

Gouden Gewoontes

— *Gids* —

Wat gaaf dat je de Gouden Gewoontes Journal hebt gekocht of cadeau hebt gekregen! Het doel van deze journal – een dagboek met voorgedrukte vragen, zeg maar – is om mensen nóg veerkrachtiger te maken. Goede (emotionele) gewoontes helpen daar enorm bij.

Deze gids legt uit hoe de journal is opgebouwd, waarom dat zo is en hoe jij er het meeste uithaalt. Voordat je aan de uitleg begint, vertel ik je graag over het ontstaan van de journal.

De precieze omstandigheden voelen te persoonlijk om hier te delen, maar ruim vijf jaar geleden verloor ik van de ene op de andere dag veel van wat me dierbaar was. De schok ontketende bovendien onverwerkt verdriet van vroeger.

Ruim anderhalf jaar aan ups-en-downs volgden. Vrijwel iedere nacht werd ik na een paar uur slapen wakker in een cirkel van sombere gedachten. Om na - hopelijk - nog wat slaap op te staan met dezelfde sombere gedachten. Ik bleef sporten, werken en voor mijn kinderen zorgen. Maar zonder de levenslust van daarvoor.

Een groot vangnet van lieve mensen heeft me in die tijd gered. Familie, vrienden, professionele hulp. Soms zelfs wildvreemden, die me zagen huilen. In mijn pogingen om uit het dal te klimmen kwamen veel mooie dingen op mijn pad. Prachtige boeken, inspirerende podcasts en meerdere cursussen voor emotionele verwerking en persoonlijke groei.

Bij een van die cursussen leerde ik om een succesdagboek bij te houden. Heel simpel: iedere ochtend of avond tien minuten lang opschrijven wat er de afgelopen dag goed was gegaan. Er waren dagen dat ik aanvankelijk maar één prestatie kon bedenken. 'Ik adem nog'.

Maar daarna kwamen er stevast meer goede dingen naar boven. De bomen die in bloei stonden. Mijn kinderen die lief samen hadden gespeeld. Een vriendin die op bezoek kwam. Het huis dat ik had opgeruimd. Of in ieder geval een klein stukje dan.

Dankzij het schrijven ving ik de kleine succesjes die voorheen ongemerkt voorbij vlogen. Zelfs een dag die ik op het eerste gezicht uit mijn leven wilde schrappen, bleek vol dingen die ik waardeerde in mezelf en anderen. Net zoals je in de avondlucht, als je langer kijkt, steeds meer sterren ziet.

Na een tijdje volgde ik ook het tweede advies uit de cursus op: opschrijven wat er die dag niet zo goed was gegaan. En wat ik daarvan kon leren. Wat me een pijnlijke confrontatie had geleverd, bleek juist een krachtig medicijn tegen gepieker en spijt. Ik ontdekte dat de enige échte fouten, de fouten zijn waar we niets van leren.

Nog altijd schrijf ik iedere avond tien minuutjes. Door de jaren heen heb ik hieraan drie dingen toegevoegd:

- Ik noteer mijn globale stemming. Waarbij het er niet om gaat wat er die dag gebeurde, maar hoe ik ermee omging.
- Ik houd bij of ik mijn goede gewoontes heb gedaan. Zoals in de ochtend tabata doen, een korte vorm van *high intensity interval training* in slechts vier minuten.
- Wanneer nodig schrijf ik een actieplan om goede gewoontes in mijn leven te starten of versterken. Of om te stoppen met dingen die ik niet meer wil. Slaap opofferen aan mijn telefoon, bijvoorbeeld.

Als ik mensen hierover vertel, denken ze soms dat ik de discipline nastreef van een topsporter. Geloof me, niets is minder waar. M'n huis is een rommel, ik verschijn pas bij de kapper als mijn uitgroei écht niet meer kan en met regelmaat ren ik achter de vuilniswagen aan omdat ik de zakken te laat naar beneden breng.

Maar één ding kan ik wel zeggen: ik probeer iedere dag zo goed mogelijk voor mezelf te zorgen.

In mijn ervaring is dat namelijk de beste manier om er voor anderen te kunnen zijn. Of het nou gaat om de zorg voor kinderen of kwetsbaren, het zijn van een goede collega of om simpelweg lachen en ontspannen met vrienden en familie. De wereld wordt beter van mensen die goed in hun vel zitten.

Tot slot: De Gouden Gewoontes Journal is gemaakt aan het eind van 2020. Een jaar dat niemand snel zal vergeten. Kort na de corona-uitbraak in Nederland half maart, stelde ik mezelf als doel om als journalist en columnist bij NRC Handelsblad lezers te steunen om veerkrachtig te blijven.

Met deze journal beoog ik hetzelfde. Zodat jij floreert. En de wereld om jou heen ook.

Op naar Goud,



Ykje Vriesinga

You Are Not Alone

– Lisa Nichols

Vaste uitspraak - afgekort YANA - van de Amerikaanse auteur en motivational speaker
Lisa Nichols. Een gedachte waar ik veel steun uit haal.

Van Start tot Finish

6

✓ Lees de Gouden Gewoontes Gids

Deze gids beschrijft de kern van de inzichten uit de gedragswetenschap en de positieve psychologie waar deze journal op is gebaseerd. De gids geeft daarnaast uitleg over de verschillende elementen van de journal. Inclusief voorbeelden.

✓ Doe de Gouden Gewoontes Basismeting

Hoe weet je of je vooruitgang maakt als je niet je startpunt hebt gemarkeerd? De basismeting stelt vast waar jij nu staat qua (emotionele) gewoontes. Na iedere maand doe je een vervolgmeting.

✓ Bepaal je Doel met de Gouden Gewoontes Brainstorm

De brainstorm helpt je te bedenken welk doel op dit moment jouw prioriteit verdient. De brainstorm is gericht op doelen die raken aan goede zelfzorg. Maar je kunt ook prima doelen op andere terreinen stellen.

✓ Gebruik het Op Naar Goud Actieplan voor gewenste gewoontes

Wil je een doel bereiken, dan is het vaak nodig om goede gewoontes te starten of te versterken. Met het actieplan bepaal je wat je precies gaat doen én zorg je ervoor dat je jouw voornemen ook echt uitvoert.

✓ Gebruik het Van Oud Naar Goud Actieplan voor ongewenste gewoontes

Voor het stoppen of minderen met ongewenste gewoontes hebben we een speciaal actieplan ontwikkeld. Omdat het proces daarvoor anders verloopt.

✓ Vink je gewoontes dagelijks af op de Gouden Gewoontes Boekenlegger

De boekenlegger helpt je te volgen of je op je gewenste pad zit met je Gouden Gewoonte(s). Ook staan er voorgedrukte suggesties op van gewoontes die goed zijn voor ieder mens.

✓ Groei 91 dagen lang met het schrijven van jouw Dagelijkse Pagina's

Twee journal-pagina's per dag om te reflecteren en te leren. Al schrijvend herbeleef en vergroot je jouw positieve emoties van de afgelopen 24 uur. En verwerk je wat misschien minder goed verliep. Ook kijk je vooruit en bedenk je wat je misschien kan doen voor anderen.

De Drie Medailles

7

Deze journal heeft drie medailles te verdelen, in figuurlijke zin. Voor drie cruciale aspecten.

Brons – Gedragswetenschap

Goede gewoontes in je leven brengen is moeilijk. Daar was je vast al achter. Niet voor niets mislukken de meeste nieuwjaarsvoornemens.

Begin 2020 bleek uit een Amerikaanse onderzoek dat slechts 7 procent van de mensen al hun voornemens van begin 2019 had gehaald. Nog geen 20 procent haalde een deel.

Klinkt herkenbaar?

Misschien heb je geconcludeerd dat je weinig discipline hebt. Maar wat als het niet aan *jou* ligt, maar aan *de manier waarop* jij het probeerde?

Gedragswetenschappers weten gelukkig inmiddels vrij goed hoe je de grootste kans van slagen creëert om gedrag – en daarmee dus ook gewoontes – te veranderen. Waardevolle kennis.

In het boek *De Ladder* (2018) vat de Nederlandse gedragswetenschapper en auteur Ben Tiggelaar de ontdekkingen van tientallen internationale experts samen. Hij legt helder uit waarom veranderen zo lastig is én welke drie stappen wel werken.

Het slimme en simpele model dat Tiggelaar uitlegt in *De Ladder* zit verweven in de Gouden Gewoontes Journal.

Hoe werkt De Ladder?

Heel eenvoudig: elke keer dat jij een doel wil bereiken, stel jezelf een ladder voor met drie treden:

- De bovenste tree is het **doel** dat je nastreeft
- De middelste tree is het concrete **gedrag*** dat je moet vertonen om je doel te bereiken
- De onderste tree is de **ondersteuning** die nodig is om ervoor te zorgen dat je dit gedrag ook écht laat zien

**Gewoontes zijn in feite herhaald gedrag, waardoor je het gedrag na korte of lange tijd vrijwel automatisch doet. Gewoontes worden gezien als de heilige graal van gedragsverandering. Eén keer ander gedrag vertonen heeft veel minder effect dan iedere keer weer. Deze journal richt zich daarom op gewoontes en gebruikt dat woord vanaf hier voor de middelste tree van De Ladder.*

Waarom de meeste veranderingen mislukken

Tiggelaar waarschuwt dat veranderingen gedoemd zijn te mislukken als...

... te veel **doelen** met elkaar strijden om aandacht
 ... de **gewoonte** die nodig is om je doel te bereiken te vaag is omschreven
 je de gewoonte onvoldoende **ondersteunt**. Met support maak je het jezelf gemakkelijk de gewoonte ook écht te doen

Van deze drie fouten wordt de laatste volgens Tiggelaar het meest gemaakt.

Hoe het wél lukt

Tiggelaar adviseert om maar voor één doel tegelijk te gaan en je te concentreren op één gewoonte om dat doel te bereiken (alleen als de gewoontes elkaar versterken, kun je er twee kiezen). Voeg vervolgens minstens drie vormen van ondersteuning toe.

Bijvoorbeeld:

- Je **doel** is om vaker in de buitenlucht te zijn
- Je concrete **gewoonte** is dat je elke dag na het opstaan 10 minuten gaat hardlopen
- De drie vormen van **ondersteuning** die jou daarbij helpen:
 - Je zet je hardloopschoenen op een plek waar je ze 's ochtends ziet
 - Al tijdens het aantrekken van je schoenen luister je naar je lievelingsmuziek
 - Je belooft jezelf een nieuw hardloopshirt als je zeven dagen hebt gerend, met een onderbreking van maximaal één dag

Tiggelaar noemt dit de één-één-drie-formule.

De Ladder en de Gouden Gewoontes Journal

De Journal steunt jou in het toepassen van de drie treden van *De Ladder*. Met de Gouden Gewoontes Brainstorm bepaal je eerst je **doel**. Vervolgens helpen de Actieplannen je om dat doel te vertalen naar een concrete **gewoonte**. Dit plan steunt jou ook in het kiezen van drie vormen van **ondersteuning**. Zodat jouw kans op succes maximaal wordt.

Gewoontes verder onder de loep

Laten we nog wat nauwkeuriger naar gewoontes kijken – de middelste tree van *De Ladder*. De Amerikaanse blogger en auteur James Clear maakt net als Ben Tiggelaar de kennis van gedragswetenschappers toegankelijk voor een breed publiek. Zijn boek *Elementaire Gewoontes* (2018) is een internationale bestseller.

Clear heeft nauwkeurig ontleed hoe een gewoonte precies verloopt. Iedere keer dat we een gewoonte doen, zegt hij, doorlopen we vier stappen:

1. **Aanwijzing**
2. **Verlangen**
3. **Actie**
4. **Beloning**

Een voorbeeld:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Aanwijzing | je ziet je vitaminepillen op het aanrecht staan |
| 2. Verlangen | je voelt het verlangen om goed voor je gezondheid te zorgen |
| 3. Actie | je slikt een pil |
| 4. Beloning | je voelt je voldaan omdat je goed voor je lichaam zorgt |

Gebruik de vier stappen van gewoontes in jouw voordeel

Als je een gewoonte wil starten of versterken, kun je elk van de vier stappen in jouw voordeel laten werken. Stel, je voornemen is meer fruit eten. Maak het dan:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Zichtbaar | Verberg je fruit niet in de koelkast. Zet het in het zicht |
| 2. Aantrekkelijk | Koop fruit dat jij het allerlekkerst vindt |
| 3. Gemakkelijk | Kies fruit dat gemakkelijk eet, zoals bananen en appels |
| 4. Belonend | Geniet van je heerlijke fruit. Geef jezelf ook nog een complimentje voor je goede gedrag |

Ongewenste gewoontes? Keer de vier stappen om

Het model van James Clear is minstens zo nuttig voor gewoontes waarmee je wil minderen of stoppen. Maak het dan:

1. **Onzichtbaar**
2. **Onaantrekkelijk**
3. **Moeilijk**
4. **Onbevredigend**

Als je minder cola (of een andere frisdrank) wil drinken, bijvoorbeeld:

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Onzichtbaar | Zet de cola niet in de koelkast, maar op een plek waar je het niet telkens ziet. Bijvoorbeeld in de berging, een gangkast of andere plek |
| 2. Onaantrekkelijk | Koop opzettelijk níet je favoriete merk |
| 3. Moeilijk | Dankzij de nieuwe plek moet je verder lopen om het te pakken |
| 4. Onbevredigend | Als je dan toch een slok neemt, is het ongekoeld. Minder lekker |

Mag je dan nooit meer een koud glaasje cola? Als jij er écht zin in hebt, kan het nog altijd. Dan neem je de moeite om verder te lopen en het eerst te koelen. Om daarna te genieten van je glas cola. Maar regelmatig gedachteloos een slok nemen omdat je de fles in de koelkast ziet staan, dát gebeurt niet meer.

De vier stappen van Clear en de Gouden Gewoontes Journal

De vragen die jij gaat beantwoorden tijdens het invullen van een actieplan in de Gouden Gewoontes Journal, helpen om te bedenken hoe jij de vier stappen van een gewoonte in jouw voordeel laat werken.

Naast de twee modellen van Ben Tiggelaar en James Clear zijn meerdere tips van gedragswetenschappers die zij aanhalen in hun boeken in de journal verwerkt. Zoals het advies om in kleine stapjes te denken, om je voortgang te delen met anderen en alvast stil te staan bij gevaren die jouw voornemen kunnen verstoren.

Zilver – Positieve psychologie

Het is ontzettend waardevol om te weten *hoe* je gewoontes kunt veranderen. Maar daarna komt een nog belangrijkere stap: weten *wat* je zou willen veranderen. In het licht van deze journal: *wat* is bewezen nuttig voor je welzijn? Investeer in die gewoontes en de kans wordt groter dat jij floreert.

De positieve psychologie bestudeert wat bijdraagt aan welzijn en geluk. Wat kun je doen om optimistischer, veerkrachtiger en dankbaarder in het leven te staan? Hoe kun je meer sociale verbinding voelen? Dat is het werkveld van deze relatief nieuwe stroming in de psychologie.

Telkens weer blijkt uit dit soort onderzoeken dat we ons welzijn en geluk voor een groot deel in eigen hand hebben. Nuttige kennis. Puntsgewijs een aantal adviezen uit de positieve psychologie die zijn verwerkt in de Gouden Gewoontes Journal:

Dankbaarheid

Mensen die regelmatig stilstaan bij waar ze dankbaar voor zijn, voelen zich blijer, energiever en hoopvoller over het leven. Dat blijkt uit onderzoek van onder meer de Russisch-Amerikaanse hoogleraar in de psychologie Sonja Lyubomirsky. Bovendien voelen ze zich minder vaak depressief, angstig, eenzaam of jaloers.

Sociaal contact

Dankbaar zijn voor het geluk van anderen helpt ook. Mensen die gevraagd werd om minstens drie keer per dag actief te reageren op goed nieuws van geliefden of vrienden, voelden zich binnen een week gelukkiger. Sociale verbinding is sowieso sterk bepalend voor het fysieke en mentale welzijn van mensen.

Tegenslagen verwerken

Het doel van de positieve psychologie is niet dat mensen zich de hele tijd vrolijk en blij moeten voelen. Dat is onhaalbaar en ook onwenselijk. Je moet dan waarschijnlijk vaak gevoelens van verdriet of teleurstelling wegstoppen. Het pijnlijke erkennen is juist de eerste stap om emoties te verwerken. Positieve psychologie draait om veerkracht.

Doen waar je goed in bent

Het blijkt dat mensen die succes hebben in hun werk of privéleven, dat niet zozeer bereiken door hun zwakke punten weg te werken, maar door te focussen op hun sterke punten. Je krijgt die duidelijker in beeld als je regelmatig reflecteert op wat die je goed kunt en waar jij voldoening uit haalt.

Goed voor je lichaam zorgen

Misschien een open deur, maar mensen die goed voor hun lichaam zorgen door genoeg te slapen en voldoende te bewegen, voelen zich vaak mentaal ook beter.

Schrijven in een journal

Een journal bijhouden vergroot het geluksgevoel van veel mensen, bewees een van de grondleggers van de positieve psychologie, de Amerikaan Martin E. P. Seligman. Bijvoorbeeld door dingen op te schrijven die je goed deed die dag of die je kunt doen om aardig te zijn voor anderen.

Leestip: Meer weten?

Een paar suggesties:

De maakbaarheid van het geluk
Sonja Lyubomirsky (2013)

Gelukkig zijn kun je leren
Martin E.P. Seligman (2014)

The Happiness Advantage
Shawn Achor (2018)

Goud – Jij

De hoogste podiumplaats is voor jou. Jij geeft prioriteit aan je welzijn. Anders had je de Gouden Gewoontes Journal waarschijnlijk niet gekocht of cadeau gekregen.

We hopen dat je er vaak in gaat schrijven. Misschien wel (bijna) iedere dag. Tijdens het maken van deze journal hebben we meer dan twintig andere journals bestudeerd. Ook lazen we honderden reacties van gebruikers op onder meer Amazon en Bol.com.

Veel inspiratie daaruit zit in deze journal verwerkt. Waaronder:

Geen deadline

Er staan opzettelijk geen data of jaartallen in de journal voorgedrukt. Jij bepaalt wanneer je aan je journal begint en hoe vaak je schrijft. Misschien heb je hem over 13 weken volgeschreven. Misschien over 13 jaar. Alles is goed.

Geen zoek

Wij willen graag dat je niet hoeft te bladeren. Op de dagelijkse pagina's in je journal vind je alles wat je die dag nodig hebt. Op de Gouden Gewoontes Boekenlegger kun je vervolgens aanvinken welke gewoontes je die dag hebt gedaan. Dankzij deze boekenlegger weet je bovendien altijd waar je bent in de journal.

Goed papier

Dun papier schrijft niet fijn en drukt door. Dik papier maakt een journal duur. We hopen de gulden middenweg te hebben gepakt met 90 grams papier. Het is geschikt voor potlood, balpen of fineliner, maar niet voor vulpen.

Geen stress

Je hoeft niet iedere vraag te beantwoorden of op iedere regel te schrijven. Heb je juist meer ruimte nodig, ga dan verder in de extra notitieruimte achterin de journal.

Geen perfectie

Veel mensen voelen een drempel om in een journal te schrijven. We willen boeken vaak mooi houden. Zet dat graag uit je hoofd met deze journal! Het maakt niet uit hoe prachtig of lelijk je schrijft, puntsgewijs of in volzinnen. Kras dingen door, scheur er bladzijden uit, mors er koffie op. Verbrand hem aan het eind als je wil. Dit is jouw journal.

Merk jij tijdens het schrijven dat er iets beter kan aan de Gouden Gewoontes Journal?

Of wil je delen wat je er sterk aan vindt? Alle feedback is welkom! groei@goudengewoontes.nl

Invulvoorbeelden

In de voorgaande pagina's heb je overzicht gekregen van de belangrijke elementen van de journal, plus een uitleg over de wetenschappelijke achtergrond. Hierna volgen ingevulde voorbeelden van verschillende pagina's uit de journal, met toelichting. Ook wordt de boekenlegger uitgelegd.

Mocht je hoofd overstromen van al deze informatie, wees gerust. Tijdens het schrijven in je journal kun je deze gids er altijd weer bij pakken.



***Zij die denken dat ze het kunnen
En zij die denken dat ze het niet kunnen
Krijgen meestal allebei gelijk***

***– Confucius
Chinese filosoof (551 v.Chr – 479 v.Chr)***

Op Naar Goud

Start of Versterk een Gouden Gewoonte

Mijn doel *Prioriteit geven aan slaap*.....

Gouden Gewoonte Selecteren

Welke bestaande gewoontes kan ik versterken om mijn doel te bereiken?

- Op tijd stoppen met werk*.....
- Niet in bed op iPhone*.....
-
- Welke nieuwe gewoontes kunnen me helpen om mijn doel te bereiken?
- Geen afspraken na 20:00*.....
- Vroeg slapen @ weekend*.....
-

Vink nu van alle opties de gewoonte aan die jou het meest effectief én plezierig lijkt. Focus je op deze gewoonte!

Gouden Gewoonte Specificeren

Aan welke bestaande gewoonte kan ik dit gedrag koppelen? Bedenk er drie en kies de beste

- 's Avonds na tandenpoetsen aan oplader in keuken doen*.....
-
-

Met welke groepen/mensen maak ik graag een (vaste) afspraak om dit samen te doen?

- Met *M'n lief*.....
- Ik doe dit alleen
- Wel deel ik mijn voortgang met

Hoe vaak en lang kan ik mijn gewoonte doen in ideale omstandigheden? Rond welke tijd? In lastige omstandigheden, hoe vaak en lang kan ik het doen? Rond welke tijd?

FREQUENTIE: tot x per dag

DUUR: tot minuten/uren

..... 5 tot 7 x per week

TIJDSTIP:

..... tot x per maand

tussen en

Schrijf nog even je plan volledig uit

Na het tandenpoetsen iPhone aan oplader in de keuken. Liefst altijd......

Maar met 5 dagen per week ben ik ook blij......

Het Waarom

← **Mijn doel....** Schrijf het doel dat je hebt gekozen na de brainstorm bovenaan de pagina. De bovenste tree van De Ladder heb je zo duidelijk in zicht terwijl je daarna via de middelste tree – gewoontes – afdaalt naar de onderste tree – ondersteuning.

← **Welke bestaande gewoontes....**
Een bestaande gewoonte uitbouwen is makkelijker dan een nieuwe gewoonte beginnen.

Welke nieuwe gewoontes....
Soms is vanaf nul beginnen de enige optie. Brainstorm nieuwe gewoontes die jou kunnen helpen.

← **Vink nu van alle opties....**
Weet: Discipline werkt soms. Leuk werkt altijd.

← **Aan welke bestaande gewoonte....**
Gedrag zit sneller in je systeem als je het koppelt aan gewoontes die al vanzelf gaan. Bijvoorbeeld: je tandarts adviseert om je tanden te flossen. Of om het consistentier te doen dan nu. Leg je flosdraad bij de douche en douche voortaan flossend.

← **Met welke groepen/mensen....**
Noem het sociale controle, noem het gezelligheid. Iets samen doen werkt. Je voortgang delen is ook zeer effectief. Bijvoorbeeld via een dagelijks of wekelijks berichtje of belletje.

← **Hoe vaak en hoe lang....**
Soms heb je veel energie en tijd. Soms ook niet. Sta bij beide scenario's stil. Wat is haalbaar in ideale omstandigheden? Wat is haalbaar in lastige omstandigheden? De hoge lat motiveert je. De lage lat heeft je vertrouwen. Je weet dat je het kunt halen, ook als iets tegenzit.

← **Schrijf nog even je plan....**
Schrijf in een paar zinnen welke gewoonte je gaat invoeren. Wat ga je doen, waar, wanneer, hoe lang, hoe laat, met wie? Mensen die dat doen hebben een grotere kans op succes.

Het Waarom

Welke zichtbare reminders....

Aanwijzingen zetten een gewoonte in werking. Wat kun jij in jouw omgeving neerzetten of ophangen om je gewoonte te triggeren? Doe dat precies op de plek waar jij je gewoonte wilt doen.

Wat kan ik nog meer doen....

Zorg ervoor dat (bijna) niets je gewoonte in de weg staat. Kun je iets kopen om het gemakkelijk te maken?



Hoe kan ik deze gewoonte (nog) plezieriger...

Van nature vermijden we pijn en zoeken we prettige ervaringen en plezier. Je hebt gelukkig al een Gouden Gewoonte geselecteerd die jou aantrekt. Hoe maak je het nog leuker voor jezelf?



Deze gevaren....

Hoe gemotiveerd je ook bent, *life happens*. Welke obstakels kun jij voorzien? Hoe trotseer je ze? Vooruitdenken helpt.



Welke kleine beloning....

Hoe sneller een beloning op gedrag volgt, hoe beter. Geef jezelf het liefst al tijdens het doen van je gewoonte een kleine beloning. Luister bijvoorbeeld tijdens het sporten naar je favoriete muziek. Complimenteer jezelf. Deel snel je succes met iemand.



Welke grotere beloning.... + Deze beloning krijg ik....

Stel jezelf iets in het vooruitzicht waar je echt naar verlangt. Laat jezelf er niet te lang voor werken. Nogmaals: jezelf belonen is dé manier om je gewoontes te versterken.



Gouden Gewoonte Ondersteunen

Welke zichtbare reminders kunnen mij herinneren aan mijn gewoonte?

Wat kan ik nog meer doen om mijn gewoonte gemakkelijker te maken?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Briefje in badkamer</i> | <input type="checkbox"/> <i>Wekker kopen</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Nog eentje naast bed</i> | <input type="checkbox"/> <i>Facebook van iPhone</i> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <i>Oplader uit slaapkamer</i> |

Hoe kan ik deze gewoonte (nog) plezieriger maken? Doe er zoveel mogelijk

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> <i>App downloaden die offline-tijd beloont</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Fijn leesboek bij bed neerleggen</i> |
| <input type="checkbox"/> |

Deze gevaren kunnen mijn gewoonte verstoren en zo overwin ik ze

- *Als ik 's avonds in een app-gesprek zit. Aanpak: ik app diegene vriendelijk dat ik zo wil gaan slapen*.....
- *Als ik op de hoogte wil blijven van spannend nieuws. Aanpak: de volgende ochtend mag ik 15 min. nieuws bingen*.....

Welke kleine beloning geef ik mezelf direct voor het doen van mijn gewoonte?

Doe ze het liefst allemaal!

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Ik zeg tegen m'n liefste dat ik trots op mezelf ben</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Ik vink mijn gewoonte af op boekenlegger van journal</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Ik lees even lekker in mijn boek</i> |

Welke grotere beloning geef ik mezelf als ik mijn gewoonte een tijdje heb volgehouden?

Een nieuw hoofdkussen.....

Deze beloning krijg ik nadat ik mijn gewoonte 14 (dagen)/weken heb gedaan,

met maximaal 3 aaneengesloten onderbreking(en)

Schrijf je beloning op een post-it. Plak deze in je journal op de eerst mogelijke dag dat jij je beloning kunt behalen. Deel je doel, gouden gewoonte en beloning met iemand. Dat motiveert je nog meer om het te halen.

Zet 'm op!

Van Oud naar Goud

Vervang een oude gewoonte door een Gouden Gewoonte

Mijn doel *Minder overwerken*

Overzicht ongewenste gewoonte(s)

Welke ongewenste gewoontes zou ik kunnen vervangen om dit doel te bereiken?
Wil ik de gewoonte minderen, of er helemaal mee stoppen?

- Werkdagen van 12 uren* Stop / Verminderen tot
- Op zondag werkmail doen* **Stop** / Verminderen tot
- Werk mee op vakantie* Stop / Verminderen tot

Vink de ongewenste gewoonte aan die jou het meest effectief lijkt om te vervangen én die je haalbaar lijkt. Focus je het eerst op deze gewoonte.

Ongewenste gewoonte onder de loep

Nu is het tijd om nieuwsgierig te worden. Geen zorgen als je nog niet alle antwoorden weet. Ga dan nog eventjes door met je ongewenste gewoonte. Onderzoek wat er gebeurt. Vink elke dag dat je hebt gemonitord aan op je Gouden Gewoontes Boekenlegger.

Waar vindt het gedrag plaats?	Zie ik iets waardoor ik eraan denk?
<i>Op de bank</i>	<i>Werktas</i>
Op welke momenten van de dag?	Welk verlangen gaat eraan vooraf?
<i>Zondagavond</i>	<i>Grip op mijn werk krijgen</i>
Gebeurt het voor of na iets anders?	Wat brengt deze gewoonte mij?
<i>Na het eten</i>	<i>Gevoel van overzicht en rust</i>
Zijn er anderen bij betrokken?	Welke nadelen heeft deze gewoonte?
<i>M'n partner, die doet het ook</i>	<i>Geen gezellige avond samen</i>

Brainstorm nu gewoontes die jouw verlangen ook vervullen, maar dan zonder nadelen

- Vrijdag einde dag alle mail nog bijwerken*
- Maandag na ochtendoverleg een uur inplannen voor e-mail*
-

Vink de gewoonte aan waarvan je denkt dat je je daar het makkelijkst aan kan houden.
Dit wordt jouw vervangende Gouden Gewoonte!

Het Waarom

← **Mijn doel....** Noteer het doel uit je brainstorm. Zo houd je oog op de bovenste tree van De Ladder, terwijl je een plan maakt voor de middelste tree – gewoontes – en de onderste tree – ondersteuning.

← **Welke ongewenste gewoontes....**
Het is goed mogelijk dat jouw doel en jouw gewoonte hetzelfde zijn. Je doel is bijvoorbeeld om te stoppen met roken. De gewoonte die je gaat vervangen is logischerwijs 'roken'. Valt je doel via verschillende routes te halen? Brainstorm dan meerdere opties van gewoontes waarmee je kunt stoppen of minderen.

← **Vink de gewoonte aan...**
Ga voor impact én haalbaarheid. Een onhaalbaar plan is net zo weinig waard als géén plan.

Gouden Gewoonte Specificeren

← **Waarom hebben we allemaal wel gewoontes die we liever niet hadden?** Het antwoord zit verstopt in de vier stappen van gewoontes die James Clear heeft ontleed: aanwijzing – verlangen – actie – beloning. Die houden de gewoonte stevig op z'n plek.

Je wilt bijvoorbeeld niet telkens je telefoon checken. Maar een notificatie geeft je de aanwijzing dat je een nieuw bericht hebt. Dat wekt het verlangen om te weten wat er in staat. Je opent het. Je verlangen om het te weten is beloond.

Een gewoonte doorbreken wordt makkelijker als jij weet met welke *trigger of aanwijzing* het begint. Wat je *verlangt* vlak voordat je het *doet*. En welke *beloning* je ervaart door het te doen. De vragen in het actieplan helpen jou je ongewenste gewoonte te ontleden.

Weet: emoties kunnen ook een trigger zijn. Zoals: je voelt je onzeker en gaat overwerken om je te bewijzen.

← **Brainstorm nu gewoontes die jouw verlangen ook vervullen....**
Kijk nog eens goed naar het verlangen dat voorafgaat aan jouw ongewenste gewoonte. Kun je dat verlangen ook op een andere manier vervullen, zonder de nadelen?

Terugkomend op die telefoon. Wat als je de notificaties stopt en om de twee uur een timer laat gaan? Dan mag je in één keer al je berichten bijwerken. Je verlangen om op de hoogte te zijn wordt beloond. Zonder het nadeel van constante afleiding.

← **Vink de gewoonte aan... het makkelijkst....** Oud gedrag veranderen is al moeilijk genoeg. Maak het jezelf zo gemakkelijk mogelijk.

Het Waarom

Schrijf nog even....

Krijg het helder voor jezelf. Op momenten dat je vroeger x deed, ga je nu y doen.

Welke triggers....

Aanwijzingen of triggers zijn de eerste stap in een gewoonte. Laat je niet verleiden.

Hoe maak ik het nog makkelijker....

Wat kan je nog meer doen om je oude gewoonte lastiger te maken? En je vervangende gewoonte gemakkelijk?

Welke groepen of mensen....

Wie kan jou aanmoedigen? Wie werkt aan dezelfde verandering? Helpt het om samen op te trekken?

Deze gevaren....

Een gewaarschuwd mens telt voor twee. Wat zijn je zwakke momenten? Maak alvast een plan hoe je dan toch volhoudt. Kun je het zwakke moment zelfs voor zijn?

Welke kleine beloning....

Belonen werkt. Het maakt dat je de gewoonte in de toekomst weer wil doen. En weer. Jouw vervangende gewoonte beloont gelukkig al hetzelfde verlangen als jouw oude gewoonte. Dat helpt enorm. Gooi er nog meer beloningen tegenaan.

Welke grotere beloning.... + Deze beloning krijg ik....

Je vervangt een ongewenste gewoonte in je leven. Dat verdient absoluut een beloning. Bedenk iets wat je echt graag wil. Houd de termijn waarop je de beloning kunt verdienen kort.

Ondersteuning van vervangende Gouden Gewoonte

Schrijf nog even je voornemen volledig uit

In plaats van mijn werkmail bijwerken op zondagavond, blok ik op maandagochtend daar een uur voor in mijn agenda

Welke triggers van mijn oude gewoonte kan ik verwijderen?

- Mijn werktas*
- Mailnotificaties op telefoon*
-

Hoe maak ik het nog makkelijker om mijn voornemen te halen?

- Leuke film kiezen voor zondag*
- Lekkers voor bij de film*
-

Welke groepen of mensen kunnen mij ondersteunen?

- Samen doen* *Ik doe dit alleen* *Wel deel ik mijn voortgang met met m'n lief*

Deze gevaren kunnen mijn voornemens verstoren en zo overwin ik ze

Weten dat iemand uit mijn team in het weekend werk naar me mailt.
Aanpak: vooraf afspreken dat ik er maandagochtend naar kijk.

Welke kleine beloning geef ik mezelf direct voor het doen van mijn gewoonte?

Doe ze het liefst allemaal!

- Ik geniet bewust van mijn vrije zondagavond*
- Ik knuffel mijn partner tijdens het film kijken*
- Ik schrijf in journal dat ik nieuwe gewoonte heb gedaan*

Welke grotere beloning geef ik mezelf als ik dit een tijdje heb volgehouden?

Op zondagavond uit eten bij ons favoriete restaurant

Deze beloning krijg ik nadat ik mijn nieuwe gewoonte 6 dagen weken heb gedaan, met maximaal 2 aaneengesloten onderbreking(en)

Schrijf je beloning op een post-it. Plak deze in je journal op de eerst mogelijke dag dat jij je beloning kunt behalen. Deel je doel, gouden gewoonte en beloning met iemand. Dat motiveert je nog meer om het te halen.

Zet 'm op!

Gouden Gewoontes Boekenlegger

In deze gids is de Gouden Gewoontes Boekenlegger al een paar keer genoemd. Er zitten dertien van bij je journal. Voor iedere week eentje. Maar waar zijn ze eigenlijk voor bedoeld?

De Gouden Gewoontes Boekenlegger is ontworpen om jou overzicht te geven van de gewoontes die jij wil doen (of laten) en of je al vooruitgang boekt.

De persoonlijke zijde

Pak er graag een boekenlegger bij. Op de kant waar 'persoonlijk' staat, zie je vier kolommen.

- ➔ Schrijf de gewoonte(s) op die je wil bijhouden boven de kolommen. Noteer de gewoonte waar jij prioriteit aan geeft boven de eerste kolom. Kies of je er nog meer gaat volgen.
- ➔ Vul uiterst links de dag van de week in. De ruimte op de boekenlegger is beperkt, dus het beste schrijf je ma – di – wo, et cetera.
- ➔ Vul de datum in: dag / maand.
- ➔ Iedere dag dat je een gewoonte hebt gedaan, markeer je de kolom van die gewoonte. Een paar opties:
 - Vinkje ✓
 - Kruisje ✗
 - ▷ Aanvullende optie: zet één schuine streep van het kruisje als je een ingekorte versie van je gewoonte hebt gedaan, zoals vijf minuten rennen in plaats van tien. Zet een volledig kruisje als je de volledige versie hebt gedaan.
 - Oplopende dagen
 - ▷ De eerste dag dat je iets hebt gedaan (of juist hebt gelaten) schrijf je 1. Lukt het de volgende dag weer? Dan zit je op 2. Enzovoorts.
 - ▷ Lukt het je een dag niet? Schrijf dan -1. Je succesketen is doorbroken. Niet erg. Probeer de gewoonte de volgende dag wel weer te doen. Begin weer bij 1 en probeer je vorige record te breken!
 - Misschien wil je een gewoonte niet dagelijks doen, maar twee of drie keer per week. Zet dan een rondje op de dagen dat je pauze hebt. Je keten loopt door.

Boekenlegger vol?

Pak de volgende. De volle boekenleggers bewaar je bij voorkeur. Leg ze onder elkaar en je ziet je ontwikkeling over een langere periode.

Wie weet ontdek je patronen. Bijvoorbeeld dat het op bepaalde dagen van de week makkelijker is om je gewoontes te doen. Of juist moeilijker.

Hopelijk blijkt ook dat de ketens van vinkjes, kruisjes of optellende cijfers steeds langer worden!

De Basis

Op de andere kant van de boekenlegger staan drie voorgedrukte gewoontes die voor iedereen goed zijn, plus de optie om je stemming te markeren.

Slapen

Als we één Gouden Gewoonte met klem mogen adviseren, dan is het goed slapen. Nu heb je dat niet altijd in de hand. Maar geef slaap in ieder geval prioriteit.

Waarom? Te weinig slapen heeft vele schadelijke effecten op je fysieke en mentale gezondheid. De Britse neurowetenschapper en psycholoog Matthew Walker beschrijft een lange lijst in het boek *Slaap* (2018). Waaronder een verhoogd risico op suikerziekte, hartklachten en de ziekte van Alzheimer.

Bovendien wordt het moeilijker om goed voor jezelf te zorgen als je moe bent. Je hebt minder controle over je impulsen. Daardoor verval je gemakkelijker in ongewenste gewoontes.

Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om beter te slapen – of om het in ieder geval te proberen. Een aantal suggesties op basis van de wetenschap over slaap:

- Ga naar bed en sta elke dag op rond dezelfde tijd. Ook in het weekend en op feestdagen. Streef naar 7 tot 9 uren slaap per nacht.
- Maak de slaapkamer koel, stil, donker en comfortabel.
- Vermijd cafeïne, alcohol en nicotine vier uur voor het slapengaan.
- Sport liever niet intensief vlak voor het slapengaan.
- Het best beweeg je 's ochtends in de buitenlucht. Zo weet je interne klok dat de dag is begonnen.

Slapen invullen op de boekenlegger

Er staan drie sterren in de kolom voor slapen. Iedere ster heeft een eigen betekenis.

- **1e ster:** Markeer als je prioriteit hebt gegeven aan slaap. Ongeacht hoe lang of goed je uiteindelijk hebt geslapen.
- **2e ster:** Markeer als je genoeg uren hebt geslapen. Ook al voel je je niet uitgerust.
- **3e ster:** De derde ster markeer je als je je uitgerust voelt. Beoordeel dat niet eerder dan een kwartier na het ontwaken. Weinig mensen zijn direct kraakhelder. Dat is normaal.

Probeer in ieder geval zo vaak mogelijk de eerste ster te halen. Hopelijk volgen dan op termijn ook de tweede en de derde ster.

Leestip: Wil jij slaap prioriteit geven? Overweeg dan om als eerste gewoonte dagelijks of wekelijks een paar pagina's te lezen in wetenschappelijk onderbouwde boeken over slaap. Zoals het genoemde *Slaap* van Matthew Walker, of *Superslapen* (2018) van slaapcoach Floris Wouterson.

Beweging

Wie van sporten houdt, heeft geluk. Bewegen is goed voor je energie, lichaamskracht en stemming. Maar je hoeft helemaal geen fan van de sportschool te zijn om voldoende beweging te krijgen. Je zit al sneller op een gezonde hoeveelheid dan je misschien denkt. Meer mag, maar hoeft niet.

Dit is het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie, gebaseerd op bergen onderzoek:

- Streef ernaar om elke dag lichamelijk actief te zijn. Iets is beter dan niets
- Probeer per dag 20 minuten matig intensief te bewegen, of 10 minuten intensief
- Opgeteld kom je dan per week op tweeënhalf uur (150 minuten) matig intensief bewegen of een uur en een kwartier (75 minuten) intensief.
- Wat valt eigenlijk onder matig intensief bewegen? Je merkt het aan een verhoogde hartslag en snellere ademhaling. Je krijgt het bovendien warmer. Een slimme test: je kunt nog steeds praten, maar niet zingen.

Voorbeelden van matig intensieve sporten:

▷ stevig wandelen ▷ fietsen ▷ dansen ▷ tennis dubbelspel ▷ inlineskaten

Intensieve activiteit kenmerkt zich door een harde en snelle ademhaling. Je kunt niet meer dan een paar woorden zeggen zonder even te pauzeren. Zoals:

▷ hardlopen ▷ zwemmen ▷ snel fietsen ▷ touwtje springen ▷ voetballen

- Doe minstens twee keer per week activiteiten waarbij alle belangrijke spieren (benen, rug, buik, borst, schouders en armen) worden getraind. Dit kan ook zonder gewichten. Bijvoorbeeld door het doen van push-ups, sit-ups en squats.
- Zit niet te lang achter elkaar. Sta regelmatig op en loop even rond.
- Dit advies geldt voor volwassenen van alle leeftijden, inclusief zwangere vrouwen, nieuwe moeders en mensen met een lichte handicap. Vraag waar nodig een expert.

Beweging invullen op de boekenlegger

De kolom voor bewegen op de boekenlegger heeft opzettelijk geen voorgedrukt format. Kies zelf hoe je dit bijhoudt.

Wie weet heb je een stappenteller. Dan kun je dat resultaat invullen. Of misschien vul je graag in hoeveel minuten je hebt gesport en wat je hebt gedaan. Je kunt ook simpelweg een vinkje zetten voor iedere dag dat je hebt bewogen. Of kies een van de andere manieren voor het markeren van voortgang, zoals uitgelegd voor de persoonlijke zijde van je boekenlegger.

Probeer iedere dag iets te doen. Al zijn het slechts tien *jumping jacks* op dagen dat je weinig tijd hebt. Morgen kijk je of je weer meer kunt doen.

Verbinding

Praktisch niets is belangrijker voor je welzijn dan verbinding ervaren met andere mensen, blijkt uit onderzoek. Een goede band met vrienden of familie geeft steun in tijden van stress, vergroot ons optimisme en ons zelfvertrouwen en wapent tegen angst en depressie.

Deze voordelen – en meer – omschrijft de Amerikaanse sociaal psycholoog Barbara L. Fredrickson in het boek *Love 2.0 - Finding Happiness and Health in Moments of Connection* (2013). Gelukkig is liefde veel alomtegenwoordiger dan veel mensen denken. Het gaat simpelweg om verbinding. Dat gevoel kan al ontstaan tijdens het samen juichen bij een sportwedstrijd.

Uit onderzoek van Fredrickson blijkt dat dit soort ‘micro-momenten’ van verbinding al voldoende zijn voor een positief effect op je gezondheid en levensverwachting. Zelfs een glimlach uitwisselen met een vreemde op straat heeft een meetbaar effect op het lichaam.

Probeer daarnaast actief connectie te maken met de mensen in je leven. Ga wandelen met een vriend of vriendin, leg je telefoon weg als je eet met je partner of je gezin en maak een praatje met je burens. Alles telt mee.

Verbinding invullen op de boekenlegger

Markeer een hartje voor ieder moment van verbinding dat je ervaart op een dag. Vergeet niet de micro-momenten mee te tellen.

Stemming

In de laatste kolom omcirkel je jouw globale stemming van de dag. Het gaat erom hoe jij je voelt, niet hoe (im)perfect de dag verliep.

Misschien ontdek je verbanden tussen slaap, bewegen, verbinding en je stemming.

Heb je langere tijd een sombere of angstige stemming? Zoek steun van anderen of bespreek het met je huisarts. Blijf niet in je eentje worstelen.

→ Dagelijkse Pagina's

De Dagelijkse Pagina's zijn het hoofdbestanddeel van de journal. Sla de bladzijde om voor ingevulde voorbeelden en een toelichting op de vragen.

Z M D **W** D V Z 12 / 5 / 2021 Invullen boekenlegger Eventueel herlezen actieplan Gouden Gewoonte Ik heb nog geen actieplan *Probeer dit tijdens deze eerste week te doen (zie vanaf pg. 8)***Wat ging de afgelopen dag goed met mijn Gouden Gewoontes?***- Het werkt heel goed om mijn iPhone in de keuken op te laden, in plaats van naast mijn bed. Ik slaap langer omdat ik niet meer te lang doorga met berichtjes versturen of nieuws lezen**- Was fijn om 's middags kort blokje te rennen. Hield me energiek tijdens het thuiswerken***Was er iets dat ik vanaf nu anders ga aanpakken?** NEE JA*- Ik heb mijn vrienden al veel te lang niet gezien. Werk en gezin geeft weinig tijd, maar ik kan in ieder geval bellen. Vanavond alvast Robert even bellen tijdens de afwas***Kan iets mijn Gouden Gewoontes de komende dag hinderen? Hoe ga ik daar mee om?***- Drukke dag op werk kan het wel eens lastig maken om even te rennen. Oplossing: als ik vroeg wakker ben, dan alvast doen. Anders na het werk in ieder geval online een korte workout volgen. Om het sporten vast te houden.***Wat kan ik de komende dag doen voor anderen, terwijl ik ook voor mezelf blijf zorgen?***- Ella van San en Leo is jarig. Berichtje sturen om te feliciteren**- Susan bellen of ze nog boodschappen nodig heeft nu ze ziek is.**Kleine moeite, ik ga zelf al**- Vriendelijk zijn voor mensen op straat*

← Omcirkel de dag van de week en vul de datum in.

← **Reminders**

Iedere dag een kleine herinnering om je boekenlegger in te vullen. Mocht je niet meer precies weten wat je hebt opgeschreven in je actieplan, herlees het dan. Als je nog geen actieplan heb gemaakt, word je in de eerste week nog aangespoord om dat te doen.

← **Wat ging de afgelopen dag goed...**

Het is belangrijk om van je successen te leren. Wat ging er goed? Hou dat er in! Schrijf over je vooruitgang met de gewoonte waar jij je op dit moment op focust. Vul aan met mogelijke andere gewoontes.

← **Was er iets... anders aanpakken**

Soms verloopt alles volgens plan. Vink dan 'nee' aan en ga verder naar de volgende vraag. Soms valt er een les te leren. Reflecteer daarop. Zo groei je het snelst.

← **Kan iets mijn Gouden Gewoontes... hinderen**

Een gewaarschuwd mens telt voor twee. Sta alvast stil bij mogelijke obstakels. Maak een plan hoe je daarmee om zult gaan. Kom nu alvast in actie als dat nodig is. Als je bijvoorbeeld een afspraak moet verschuiven of iemand om steun moet vragen.

← **Wat kan ik... doen voor anderen**

Het is een prachtig streven om er te willen zijn voor anderen. Om dat op lange termijn te kunnen blijven doen, is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Zoek de balans daarin. En weet: ook met iets kleins zoals een aardig berichtje of een vriendelijke lach steun je anderen.

Het Waarom

... dankbaar voor

Sta stil bij datgene waar je dankbaar voor bent. Klein en groot. Voel de dankbaarheid terwijl je het opschrijft. Sommige dingen zullen vaak terugkomen op deze plek. Helemaal prima.

... voldaan over... compliment geven voor...

Bedenk ook wat je zelf goed hebt gedaan. Vergroot je gevoel van trots. Als je steeds beter weet waar jij goed in bent, kun je vanuit jouw kracht werken en leven.

Ging er iets niet...

Net als op de dagelijkse pagina voor je Gouden Gewoonte(s) reflecteer je op dingen die misschien niet goed gingen. Dat kan iets zijn dat je zelf hebt gedaan, of iets dat een ander deed. Vink 'nee' aan als er niets noemenswaardigs is voorgevallen.

Wat kan ik daarvan leren...

Hoe pak je zo'n situatie de volgende keer aan? Een oplossing opschrijven helpt tegen piekeren. Je brein weet dat jij je plan klaar hebt voor de toekomst.

Waar kijk ik naar uit? ... uitdagingen?

Voel alvast het enthousiasme of de blijdschap over iets dat gaat komen. Als je uitdagingen voorziet, schrijf die dan op. Bedenk alvast hoe je daar mee om zult gaan. Dat geeft rust.

Pagina's

VOELEN & VOORUITKIJKEN

Vandaag voel ik me dankbaar voor

- *Mijn sterke gezondheid*
- *Gezellige tijd met de kinderen. Wat spelen ze fijn samen!*
- *De zon*
- *Een leuk berichtje van Joep*

Vandaag kan ik me voldaan voelen over / mezelf een compliment geven voor

- *Ver gekomen met het grote project op mijn werk! Als we zo doorgaan halen we de deadline*
- *Toen iemand probeerde voor te dringen in de rij bij de kassa, rustig gezegd dat ik dat niet ging toestaan*

Ging er iets niet zoals ik had gehoopt?

NEE JA

Een rekening én de herinnering over het hoofd gezien. Nu heb ik een aanmaning te pakken

Wat kan ik daarvan leren voor de toekomst?

Als ik mijn administratie op orde breng, scheelt me dat stress én geld. Voelt als grote klus. Jan om hulp vragen. In ieder geval alvast gewoonte van maken om iedere dag brievenbus te checken en brieven meteen te openen.

Waar kijk ik naar uit? Voorzie ik uitdagingen? Hoe ga ik daar mee om?

- *Ik kijk ernaar uit om komend weekend met Margot te wandelen op het strand. Zin om bij te praten.*
- *Het wordt morgen een drukke dag op het werk. Risico bestaat dat ik te lang doorga. En de dag daarna moe en minder productief ben.*
Oplossing: Met team samen eindtijd bespreken. Bespreken hoe we ook op lange termijn energiek blijven.

Dankwoord

Deze pagina is te kort om de vele mensen te bedanken die me hebben geïnspireerd en geholpen bij dit project. Toch een poging. Beginnend bij Team Goud: eindredacteur Stella Vrijmoed en vormgever en illustrator Jet Peters. Grote dank voor jullie harde werk, flexibiliteit en behulpzame feedback.

Ik liep al een tijd rond met het idee voor deze journal. Maar het heilige vuur om het ook écht te doen, ontvlamde tijdens een online seminar van Tony Robbins. Dank aan alle mensen zoals hij die hun leven toewijden aan het steunen van anderen.

Dank ook aan NRC Handelsblad. Het is een voorrecht om voor zo'n mooie krant te schrijven. En dan ook nog eens over onderwerpen die me dicht aan het hart liggen, zoals veerkracht en welzijn. Geweldig dat ik twee maanden grotendeels vrij kon nemen voor dit project.

Dan het enorme vangnet dat me opving tijdens de zwaarste periode van mijn leven, in 2015 en 2016. Mijn broer, mijn zus, mijn vader en zijn vriendin. De oude en nieuwe familie van mij en de kinderen. De vele vrienden, ver weg en om de hoek. Professionele hulp.

Dankzij de steun van al die tientallen mensen kon ik weer langzaam opkrabbelen. Inmiddels voel ik me weerbaarder dan ooit. Zonder jullie had ik überhaupt niet weer de kracht gekregen voor een project als dit. Ik voel me omringd door warmte en liefde.

En niet te vergeten, mijn kinderen. Lieve Lea en Benjamin, wat is het leven leuk met jullie! Het wordt nooit saai om 's avonds in mijn journal op te schrijven hoe dankbaar ik me voel. Voor jullie gezondheid, intelligentie, humor en liefdevolle harten.

Tot slot, dank aan jou, de bezitter van de Gouden Gewoontes Journal! Bedankt voor je enthousiasme om te starten met deze journal. Dat je nog sterker mag finishen dan je eraan begint.

Om je aan te moedigen sluit ik als geboren Friezin graag af met de leus waarmee Henk Kroes, destijds voorzitter van de Koninklijke Vereniging de Friesche Elf Steden, in 1997 liet weten dat de tocht der tochten van start zou gaan:

It giet oan!

(Vertaling: Het gaat beginnen!)

