



## BEGIN IN PLAATS VAN OP TE HOUDEN

FOTOGRAFIE: ODETTIE BEEKMANS

COLEMAN

Hoe is het met de goede voornemens van 1 januari 2015? Rook je niet meer? Ben je al afgevallen door niet meer te snacken? Kies je niet meer voor de bank maar voor de fitness? En staat het werk niet altijd meer voorop?

Ja, ja die goede voornemens, ze kunnen zo teleurstellen. Toch is het goed om ze te hebben. Het is prima om dergelijke doelen te stellen, mits ze realistisch en dus haalbaar zijn. Met als voorwaarde dat je ze positief formuleert. Waarom? Omdat ons verstand 'niet' niet kent. Als iemand bijvoorbeeld zegt: 'Denk niet aan een grote groene krokodil', dan zul je niks anders doen dan aan die grote groene krokodil denken.

Hetzelfde geldt voor voornemens. Ik wil niet meer roken? Dan horen jouw hersenen: "Ik wil meer roken." Ik wil niet snoepen? Dan begrijpt jouw verstand: "Ik wil snoepen." Als je zegt: "Ik wil niet meer zo veel eten", dan denk je alleen nog maar aan eten. Dus 'nee', 'niet' en andere negatief geformuleerde woorden en zinsneden (verboden), onthoudt ons verstand als ongewild.

### MENTAAL GEZOND

Je kunt ze daarom maar beter links laten liggen. Maar we handhaven natuurlijk wél onze voornemens. De woorden waarmee we die formuleren zijn namelijk enorm krachtig. Ze veroorzaken intensieve gevoelens en handelingen, zowel in positieve als in negatieve zin. Vervang het stoppen met slechte gewoontes dan ook door te beginnen met goede gewoontes. Ons verstand is namelijk beter in staat iets te beginnen, dan met iets op te

houden. Een positief geformuleerd begrip veroorzaakt gewenst denken, voelen én handelen.

Dus stoppen we niet met roken, maar beginnen we met een vrij ademend en mentaal gezond leven, waarin je meer proeft, meer voelt en veel fitter bent.

Dus gaan we niet 'niet snoepen', maar voelen we onder al die kilo's een aantrekkelijk lichaam dat alleen nog maar mooier wordt.

### PRESENTATIE

Positief denken werkt ook bij andere uitdagingen. Bijvoorbeeld als je nog heel veel moet leren voor een examen. Stel je dan voor hoe fijn het is alles te weten en je examen te halen. Moet je een presentatie voorbereiden en zie je daar tegenop? Visualiseer dan dat je vol zelfvertrouwen staat te praten voor een zaal met aandachtig luisterende mensen. Zoals gezegd moeten alle doelen realistisch zijn. Draaide je in 2014 een ton omzet en wil je dit jaar naar een miljoen? Misschien kan dat, maar mogelijk is het realistischer om tussendoelen te formuleren en die stap voor stap te bereiken. En beloon jezelf als je succes hebt geboekt. Zo kunnen alle betrokken hersencellen zich optimaal instellen en verheugen op het volgende doel.

**Suzanne Beyer-van Griensven**  
*is mental coach en trainer.*

[www.suzatrainingencoaching.nl](http://www.suzatrainingencoaching.nl)  
[www.topsportcoach.nu](http://www.topsportcoach.nu)