. Je kunt ongewenste gewoontes doorbreken. Je kunt toewerken naar doelen die op je bucketlist staan, zoals het lopen van een marathon.

Ik zal je door elk van de verschillende gedragsveranderende scenario’s leiden die je tegen kunt komen.

Dit is de kern van Kleine Gewoontes: kies een gewenste gedraging uit, maak die klein, ontdek waar ze op een natuurlijke manier in je leven past en koester de groei er-

van. Als je dingen op de lange termijn wilt veranderen, kun je het beste klein beginnen. Ik zal uitleggen waarom.

KLEIN IS SNEL

Tijd. We hebben er nooit genoeg van en we willen er altijd meer van. We eten vette hamburgers in onze auto's en bellen met onze collega's terwijl we met onze kinderen op het strand zitten, omdat we het gevoel hebben dat we altijd tijd tekortkomen. Deze druk leidt ertoe dat we denken en handelen vanuit een gevoel van schaarste. We zijn ervan overtuigd dat er nooit genoeg tijd zal zijn, en dus zeggen we nee tegen veranderingen, omdat we het gevoel hebben dat het ons aan de uren ontbreekt die nodig zijn om nieuwe positieve gewoontes te ontwikkelen. Een halfuur sporten per dag? Elke avond gezond koken? Dagelijks in een dagboek schrijven? Vergeet het maar. Veel. Te. Tijdrovend.

Je kunt jezelf streng toespreken en jezelf zo het pad van verandering op jagen. Of je kunt je leven een stuk makkelijker maken.

Je kunt klein beginnen.

Met de Kleine Gewoontes-methode richt je je op kleine handelingen die je in minder dan dertig seconden kunt uitvoeren. Je zult snel nieuwe gewoontes ontwikkelen, en die zullen op een natuurlijke manier groeien. Klein beginnen betekent dat je een grote verandering tot stand kunt brengen zonder je zorgen te hoeven maken om de tijd die dat kost. Ik adviseer mensen om te beginnen met drie kleine handelingen, of eventueel zelfs maar eentje. Hoe meer stress je ervaart en hoe minder tijd je hebt, hoe beter deze methode bij je past. Al wil je nog zo graag een gezonde gewoonte ontwikkelen, het zal je niet lukken als je groot begint. In dat geval is het risico groot dat de gewoonte niet zal beklijven. In het leven van veel mensen is klein niet alleen de beste optie, maar mogelijk ook de enige optie.

MET KLEIN KUN JE DIRECT BEGINNEN

Klein stelt je in staat om op een realistische manier met jezelf en je leven aan de slag te gaan. Klein stelt je in staat om direct te beginnen. Het wacht op je waar jij bent – of je leven zich nu in een wanhopige neerwaartse spiraal bevindt, of dat je gestrest bent maar alles verder wel goed loopt. Ieder van ons heeft te maken met zijn eigen levensomstandigheden, minder dan ideale denkpatronen en psychologische eigenaardigheden die een obstakel vormen. We kunnen daarvan balen en ons ervoor schamen, of we gebruiken de Kleine Gewoontes-methode om het systeem te hacken.

In dit boek zal ik geen exacte gewoontes voorschrijven. Ik deel een methode waarmee je je elke gewoonte eigen kunt maken die je maar wilt. Jij kiest de gewoontes. Maar op dit moment, op deze plek, maak ik een uitzondering. Ik nodig je uit om elke ochtend direct na het opstaan een nieuwe gewoonte te oefenen. Het is simpel. Het kost ongeveer drie seconden. Ik noem het de Maui-gewoonte.

Zodra je 's ochtends je voeten uit bed zwaait en op de vloer zet, spreek je deze zin uit: 'Vandaag wordt een geweldige dag.' Probeer je bij het uitspreken van deze woorden optimistisch en positief te voelen.

In de opzet van Kleine Gewoontes ziet dit er als volgt uit:

Mijn recept voor de Maui-gewoonte

Nadat ik...	zal ik...	Om de gewoonte in mijn brein te programmeren, zal ik direct:
wakker ben geworden en mijn voeten op de vloer heb gezet,	zeggen: 'Vandaag wordt een geweldige dag.'	

Een simpel recept om elke dag op de beste manier te beginnen met gebruik van de Kleine Gewoontes-methode.

In de loop der jaren heb ik duizenden mensen geholpen om de Maui-gewoonte aan te leren, en de resultaten waren uitstekend. Het is zeker effectief geweest in mijn eigen leven. Met de Maui-gewoonte kun je direct – en vrijwel zonder moeite – een stap zetten naar een betere toekomst.

Ter overweging geef ik een paar variaties op deze gewoonte.

Sommige mensen spreken elke ochtend een zin uit die enigszins afwijkt, zoals: 'Vandaag wordt super.' Als die zin of een andere variatie beter werkt voor jou, gebruik die dan vooral.

Een aantal mensen heeft het moment veranderd. Sommige mensen spreken deze woorden bijvoorbeeld uit wanneer ze 's ochtends in de spiegel kijken. Ik ben er redelijk zeker van dat dat voor mij niet zou werken. (Ik probeer 's ochtends vooral niet in de spiegel te kijken. Iek!) Maar als dat voor jou werkt, doe het dan vooral.

Ik stel voor dat je begint met de klassieke versie die op de receptkaart staat, en dat je deze indien nodig aanpast.

Wanneer ik 's ochtends de Maui-gewoonte uitvoer, geef ik mezelf na het uitspreken van de zin twee of drie seconden de tijd om het idee tot me door te laten dringen.

Als je bij het ontwaken het gevoel hebt dat het helemaal geen geweldige dag gaat worden, adviseer ik je om de woorden toch uit te spreken. Ik zeg ze zelfs op ochtenden waarop ik doodmoe ben of wanneer ik als een berg tegen de dag opzie. Op dat moment, zittend op de rand van mijn bed, probeer ik me optimistisch te voelen. Als dat nep voelt, pas ik de zin en mijn intonatie aan en zeg: 'Op de een of andere manier gaat dit een geweldige dag worden.'

Gek genoeg knap ik hier zelfs op mijn slechtste dagen van op. Wanneer ik me zorgen maak over de dag die voor me ligt, lijkt deze verklaring – zelfs wanneer ik die vragend uitspreek – de deur naar een goede dag op een kiertje te zetten. En uiteindelijk blijken de meeste dagen vervolgens goed uit te pakken.

Zie de Maui-gewoonte als een simpele handeling die je elke ochtend in een seconde of drie verricht. Je zult merken hoe makkelijk het is om te beginnen, en het zal je helpen om de belangrijkste vaardigheid bij het veranderen van gedrag aan te leren – je succesvol voelen.

KLEIN IS VEILIG

Een vriend van mij heeft een dochter van anderhalf, genaamd Willa, die net heeft leren lopen. Onlangs rende Willa over onze oprit achter mijn hond Millie aan, en ik zag haar een keer of zes struikelen en vallen. Het beklimmen van stoepranden en het ontwijken van putdeksels valt nog niet mee voor een peuter, maar ze stond elke keer meteen weer op. Af en toe jammerde ze even, maar ze bezeerde zich niet echt, dus waarom zou ze niet doorgaan? Als ik degene was die leerde lopen en die steeds op de harde tegels viel, zou ik me bont en blauw voelen. Met mijn lengte – ik ben meer dan één meter tachtig – zou ik me meer pijn doen bij het vallen dan Willa.

Hetzelfde concept is van toepassing op het beginnen met een nieuwe gewoonte. Als je nooit eerder aan yoga hebt gedaan, kun je op een heleboel plekken beginnen, maar die brengen allemaal een eigen risiconiveau met zich mee. Je kunt besluiten om alleen de zonnegroet uit te voeren, om een maand onbeperkt lessen te volgen in de plaatselijke yogastudio of om het vliegtuig te pakken en een week in India in retraite te gaan. De investering van tijd en geld en verwachting loopt bij deze opties gigantisch uiteen. Vrijwel niemand zou naar India vertrekken zonder ooit een yogamatje van dichtbij te hebben gezien. Waarom? Ergens in ons hagedissenbrein begrijpen we hoe groot het risico zou zijn, en daarom voelt de drempel om aan iets groots te beginnen zo hoog. Als het me maar ternauwernood lukt om op de rustige golven bij Cove Park in Maui te surfen, dan zou ik me niet op de gigantische golven aan de andere kant van het eiland wagen. Ik zou waarschijnlijk gewond raken, en de kans is groot dat ik daarna niet meer zou durven surfen, ook niet op kleine golven. Waarom zou ik mezelf dat aandoen? Het klinkt helemaal niet leuk. Ik kan het beter bij Cove Park houden.

Bij Kleine Gewoontes hoeft risico helemaal geen rol te spelen. Klein kan ook opvallend zijn. Je kunt beginnen met veranderen zonder er een hele toestand van te maken. Niemand zal je saboteren, en op die manier voel je minder druk.

Omdat deze handelingen zo klein zijn en het programma zo flexibel, wordt emotioneel risico geëlimineerd. Met Kleine Gewoontes kun je eigenlijk niet mislukken. Af en toe zul je struikelen, maar als je weer opstaat, is dat geen mislukking – het is een gewoonte die zich aan het vormen is.

KLEIN KAN HEEL GROOT WORDEN

In de afgelopen twintig jaar heb ik ontdekt dat er maar één consistente, blijvende manier is om groot te worden: door klein te beginnen. Amy, een van mijn voormalige cursisten, was een thuisblijfmoeder die een bedrijf in educatieve media wilde starten. Het idee eigen baas te zijn en iets te doen waar ze van hield, maakte haar razendenthousiast. Er moest echter veel geregeld worden: nieuwe werknemers in dienst nemen, kantoorruimte zoeken, belastingregels doorgronden. De belangrijke zaken, zoals het opstellen van juridische overeenkomsten, schoof ze voor zich uit. In plaats daarvan pakte ze taken op die ze leuk vond, zoals het ontwerpen van haar logo. De deadline voor het indienen van haar bedrijfsplan kwam echter steeds dichterbij, en de gedachte dat het hele plan zou mislukken, verlamde haar. Ze wilde haar bedrijf dolgraag van de grond krijgen en ze bleef zichzelf maar beloven dat ze snel aan de belangrijke zaken zou beginnen. Maanden nadat het idee was geboren, was het echter nog niet verwezenlijkt.

Amy werd gehinderd door een veranderingsmythe – het hardnekkige idee dat je het groots moet aanpakken of de handdoek in de ring moet gooien. We leven in een door ambitie gedreven cultuur die haar wortels heeft in directe bevrediging. We hebben moeite met het idee van geleidelijke vooruitgang. Dat is echter precies wat je nodig hebt om zinvolle en blijvende verandering tot stand te brengen. Wanneer dingen niet snel gebeuren, raken mensen gefrustreerd en ontmoedigd. Dat is natuurlijk. Het is normaal. Maar het leidt ook onherroepelijk tot mislukking.

Toen Amy de Kleine Gewoontes-methode ontdekte, kwam ze erachter dat je een gigantische walvis het beste kunt opeten door steeds een klein hapje te nemen – zoals de kleine Melinda Mae in het gedicht van Shel Silverstein. Amy liet de grootse aanpak varen en besloot te gaan voor kleine stapjes. Elke ochtend wanneer ze haar dochter naar de crèche had gebracht, zette ze de auto aan de kant en schreef een taak op een geeltje. Eén enkele taak, en altijd iets wat ze direct kon uitvoeren: een salesmail versturen, een projectoverleg plannen, een vlugge inleiding opstellen voor een handleiding. Deze simpele handeling – het opschrijven van een taak – had een kettingreactie tot gevolg die haar hele dag een stimulans gaf en uiteindelijk leidde tot de succesvolle lancering van haar bedrijf. Het gevoel van succes bleef bij haar terwijl ze naar huis reed met haar geeltje op het dashboard geplakt. En wanneer ze haar auto tot stilstand bracht op de oprit en het geeltje pakte, nam ze het mee naar binnen om een vlug succes te boeken.

Een kleine handeling, een klein hapje, kan aanvankelijk misschien onbeduidend voelen, maar het geeft je de stuwkracht waarmee je de stap kunt zetten naar grotere uitdagingen en snellere vooruitgang. Voor je het weet, heb je de hele walvis opgegeten.

KLEIN IS NIET AFHANKELIJK VAN MOTIVATIE OF WILSKRACHT

Als je verhalen leest over gedragsverandering, zul je veel tegenkomen wat je zal misleiden. Pas op. Zelfs veelgeciteerde academische theorieën slagen er vaak niet in om de levens van mensen in de echte wereld te veranderen.

Zoals je weet, is er veel aandacht voor motivatie en wilskracht. Mensen zijn altijd op zoek naar manieren om die op te roepen en langere tijd vast te houden. Het probleem is dat zowel motivatie als wilskracht de natuurlijke neiging heeft om van vorm te veranderen, wat ze onbetrouwbaar maakt.

Een voorbeeld: Juni uit Chicago. Zij beschikte over meer motivatie om te veranderen dan welke andere persoon ook die ik ooit heb ontmoet. Haar verslaving aan suiker vormde een bedreiging voor haar gezondheid, haar gezin en haar baan. Als presentator van een radioprogramma dat in de vroege ochtend werd uitgezonden, had Juni het razenddruk. In plaats van de tijd te nemen om te lunchen, dronk ze vlug een Caramel Macchiato bij Starbucks. Haar werktempo was moordend en ze dacht dat ze het zonder suiker niet bij zou kunnen benen. Ze geloofde dat ze stimulerende middelen nodig had om aan de benodigde hoeveelheid energie te komen, en roomijs was het middel dat ze koos – bubbelgum en *cookie dough*, om precies te zijn. Wanneer ze thuiskwam na haar werk, stortte ze in, en dan speelden haar twee kinderen eindeloos videospelletjes terwijl zij voor pampus lag op de bank.

Een paar jaar voordat ik Juni ontmoette, overleed haar moeder aan diabetes. Dat had een waarschuwing moeten zijn – de best denkbare motivatie voor Juni. Om de pijn te verdoven at ze echter steeds grotere hoeveelheden cookiedough-ijs. Die zomer kwam ze meer dan 7 kilo aan. Kort daarna bleken allebei haar zussen ook diabetes te hebben. Vervolgens overleed haar oma, die ook aan diabetes leed. Een voor een vielen haar familieleden ten prooi aan de ziekte. Nadat ze haar suikerverslaving jarenlang had afgedaan als een onschuldige voorkeur voor zoetigheid, herkende Juni dat het levensgevaarlijk was. Ze had het niet langer in de hand.

Op dat moment schoot haar motivatie omhoog. Ze probeerde een aantal keer cold turkey met suiker te stoppen, en dat werkte – voor een dag. Misschien twee. Daarna raakte ze in een negatieve, sombere bui, stopte ze zich weer vol met suiker en zag de wijzer van de weegschaal omhoogkruipen.

Juni dacht dat het overwinnen van haar suikerverslaving een kwestie was van wilskracht, dat ze niet sterk genoeg was om nee te zeggen. Dit was frustrerend en verwarrend voor haar, omdat ze zichzelf altijd had gezien als een vastberaden persoon met een sterke wil – anders had ze het nooit geschopt tot presentator van een populair radioprogramma. Maar het idee dat het afleren van een gewoonte een kwestie van wilskracht is, heeft niets met de waarheid van doen. Kort nadat Juni om zakelijke redenen deelnam aan een van mijn gedragsontwerpbootcamps, nam ze haar persoonlijke leven onder de loep en besepte ze dat haar suikerverslaving een ontwerpfout was, geen zwakke plek in haar karakter. Het feit dat haar motivatie op- en neerging was niet haar schuld; het was niet zo dat ze moreel gezien tekortschoot.

Toen Juni eenmaal een van de basisprincipes van gedragsontwerp begreep – *eenvoud verandert gedrag* – concentreerde ze zich op het creëren van een verzameling gewoontes, klein van omvang maar met een grote impact, die haar hielpen om voorgoed van haar suikerverslaving af te komen. Ze richtte haar omgeving anders in en verruilde haar zoete snacks voor snacks die minder suiker bevatten maar die ze nog wél lekker vond, in plaats van onaantrekkelijke alternatieven zoals wortels en stengels bleekselderij. Ze ontwikkelde een reeks bewegings- en eetgewoontes die haar verlangen naar suiker verdrongen. Ze ontdekte ook dat haar onverwerkte verdriet haar ertoe aanzette om grote hoeveelheden suiker te eten. En dus maakte ze zich nog een paar gewoontes eigen, steeds in kleine stapjes, om haar te helpen op een betere manier met haar gevoelens om te gaan. Wanneer ze dreigde te worden overspoeld door verdriet, reageerde ze daarop door in haar dagboek te schrijven of een vriendin te bellen, in plaats van een berg zoetigheid naar binnen te werken. En, misschien nog wel het allerbelangrijkst, ze was in staat om elke nieuwe gewoonte met openheid en zelfmedeleven te benaderen. Natuurlijk ging het nog weleens een keertje mis met de suiker, maar dat zag ze niet als een mislukking; eerder als een inzicht dat ze kon gebruiken om haar gedrag in de toekomst te verbeteren.

Mooiweervrienden als motivatie en wilskracht kun je omzeilen door de veranderingen klein te houden, en je verwachtingen laag. Wanneer iets klein is, is het makkelijk te volbrengen – wat betekent dat je niet afhankelijk bent van de onbetrouwbare aard van motivatie.

KLEIN IS HERVORMEND

Met de Kleine Gewoontes-methode vier je je successen, hoe klein ze ook zijn. Op die manier maak je gebruik van je neurochemie en verander je bewuste handelingen vlug in automatische gewoontes. Wie zich succesvol voelt, maakt zich makkelijker nieuwe gewoontes eigen en voelt zich gemotiveerd om nog een stap verder te gaan. Die resultaten zie ik week na week terug in de statistieken van Kleine Gewoontes. Er is echter nog meer: met Kleine Gewoontes leer je ook om je goed te voelen in je leven. Je leert om jezelf een schouderklopje te geven in plaats van jezelf verwijten te maken, en dat zal je leven veranderen.

Linda plantte haar eerste Kleine Gewoontes-zaadje in een levensstorm die ik zou omschrijven als een verwoestende tornado. Ongeveer tien jaar geleden, voordat ze een Kleine Gewoontes-coach werd, stortte haar leven op een tragische manier in. Binnen een paar jaar overleed haar zoon aan een overdosis, werd haar dochter gediagnosticeerd als bipolair en dreigde het familiebedrijf kopje-onder te gaan. In deze toch al zo overweldigende periode in haar leven ontdekte Linda dat haar man al jaren aan een vroege variant van alzheimer leed, zonder dat iemand dit in de gaten had. Toen ze de leiding over het bedrijf overnam, kwam ze erachter dat de ziekte van haar man nog een ander gevolg had: zijn beoordelingsvermogen was aangetast. Slechte zakelijke beslissingen in combinatie met een recessie hadden ertoe geleid dat ze nog slechts enkele

maanden van een faillissement verwijderd waren. Ze raakten al hun spaargeld kwijt, hun huis en de paardenranch die Linda's grote droom was geweest. Dit was een reeks rampen van een omvang waar maar weinigen van ons ooit mee te maken krijgen. En er was geen tijd voor wanhoop of schok. Linda had kinderen groot te brengen en een bedrijf te redden van de ondergang. Ze was kapot van verdriet, maar had geen tijd om dat te verwerken, en ze raakte dan ook in een depressie.

Hoe kom je uit zo'n diepe put? Toen Linda begon met Kleine Gewoontes, vertelde ze dat ze elke ochtend op de rand van haar bed om kracht bad. Ze wilde zich beter voelen. Ze wilde uit bed komen. Ze wilde er zijn voor haar kinderen. Het kostte haar echter grote moeite om 's ochtends op te staan. Toen Kleine Gewoontes zijn intrede deed in haar leven, kon ze zich maar op één ding concentreren: de dag die voor haar lag tegemoetzien. Ze wilde de dag hoopvol beginnen, niet wanhopig. Nadat ze met verschillende gewoontes had geëxperimenteerd, vond ze er uiteindelijk eentje – de Maui-gewoonte – die volgens haar letterlijk haar redding werd. Het bleek dat deze kleine aanpassing een keerpunt was in haar leven. Elke ochtend werd ze wakker, zette ze haar voeten op de vloer en zei ze vijf woorden hardop: 'Vandaag wordt een geweldige dag.'

Al snel begon alles anders te voelen. Heel anders.

Voor Linda was klein de enige optie. Ze moest klein beginnen om groot te groeien, en ze had het nodig om zich ergens goed over te voelen. Deze nieuwe gewoonte leidde naar andere nieuwe gewoontes die haar een succesvol gevoel bezorgden. Ze hielpen haar om productiever te zijn, gezonder te worden en sterk te blijven voor haar kinderen. Maar het belangrijkste van al, haar nieuwe gewoontes waren kleine zaadjes van positiviteit die ze plantte in de scheuren van haar leven. Die zaadjes ontkiemden en de plantjes groeiden en groeiden. En ook al verschenen er nieuwe scheuren, Linda kon om zich heen kijken en eraan herinnerd worden dat ze in staat was om zich succesvol te voelen. Ze wás succesvol. Het bewijs bloeide overal om haar heen. Het enige wat ze hoefde te doen, was water blijven geven.

Zes jaar later heeft Linda duizenden mensen gecoacht in het aanleren van goede gewoontes. Ze is gek op haar werk. Ze zal de eerste zijn om te zeggen dat haar leven nog steeds een worsteling is. Ze aarzelt echter niet langer wanneer ze 's ochtends wakker wordt. Ze weet dat klein hervormend is, en dus gaat ze rechtop zitten, zet ze haar voeten op de grond en spreekt ze die vijf kleine woordjes uit.

'Vandaag wordt een geweldige dag.'

De anatomie van Kleine Gewoontes

1. ANKERMOMENT

Een bestaande routine (zoals het poetsen van je tanden) of een losse gebeurtenis die plaatsvindt (zoals een telefoon die overgaat). **Het ankermoment herinnert je eraan om de nieuwe kleine gedraging uit te voeren.**

2. NIEUWE KLEINE GEDRAGING

Een simpele versie van de nieuwe gewoonte die je je eigen wilt maken, zoals het flossen van één tand of het doen van twee push-ups. **Je voert de kleine gedraging direct na het ankermoment uit.**

3. DIRECTE VIERING

Iets wat je doet om positieve emoties op te roepen, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Dat heb ik goed gedaan!' **Je viert direct nadat je de nieuwe kleine gedraging hebt uitgevoerd.**

Anker

Gedraging

Viering

KLEIN BEGINT MET EEN SLEUTEL

Het is niet zo dat ik op een dag wakker werd en besloot om het idee van kleine stapjes tot het uiterste door te voeren. Eerst ontdekte ik hoe menselijk gedrag nu echt werkt.

Het kostte me tien jaar van onderzoek naar menselijk gedrag om de sleutel te vinden waarmee ik het mysterie kon ontsluiten, maar in 2007 was het zover. Het antwoord is verrassend eenvoudig. Eerst kon ik nauwelijks geloven dat niemand dit eerder had ontdekt, maar nu begrijp ik dat sommige mysteries net raadsels zijn. Wanneer je de antwoorden niet kent, lijken raadsels moeilijk op te lossen. Maar zie je eenmaal het antwoord, dan lijkt de oplossing voor de hand te liggen.

Met het antwoord dat ik ontdekte, kun je gedrag decoderen. Alle gedrag.

Je tandenborstel op een andere plek leggen. De vaatwasser elke ochtend voor het ontbijt leegruimen. 's Avonds de tuin sproeien. Twee squats doen terwijl je ochtendkoffie staat te pruttelen. Het vuilnis buitenzetten op woensdag. Roken. Niet roken. Op je horloge kijken hoe laat het is. Op je telefoon kijken hoe laat het is. Om drie uur

's nachts een foto op Instagram zetten. Je echtgenoot kussen wanneer je thuiskomt uit je werk. Het bed opmaken. Het bed niet opmaken. Chocolade eten. Geen chocolade eten. Dit boek lezen. Dit boek niet lezen. De gewoonte die je je al jarenlang probeert eigen te maken. De gewoonte die je al jarenlang probeert af te leren.

Sommige van deze gedragingen zijn positieve gewoontes. Sommige niet.

Wat ik ontdekte, is dat al deze gedragingen uit dezelfde componenten voortkomen. Deze componenten, en de manier waarop ze met elkaar verbonden zijn, sturen al onze acties en reacties – ze zijn de basisingrediënten van menselijk gedrag.

In dit boek deel ik mijn gedragsontwerpmoedellen, die je zullen helpen om helder over gedrag na te denken. Ik leg ook mijn methodes uit, die als leidraad zullen dienen voor het ontwerpen van gewoontes. Een overzicht van alle modellen en methodes in dit boek is te vinden in de bijlage 'Gedragsontwerp: modellen, methodes en basisprincipes' op pagina 284.

Mijn modellen en methodes berusten op gedragswetenschappelijk onderzoek en bewijs uit aanverwante vakgebieden. Op TinyHabits.com/references vind je een groot aantal verwijzingen.

In de volgende hoofdstukken beschrijf ik alle oefeningen die je nodig hebt om je gewoontes opnieuw vorm te geven. Als je meer zoekt, kijk dan op TinyHabits.com/resources voor werkbladen en andere bronnen.

Als je weet hoe je de componenten van menselijk gedrag aan kunt passen, ben je klaar om elke gedragsveranderende uitdaging in je leven op te pakken. Wat betekent dat je nooit vast komt te zitten. Wat betekent dat je de persoon kunt zijn die je wilt zijn. Als dit ontzagwekkend en krankzinnig en een beetje overweldigend klinkt, maak je geen zorgen. Ik doorloop het proces samen met jou, door met je te delen wat ik heb geleerd toen ik duizenden mensen hielp om hun leven te veranderen.

Goed, waar beginnen we? We beginnen met de sleutel die het mysterie ontsluit.

Het Fogg-gedragsmodel.

Kleine oefeningen om te beginnen met Kleine Gewoontes

De beste manier om de Kleine Gewoontes-methode aan te leren, is door direct te gaan oefenen. Stel het niet uit. Begin met de Maui-gewoonte, zoals ik eerder heb uitgelegd. Doe daarnaast de oefeningen die hieronder staan beschreven. Probeer niet om het perfect te doen. Denk in plaats daarvan als een Kleine Gewoontes-beoefenaar. Dit betekent dat je erin duikt en het gaandeweg leert. Schiet onderweg niet in de stress. Wees flexibel en beleef er plezier aan!

OEFENING 1: DE FLOGEWOONTE

Je weet al hoe je je tanden moet flossen – ál je tanden. Maar als je een beetje op de meeste andere mensen lijkt, is het geen dagelijkse gewoonte. Het is geen automatisme in je leven. Deze oefening kan je helpen om dat te veranderen door je op het automatische karakter van de gewoonte te concentreren, niet de omvang ervan.

Mijn recept – Kleine Gewoontes-methode

Nadat ik...

zal ik...

Om deze gewoonte in mijn
brein te programmeren,
zal ik direct:

mijn tanden
heb gepoetst,

één tand
flossen.



Stap 1: Zoek een soort flosdraad dat je bevalt. Misschien moet je er eerst een paar uitproberen.

Stap 2: Zet de flosdraad in je badkamer, liefst naast je tandenborstel.

Stap 3: Zodra je je tandenborstel hebt neergelegd, pak je het doosje met de flosdraad en scheur je een stukje af.

Stap 4: Flos één tand.

Stap 5: Glimlach naar jezelf in de spiegel en voel je goed over het aanleren van een nieuwe gewoonte.

Opmerking: In de komende dagen mag je meer dan één tand flossen als je dat wilt, maar zie alles wat je extra doet, als bonus. Het is meer dan je hoeft te doen.