

Inhoud

1
2
3
4
5
6
7

Inleiding 5

Kennismaken met mini habits 11

Hoe werkt je brein 33

Motivatatie versus wilskracht 43

De strategie van mini habits 59

Mini habits zijn anders 79

Ingrijpend veranderen in 8 stappen 93

De 8 regels van mini habits 137

Enkele laatste woorden 151

Noten 155

Trefwoordenregister 159

“Geloof in jezelf
verbetert niet je
kunnen, maar je
bereidheid om het
te proberen.”

– *Stephen Guise*

Tien jaar lang heb ik verschillende strategieën voor persoonlijke ontwikkeling uitgeprobeerd, maar niks werkte. Toen ik bij toeval begon met mijn eerste mini habit – en merkte dat de veranderingen deze keer wél blijvend waren – besepte ik dat de strategieën waarop ik in het verleden had vertrouwd, compleet verkeerd waren. Pas als je ontdekt dat iets werkt, zie je waarom het andere niet heeft gewerkt. De wetenschap achter de mini habits toont aan waarom veel populaire strategieën voor persoonlijke groei geen voorspelbare of blijvende resultaten opleveren, terwijl mini habits wél effectief zijn.

Een *mini habit* is een hele kleine versie van het positieve gedrag dat je wilt ontwikkelen. Een mini habit móet je elke dag doen, maar een mini habit is zo klein en duurt zo kort, dat het niet kán mislukken. Het kost vrijwel geen moeite, maar is toch (of misschien juist daardoor) verrassend effectief – een ideale manier dus om je een nieuwe, goede gewoonte eigen te maken.

Dankzij mini habits ben je beter in staat om je leven te veranderen dan 99% van de mensen die rondlopen op deze wereld. Mensen denken vaak dat het hun eigen schuld is dat ze goede gewoontes niet lang kunnen volhouden, maar het ligt niet aan hen, het ligt aan de strategie die ze volgen. Je kunt fantastische dingen bereiken zonder het schuldgevoel, de druk en de terugval die vaak gepaard gaan met strategieën die een beroep doen op innerlijke motivatie of doorzettingsvermogen. Als je wilt dat verandering beklijft, moet je stoppen met vechten tegen je eigen brein. Zodra je luistert naar de regels van je hersenen – en dat is wat mini habits doen – blijkt blijvende verandering niet eens heel moeilijk.

mini

Hoofdstuk 1

.....

Kennismaken met mini habits

habits

Laten we maar meteen beginnen met je eerste mini habit: lees elke dag ten minste twee pagina's van dit boek tot je het boek uit hebt. Misschien lees je op sommige dagen meer pagina's, maar nooit minder. Het kost niet veel tijd of moeite om twee pagina's te lezen, dus heeft het geen zin om uitvluchten te verzinnen. Zo ervaar je wat het is om een mini habit te hebben terwijl je leest over mini habits.

Raak je neus eens aan. Nee, geen grap. Ik leg het later wel uit. Ok, bedenk nu wat de volgende beweringen voor jou betekenen:

1. Goede voornemens zijn waardeloos als je ze niet in de praktijk brengt. Ik kan bijvoorbeeld roepen dat ik elke dag twee uur ga sporten, maar als ik het niet écht ga doen, blijft het bij geroep. Erger nog, intentie zonder actie schaadt je zelfvertrouwen.
2. Uit onderzoek is gebleken dat mensen hun zelfdiscipline en zelfbeheersingsvermogen structureel overschatten.¹

Deze twee simpele feiten verklaren waarom zoveel mensen het moeilijk vinden om hun gedrag te veranderen. Ze hebben grote ambities, maar ze overschatten hun vermogen om te doen wat nodig is om daadwerkelijk te veranderen. Er is een gapend gat tussen wens en daadkracht. Ook deze twee feiten zijn in dit verband interessant:

1. Iets een klein beetje doen is oneindig veel beter dan niks doen (zowel in wiskundige als in praktische zin).
2. Iets elke dag een klein beetje doen heeft meer impact dan één keer heel veel doen. Hoeveel meer? Behoorlijk veel meer, want

elke dag een klein beetje is genoeg om uit te groeien tot een langdurige gewoonte en die zet zoden aan de dijk.

Als deze beweringen je logisch in de oren klinken, dan kunnen we alvast de conclusie trekken dat kleine, behapbare voornemens beter zijn dan grote, onhaalbare voornemens. Interessant? En we zijn nog maar net begonnen...

Heb je ooit het gevoel gehad dat je vastliep? Je wilde een positieve verandering teweegbrengen in je leven maar dat mislukte? En niet één keer, maar zó vaak dat je er moedeloos van werd en het dus maar hebt opgegeven? Ik denk dat vrijwel iedereen dat wel eens heeft meegemaakt...

Maar wat als je onvermogen om die nieuwe gewoonte vast te houden niet aan jou lag, maar aan de strategie die je volgde – dezelfde strategie die ten onrechte overal wordt toegepast en aanbevolen? En wat als onderzoek naar menselijk gedrag, wilskracht en de werking van het brein uitwees dat er een betere aanpak is om een nieuwe gewoonte vol te houden – een strategie die nauwelijks bekend is? Wat als overstappen op die nieuwe strategie zou betekenen dat hoe je je ook voelde, je toch actie bleef ondernemen om je doelen te bereiken, nieuwe gewoontes aan te leren en je leven te veranderen? Welkom in de wereld van mini habits.

Ik weet het, het klinkt overdreven, maar toch is het mij overkomen. De openbaring dat niet ik, maar mijn aanpak het probleem was, kreeg ik eind 2012. De tien jaar daarvoor had ik vergeefs van alles geprobeerd om mezelf te ontwikkelen, met teleurstellende resultaten. Maar toen probeerde ik iets dat onverwachts voor een doorbraak zorgde. Ik ging naarstig op zoek naar verklaringen waaróm die toch wat vreemde aanpak zo goed werkte – ik was

(en ben nog steeds) verbaasd hoe mooi alles samenkwam. En nu is er dus dit boek.

Als we weinig vooruitgang boeken geven we al snel onszelf de schuld, maar we zetten zelden vraagtekens bij de aanpak die we hebben gevolgd. We blijven die aanpak maar herhalen in de hoop dat het deze keer wel zal lukken. Maar dat is de crux – als een bepaalde aanpak na een paar keer nog steeds mislukt, dan moet je een andere aanpak volgen. Het maakt niet uit of een aanpak voor talloze andere mensen wel heeft gewerkt, als het jou niet lukt, moet je ermee stoppen! Die les had ik graag eerder geleerd.

Ik vroeg je om je neus aan te raken omdat ik je iets duidelijk wilde maken. Het is belangrijk vast te stellen dat er geen beloning was voor het aanraken van je neus. Maar je deed het toch, want het was zo gepiept dus waarom ook niet. Als je het nog niet hebt gedaan, doe het dan nu alsnog, zodat de zinnen die volgen ook op jou van toepassing zijn (of kies een andere simpele handeling als je weigert je neus aan te raken).

Je hebt je neus aangeraakt omdat de weerstand die je voelde minder sterk was dan je wilskracht om het toch te doen. Proficiat! Je bent geslaagd voor de mini habit-test! Dat was een simpele oefening in wilskracht. Als je jezelf ertoe kunt brengen om je neus aan te raken, dan heb je alles in huis om succesvol te zijn met de strategie die in dit boek wordt uitgelegd. Echt waar. Dit boek bestaat omdat ik op 28 december 2012 precies één push-up deed. Dat ik me nu vele malen achter elkaar kan opdrukken en mijn fysieke gesteldheid is verbeterd, is een direct resultaat van die ene push-up. Ik lees en schrijf elke dag dankzij die ene push-up. Die ene push-up was de eerste stap die leidde tot talloze positieve veranderingen in mijn leven.

king van je brein indruisen, dan zal een strategie die juist inspeelt op de werking van je brein plotseling heel gemakkelijk lijken. Met de juiste kennis en strategie wordt het onmogelijke mogelijk. Het openen van een gesloten deur is heel simpel als je beschikt over de juiste sleutel.

Hangt er een donkere wolk boven je leven? Is het een chaos die geregeerd wordt door slechte gewoontes? Dan is het adopteren van enkele goede gewoontes een belangrijke stap op weg naar verandering. Donker is niets meer of minder dan de afwezigheid van licht. Misschien overheersen de slechte gewoontes omdat het licht van goede gewoontes ontbreekt. Pas als je goede gewoontes toelaat in je leven, wordt het alternatieve pad zichtbaar en herstelt je zelfvertrouwen.

De filosofie van mini habits toont aan dat de eerste stap vooruit verreweg de belangrijkste stap is... Ik hoop niet alleen dat dit boek je zal helpen – ik weet het zeker. Net zo zeker als het feit dat de meeste nieuwjaarsvoornemens zullen mislukken. Statistisch gezien is die kans in ieder geval heel erg groot. Maar dankzij mini habits kan ook jij je leven een nieuwe wending geven.

Mini habits in het kort

Omdat in dit boek de term ‘mini habit’ heel vaak wordt gebruikt, wil ik het concept graag even kort toelichten. Een mini habit is in feite een hele kleine versie van de nieuwe gewoonte die je wilt aanleren. Elke dag 100 keer opdrukken wordt verkleind tot één keer opdrukken per dag. Elke dag 3.000 woorden schrijven, wordt teruggebracht tot slechts 50 woorden per dag. De hele dag positief blijven is lastig, dus begin met twee positieve gedachten per dag.

Wil je ondernemender worden? Voer elke dag één ondernemende actie of handeling uit.

De essentie van mini habits zijn de ‘belachelijk’ kleine stapjes. Het concept van kleine stapjes is niet nieuw, maar hoe en waarom ze werken is nooit goed uitgezocht. Klein is natuurlijk relatief – een kleine stap voor jou is misschien een reuzenstap voor mij. De uitdrukking ‘belachelijk klein’ lost dat op, want als een stap belachelijk klein lijkt in verhouding tot wat je normaalgesproken zou kunnen doen, dan zit je goed.

De kracht van mini habits schuilt in de toepassing, de mindset, de ingebouwde positieve feedbacklus, het zelfversterkend effect en natuurlijk in het gegeven dat stapjes die klein genoeg zijn om weinig weerstand op te roepen, vanzelf uitmonden in een vaste gewoonte. Dat wordt nog uitgebreid uitgelegd, maar onthoud voor nu dat hoewel het systeem simpel is, het rust op een complex en slim fundament. Mini habits werken omdat we maar een klein beetje wilskracht hoeven te gebruiken om onszelf te bewegen in actie te komen. Er is maar weinig wilskracht nodig om één push-up per dag te doen of één ondernemend idee per dag te verzinnen.

Het opmerkelijke aan de systematiek van mini habits is dat het werkt! Ten eerste is de kans groot dat je meer zult doen dan de verplichte dagelijkse dosis. Dat komt omdat we het positieve gedrag ambiëren en de grootste horde, namelijk daadwerkelijk beginnen, al is genomen. Zodra we zijn begonnen, neemt de interne weerstand af. Het tweede voordeel is de routine. Zelfs als je niet meer doet dan je dagelijkse dosis, dan nog wordt je gedrag langzaam een (mini)gewoonte. Je doet regelmatig meer dan je moet doen of maakt zelfs de dagelijkse dosis steeds iets groter. Een ander voordeel is de terugkerende succeservaring. Een bank is misschien te groot en mág niet falen, maar een mini habit is zo

klein, die kán niet falen. En dus ontbreekt het destructieve gevoel van schuld en tekortkoming dat anders optreedt als je je doelen niet haalt. De mini habit-systematiek is een van de weinige strategieën waarbij succes is gegarandeerd – elke dag weer. Omdat het onmogelijk is je dagelijkse doel níet te halen, blijf je gemotiveerd om door te gaan. Dankzij mini habits ben je niet te stoppen, terwijl het daarvoor niet eens lukte om te starten.

Kortom, een mini habit is een ERG kleine dosis positief gedrag die je elke dag móet uitvoeren. Kleine stapjes werken altijd en een gewoonte ontstaat door regelmaat, dus ‘mini’ en ‘habit’ horen bij elkaar als Romeo en Julia.

Gewoontes en het brein

Waarom zou je niet alles in kleine stapjes doen? Dat moet je zeker doen, maar gewoontes zijn de bouwstenen van je leven, dus gewoontes negeren is niet verstandig. Toen ik dankzij de One Push-up Challenge de kracht van kleine stapjes aan den lijve ondervond, voelde ik me een superheld die zojuist had ontdekt te beschikken over superkrachten. Ik vroeg me af hoe ik die superkracht zo optimaal mogelijk kon benutten. Door de kleine stapjes uit te bouwen tot gewoontes.

Daarop richt dit boek zich, omdat gewoontes zo’n belangrijk onderdeel van je leven zijn. Uit een onderzoek van Duke University blijkt dat 45% van ons gedrag wordt bepaald door gewoontes.³ Gewoontes zijn zelfs nog belangrijker dan die 45% suggereert, omdat een gewoonte gedrag is dat je regelmatig herhaalt (vaak elke dag) en die herhaling op de lange termijn leidt tot een flinke

mini

Hoofdstuk 3

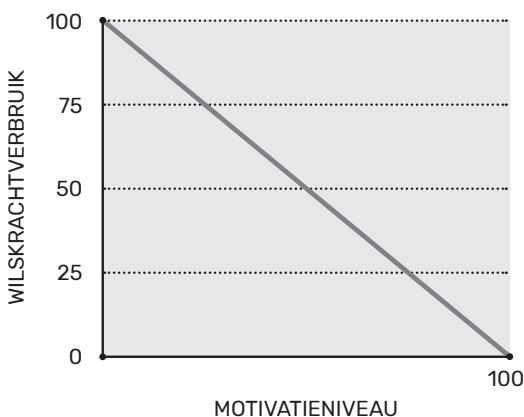
.....

Motivatie versus wilskracht

habits

Ik ben een felle tegenstander van motivatie als middel om in actie te komen, maar motivatie en wilskracht zijn eigenlijk geen uitwisselbare drijfveren. Er bestaat een interessant verband tussen die twee, zoals je in de volgende grafiek kunt zien. De kernboodschap van dit hoofdstuk is NIET dat motivatie slecht is, het is alleen een onbetrouwbare strategie voor blijvende verandering.

Afijn, voordat je me onderbreekt en vraagt, “Hé, waar zijn de mini habits gebleven?,” geef me heel even de tijd om het uit te leggen. Ik heb een simpele grafiek gemaakt om het verband tussen motivatie en wilskracht te laten zien.



Uitleg van de grafiek: Motivatie staat langs de x-as en wilskracht langs de y-as. Als de motivatie maximaal is (rechtsonder), dan heb je weinig of geen wilskracht nodig. Dat komt omdat je jezelf niet hoeft te dwingen iets te doen, dat je al heel graag wilt doen. Maar als je compleet ongemotiveerd bent, zorgt de sterke interne weerstand ervoor dat je veel wilskracht nodig hebt (linksboven,

waar de benodigde wilskracht gelijk is aan 100 en de motivatie gelijk is aan 0).

Je leest meer over deze relatie in de paragraaf over wilskracht – het enige wat je nu moet onthouden is dat wanneer je niet gemotiveerd bent om iets te doen, je veel wilskracht nodig hebt. En veel wilskracht betekent dat het moeilijk is nieuw gedrag langdurig vol te houden (wat nodig is om het te laten uitgroeien tot een gewoonte). Veel zelfhulpboeken vertrouwen op motivatie als gangmaker, maar deze strategie is op de lange termijn niet effectief.

De vele nadelen van motivatie

.....

Werkt het om gemotiveerd te raken? Het onbevredigende antwoord is: soms. Soms kun je de motivatie opbrengen om te gaan sporten of 2.000 woorden te schrijven, maar soms ga je toch een dutje doen, tv kijken of een wijntje drinken. Dat is een groot probleem, want...

*Als je vertrouwt op motivatie,
kun je geen gewoontes ontwikkelen.*

We weten dat een gewoonte alleen ontstaat door constante herhaling. Het duurde 10 rondes voordat het brein van de deelnemers tijdens het experiment een patroon ontdekten en het duurt nog veel langer voordat het brein gewend is aan gedrag.

Begrijp me niet verkeerd. Motivatie is een belangrijke sensatie die veel voordelen heeft. Maar zie het als een bonus – niet noodzakelijk, wel fijn om te hebben. Ik weet dat sommigen van jullie

op dit moment vertrouwen op motivatie, maar ik hoop je te kunnen overtuigen om daarmee te stoppen. Ik wil oprecht dat je het hele concept voor je eigen bestwil laat varen. Waarom? Dat lees je hierna.

Motivatie is onbetrouwbaar

Motivatie is onbetrouwbaar omdat het is gebaseerd op hoe je je voelt en we weten al heel lang dat gevoelens onvoorspelbaar zijn. Je gemoedstoestand wordt door veel factoren beïnvloedt: een gebeurtenis, je bloedsuikerspiegel, een depressie, je stofwisseling, hormonen, je gezondheid, externe stimuli, je energieniveau, enzovoort. Met andere woorden, bijna alles kan je stemming veranderen. Wil je echt al je geld zetten op iets dat zo ... wisselvallig is? De cruciale eigenschap van elk fundament is dat het onwrikbaar moet zijn. Motivatie is alsof je een huis op het water bouwt. (Ga nou niet beginnen over woonboten – dat verpest de metafoor.)

Iedereen heeft wel eens een baaldag – zo'n dag dat je energieniveau lager is dan normaal. Dat betekent dat je ook minder gemotiveerd bent om productief te zijn. Je kijkt misschien motivatiefilmpjes, leest motiverende artikelen, praat jezelf moed in of zoekt je toevlucht tot andere tijdelijke oppeppers. Maar als je vertrouwt op motivatie, dan moet je niet alleen gemotiveerd zijn om iets te doen, je moet voor dat gedrag ook meer gemotiveerd zijn dan voor iedere andere tijdsbesteding. Dus je motivatie om te gaan sporten moet groter zijn dan je motivatie om tv te kijken en chips te eten. En dat lukt lang niet altijd.

De dingen die goed voor je zijn (rauwe broccoli eten, 10 kilometer hardlopen en daarna nog meer broccoli eten) zijn doorgaans niet de makkelijkste dingen om gemotiveerd voor te raken. Rauwe broccoli en beweging kan qua kortetermijnbeloning moei-

mini

Hoofdstuk 6

.....

Ingrijpend veranderen in 8 stappen

habits

“Ideeën die je
niet uitvoert,
kwijnen weg.”
– *Roger von Oech*

Nu wordt het pas echt leuk. Dit hoofdstuk is een stapsgewijze gebruikershandleiding voor het kiezen en implementeren van je eigen mini habits. Ik raad je aan nu pen en papier te pakken en tijdens het lezen je eigen plan en strategie op te schrijven.

Stap 1: Kies je mini habit en schema

Maak snel een lijstje van de (uiteindelijke) gewoontes die je zou willen ontwikkelen. De gewoontes die belangrijk voor je zijn schieten je meestal als eerste te binnen. Dit lijstje vormt het vertrekpunt voor stap 1.

Het is lastig om maar één gewoonte na te streven, wanneer je ook graag een paar andere gewoontes wilt ontwikkelen. Het vergt veel discipline om je een paar maanden volledig te focussen op die ene gewoonte en al die tijd al het andere te negeren. Dat is misschien de moeite waard als het je daardoor lukt ergens een levenslange gewoonte van te maken, maar makkelijk is het niet.

Goed nieuws! Bij mini habits hoeft je niet te kiezen – je kunt meerdere mini habits tegelijk ontwikkelen. Dat komt omdat elke mini habit maar heel weinig wilskracht verbruikt en je flexibel bent om zelf de ‘hoeveelheid’ te bepalen. Je bepaalt zelf hoe klein je dagelijkse dosis is en hoeveel je elke keer extra wilt doen. Ik heb veel meer extra woorden geschreven dan extra pagina's gelezen omdat schrijven voor mij prioriteit heeft. Dan is het dus logisch dat ik daar de meeste moeite voor doe. Maar ik lees nu ook veel meer dan ik vroeger deed en op sommige dagen lees ik veel meer dan ik schrijf. Die flexibiliteit is zo waardevol omdat er gewoon

ruimte is voor feestjes, etentjes, reizen en andere afwijkingen van je dagelijkse routine.

De laatste tijd voer ik met succes drie mini habits uit. Eigenlijk vier als je sporten ook meerekent, maar dat is al een normale gewoonte geworden. Ik ga drie keer per week naar de sportschool en hoewel ik nog iedere week mijn vorderingen bijhoudt, kost het me geen wilskracht meer. Mijn brein verzet zich niet meer, maar moedigt sporten juist aan.

Ik raad je aan niet meer dan vier mini habits tegelijk op te pakken (en vier is misschien al te veel). Hoewel die mini habits per stuk misschien heel gemakkelijk zijn uit te voeren, gaat ook het aantal mini habits parten spelen: hoe meer mini habits, hoe meer je je aandacht moet verdelen en hoe groter de kans dat je er eentje overslaat of vergeet. Niet alleen dat, maar je moet er toch ook niet aan denken om elke dag verplicht 100 kleine taakjes te moeten uitvoeren. Getver. Wordt het alsnog een hele opgave – want alleen al de gedachte dat je elke dag zoveel móet doen, kost wilskracht. Twee of drie mini habits is voor de meeste mensen de beste aanpak.

Als je je mini habits hebt opgeschreven, moet je bepalen welke aanpak je gaat hanteren. Je kunt kiezen uit de volgende schema's...

Flexibel schema van één week (aanbevolen)

Bij dit schema begin je met één mini habit en voer je die gewoonte een week lang uit. Vervolgens evalueer je de resultaten en kies je een schema voor de lange termijn.

Evaluatie na één week: Ben je uitgeput? Ga je elke dag met gemak over je dagelijkse dosis heen? Heb je de smaak te pakken en wil je dolgraag meer goede gewoontes ontwikkelen? Afhan-