

STOPPEN MET SLECHTE GEWOONTEN

by Carola van Bemmelen.



We hebben ze allemaal wel, van die gewoonten waarvan we dondersgoed weten dat ze ons niet dienen, maar ja, ze zorgen ervoor dat we ons zo fijn voelen. Echter: er komt een moment waarop je last gaat krijgen van de gewoonten en gedachten die je in het verleden hebben geholpen om met lastige situaties om te kunnen gaan. Gelukkig kun je ze veranderen...



ZO VERANDER JE OUDE GEWOONTEN

We hebben ze allemaal wel, van die gewoonten waarvan we dondersgoed weten dat ze ons niet dienen, maar ja, ze zorgen ervoor dat we ons zo fijn voelen. Zoals dat stukje chocolade na het avondeten, af en toe een nieuw jurkje shoppen (das de mijne, de chocolade overigens ook...). Net als te veel en te lang tv kijken, vooral als er weer nieuwe afleveringen van mijn favoriete serie op Netflix staan. Zucht. Soms ben ik net een mens.

De meeste slechte gewoonten ontstaan vanuit stress of verveling

Vaak zijn ze een manier die ons oerbrein heeft gevonden om ervoor te zorgen dat je je beter voelt in dergelijke situaties. En op zich is dat een goede zaak. Echter: er komt een moment waarop je last gaat krijgen van de gewoonten en gedachten die je in het verleden hebben geholpen om met lastige situaties om te kunnen gaan. Ineens merk je dat ze ervoor zorgen dat je je juist slechter gaat voelen wanneer je te veel en te vaak eet, snoept, snaait, shopt en tv kijkt. Of wanneer je jezelf voor de zoveelste keer uit een goed voornemen 'praat'.

Goed voorbeeld doet goed volgen

Net als het langdurig doen van goede gewoonten zorgt voor goede resultaten, zorgt het langdurig 'doen' van slechte gewoonten op den duur voor slechte resultaten. Denk aan overgewicht, een lege bankrekening, minder tijd voor inspiratie en minder verbinding met de mensen om je heen. Er komt een moment dat je dit niet meer wilt en daar begint vaak het gevecht.

Never change a winning team

Want hoe maak je nu duidelijk aan je oerbrein dat je deze gewoonten niet meer wilt 'doen'? Dat je ze niet meer nodig hebt? Dat ze de persoon die je nu bent of wilt zijn niet meer dienen? Je oerbrein heeft immers maar één doel en dat is ervoor te zorgen dat jij je goed voelt en dat je kunt voortbestaan. En die slechte gewoonten hebben je daar mooi en goed bij geholpen. Dus je oerbrein zal absoluut geen reden zien om te veranderen. Sterker nog: onder het motto 'never change a winning team' gaat het gewoon vrolijk door met het afdraaien van deze destructieve gewoonten in de bekende situaties.

Je oerbrein wil dat je je nu goed voelt

Wat uiteindelijk de lange-termijn-gevolgen zijn van de oplossingen die het bedenkt, daar is het oerbrein totaal niet mee bezig. Het heeft maar één doel en dat is dat je je hier en nu goed voelt. Vooruitkijken is de afdeling van je mensengerebrein, van je geweten. Dat kan namelijk vooruitkijken en voorspellen waar je uitkomt als je maar lang genoeg rookt, drinkt, snoept en snaait, shopt, tv-kijkt etc. Het is dus zaak dat je van goede huizen komt als je slechte gewoonten wilt veranderen. Je mensengerebrein heeft namelijk maar 1% van alle beslissingsaandelen als het gaat over verandering.

De database van je gewoonten

Wat absoluut niet werkt, is slechte gewoonten 'weg' te willen hebben. Je brein houdt namelijk een enorme database bij waarin het alles registreert wat je ooit hebt gedaan in het verleden, met de bijbehorende resultaten. Goede en slechte gewoonten, goede en slechte resultaten worden hierin geregistreerd. En bedenk goed: alles wat je nu misschien als 'slecht' bestempelt, heeft je ooit gediend. **Sterker nog: de meest hardnekkige slechte gewoonten hebben je in het verleden het beste gediend. Juist omdat ze zo'n fijn resultaat gaven heeft je oerbrein ze keer op keer uit de kaartenbak getoverd en zijn ze nu hardnekkig geworden.** Denk aan het weg-eten van verveling of eenzaamheid, jezelf tijdens je pubertijd als onzekere puber een houding geven met een sigaret of glas alcohol. Des te vaker je dit gedrag hebt gedaan, des te sterker het verankerd is in je brein en des te lastiger het is om het te doorbreken en vervangen door nieuwe gewoonten.

Hoe verander je slechte gewoonten?

Belangrijk is dat je onthoudt dat het niet werkt om een slechte gewoonte 'weg' te willen hebben. Simpelweg omdat-ie is en blijft opgeslagen in je geheugen. Voor altijd. Dus: des te harder je hem 'niet wilt doen', des te meer je er waarschijnlijk mee bezig bent. Hierdoor denkt je brein dat deze gewoonte belangrijk is en zal hij hem vooraan in de kaartenbak plaatsen. Waardoor het dus des te lastiger wordt om er ander gedrag voor in de plaats te zetten. Respecteer daarom je oude gewoonte

en bedenk dat-ie je ooit heeft gediend. Laat hem vervolgens los door te accepteren dat het is wat het is. Hierdoor ontstaat de ruimte om te kiezen voor het doen ander gedrag dat je vooraf bedenkt. Dit kun je doen door de volgende stappen te zetten:

- **Begin met waarnemen wat je doet.** In welke situaties doe je het gedrag dat je niet meer wilt? Neem enkel waar en noteer iedere keer dat je het ongewenste gedrag doet. Veroordeel jezelf niet, zie het jezelf doen en schrijf het op. Samen met de situatie op dat moment. Hierdoor word je bewust van de reden waarom je jouw ongewenste gedrag doet en van de triggers die ervoor zorgen dat je jouw ongewenste gedrag
- **Maak een plan:** welk nieuw, gewenst gedrag kun je gaan doen in plaats van het ongewenste gedrag? Stel je wilt chocolade eten, wat kun je dan doen in plaats van het eten van chocolade waar je ook blij van wordt? Bijvoorbeeld even lekker in de zon zitten, dansen op je favoriete muziek, genieten van een grote kop thee, knuffelen met de kat, bellen met een vriendin etc. etc.
- **Zorg ervoor dat je omgeving je nieuwe gewoonten gaat ondersteunen** en dat het doen van de oude gewoonten zo ongemakkelijk mogelijk wordt. Dus: verstop de afstandsbediening (of haal de batterijen eruit), zet een time-lock op internet, haal geen chocolade meer in huis, zeg je Netflix abonnement op etc.
- **Omring je met mensen die jouw nieuwe jij ondersteunen.** Slechte gewoonten gedijen het beste in eenzaamheid of in groepen waarin ze normaal zijn. Kies voor mensen om je heen die hebben wat jij wilt (gezondheid, succes, verbinding, geluk etc.). Zij kunnen je helpen in moeilijke momenten. Bovendien is het veel makkelijker om jezelf teleur te stellen dan een ander. Overigens hoef je nu niet je hele vriendenkring overboord te zetten. Maar zoek wel situaties op waarin je gelijkgestemde mensen gaat ontmoeten en breid daarmee je sociale netwerk uit.
- **Fake it till you make it!** Doe alsof het nu al zo is. Je brein kent alleen maar het hier en nu, dus des te vaker je jezelf visualiseert in een gezond, slank, fit lichaam, des te makkelijker het wordt om dit te realiseren. Je lichaam volgt namelijk je brein. Zie dus een slanke versie van jezelf in de spiegel, kijk naar de punten die je mooi vindt aan jezelf en stel jezelf voor jouw ideale wereld. Daardoor trek je het als het ware naar je toe.
- **Heel belangrijk:** iedere slechte gewoonte is ooit aangeleerd en kun je dus ook weer afleren. Er was een 'jij' voordat je die gewoonte deed. Daar keer je gewoon weer naar terug. Je helpt dus als het ware je brein bij het afstoffen van de oude kaarten in de kaartenbak uit het geheugen. Je hoeft dus geen nieuwe 'jij' te creëren, je keert 'slechts' terug naar wie je ooit was voordat je de slechte gewoonte ging doen.
- **Heb mededogen met jezelf.** Tegenwoordig beginnen we alleen nog maar aan iets als we zeker weten dat het in één keer perfect lukt. Maar zo werkt het niet. Juist door te oefenen word je meester. Schiet dus jezelf niet af als het niet gelijk gaat zoals je wilt. Mocht je toch boos worden, ontkracht dan de boosheid door er een 'maar' achter te plakken: het is vandaag nog

niet helemaal gelukt, maar morgen oefen ik gewoon verder.

- **Oefenen, oefenen, oefenen....** Ik kan het niet vaak genoeg herhalen: oefening zorgt ervoor dat je oerbrein 'denkt' dat wat je doet belangrijk is waardoor je nieuwe gewoonte al snel naar voren schuift in de kaartenbak. Daardoor wordt de kans steeds groter dat je oerbrein jouw nieuwe gewoonte zal gaan doen in een volgende situatie van stress of verveling. Automatisch. Zonder erover na te denken. Dus: blijf doorgaan, blijf oefenen en blijf lachen om jezelf. En weet: het hoeft niet gelijk perfect, falen is menselijk en bovendien: perfectie is echt zooooo saai!

Meer weten over gewoonten?

[Kijk eens op de site van James Clear, onderzoeksjournalist en gespecialiseerd in gewoonten.](#)

Beginnen met het starten van gezonde eetgewoonten?

Weet dat suiker de grootste saboteur is als het gaat om het langdurig volhouden van nieuwe, gezonde eetgewoonten. Minder suiker (of zelfs helemaal geen suiker meer) is dan ook de allerbeste stap die je kunt zetten op weg naar een gezonde, blij je en een relaxte relatie met eten. [In de Eetgeluk Universiteit leer je hoe je dit op een fijne manier kunt doen](#)

DE DRIE GROOTSTE EETGELUK SABOTEURS

Ontdek waarom je wilt (blijven) eten!

DE DRIE EETGELUK SABOTEURS



Ontdek
waarom je
teveel eet

CAROLA VAN BEMMELEN

Beantwoord de vragen en ontvang het gratis e-book met daarin alle informatie over de drie grootste eetgeluk saboteurs.

(c) www.de-gelukkige-eter.nl

Zodat je vandaag nog jouw eerste stappen kunt zetten op weg naar een relaxte relatie met eten en blijvende resultaten!

[Ik wil alles weten over mijn Eetgeluk Saboteurs!](#)

Kies ook voor meer eetgeluk met onderstaande artikelen!



Tips voor een suikervrije vakantie



Suikervrij en intermitterend vasten



Gezonde en ongezonde koolhydraten



Cholesterol is gezonder dan je denkt!



Suiker en PMS



Top ingredienten in mijn suikervrije keuken



Vijf suikervrije mythes



Suikervrij als je borstvoeding geeft of zwanger bent



Suikervrije tips van moeders voor moeders



8 Tips om minder brood te eten

Deel dit gerust!