



Verander je gewoonten verander jezelf

Je wil van je slechte gewoonte af, maar vindt dat heel moeilijk. Ontdek in deze workshop waar je gewoonte vandaan komt, en wat je er aan kunt veranderen. Zet zelf de stap om je leven fijner en geïnspireerder te maken!

**Een frisse wind
door je gedachten**



Echt Ellen
sprankelende
coaching

Inhoud minigids gewoonten veranderen

Misvattingen over gewoonten	4
Alleen slechte mensen hebben slechte gewoonten.....	4
Slechte gewoonten zijn niet af te leren	4
Slechte gewoonten komen toch weer terug	5
Gewoonten	6
Gevoel.....	7
Gevoel versus verstand	8
Emoties en gewoonten.....	10
Gedachten.....	11
De 3 systemen en gedachten	12
Het veranderen van gedachten.....	14
De 4 vragen toegepast	15
Een nieuwe gewoonte creeëren	16
Tips bij het veranderen van slechte gewoonten	17
Tenslotte.....	19
Bronnen	19
Minigidsen	20



Na het ontbijt heb je een aantal klusjes op je programma staan voordat om 11 uur je visite komt. Je begint met het sorteren van de was. Daarvoor moet je het hele huis door, want je kinderen laten hun was overal achter. Ondertussen ruim je even wat kinderspeelgoed op. Je vindt een vies kopje koffie onder de bank en wil dat in de afwasmachine zetten, maar die moet nog uitgeruimd dus dat doe je eerst even. Dan zie je de oven en denkt aan de koekjes die je nog wilde bakken voor de visite die zo komt. Je staat vervolgens tot je ellebogen in het koekjesdeeg wanneer de bel gaat en je visite voor de deur staat. Je huis is nog steeds een ontplofte boel, je hebt niks afgekregen en je hebt tijd tekort. Je had jezelf zo voorgehouden om 1 taak per keer te doen en niet alles tegelijk en het is weer niet gelukt. Je slechte gewoonte heeft het van je over genomen.

Of je wil heel graag een paar kilo afvallen. Je weet wat je daarvoor moet doen, minder tussendoortjes maken voor jou al een groot verschil. Op je werk loop je naar de koffiemachine, waar een schaal staat met mini-marsjes omdat een collega jarig is. Jij denkt: ach, eentje kan wel. Maar dan komt je leidinggevende tijdens de vergadering met taart omdat jullie een doel gehaald hebben. En daar durf je geen nee te zeggen. Teleurgesteld in jezelf ga je na een lange werkdag naar huis. Je wil graag gezond koken, maar je hebt al zo'n honger dat je eerst een stuk kaas eet voordat je aan het eten begint. En omdat je zo baalt van hoe je dag qua calorieën verlopen is, schep je nog een keertje extra op. Je weegschaal is de volgende dag niet je beste vriend. Herkenbaar? Dit is het soort slechte gewoonten waar deze minigids over gaat.



Misvattingen over gewoonten

Alleen slechte mensen hebben slechte gewoonten

Iedereen heeft slechte gewoonten. De dingen verlopen nou eenmaal niet vlekkeloos. Je bent geen slecht mens als het je niet lukt om je slechte gewoonten te veranderen. Sterker nog, misschien ben je wel een fijner mens doordat je niet perfect bent! Het is op zich prima om een aantal slechte gewoonten te hebben. Wanneer je dat van jezelf weet en daar realistisch mee om gaat hoeft er niets aan de hand te zijn. Maar soms krijg je er last van, en wil je ze veranderen. Dan helpt deze minigids je!

Slechte gewoonten zijn niet af te leren

Gewoonten zijn ingesleten gedragspatronen. Die zijn over het algemeen moeilijk om af te leren. Je doet bepaalde dingen al jaren zo, en nu moet je ineens het roer om gooien en een andere manier kiezen. Maar kiezen is hier wel het toverwoord! Wanneer je heel bewust kiest voor gedrag dat je niet meer wil vertonen, en gedrag dat je daarvoor in de plaats wil zetten, dan is het mogelijk om, met tijd, een slechte gewoonte te veranderen. Dat doe je niet in 1 keer, dat doe je stapje voor stapje, steeds weer, totdat de nieuwe gewoonte ook een ingesleten gedragspatroon is geworden. Het is een hele klus, maar je krijgt er veel vrijheid en controle over je eigen leven voor terug. En laten we eerlijk zijn, iedereen heeft al tenminste 1 keer in zijn of haar leven een slechte gewoonte veranderd. Waarom zou dat deze keer niet lukken?

Slechte gewoonten komen toch weer terug

Soms blijkt het moeilijk om niet terug te vallen in je oude slechte gewoonte. Het lukte je al een tijd om datgene wat je niet meer wilde doen te laten, en je komt vervolgens in een situatie waar de drang onbedwingbaar is om toch weer in je oude gewoonte te vervallen. Is daarmee meteen alles mislukt? Nee hoor, je kunt morgen weer gewoon opnieuw beginnen met het veranderen van je slechte gewoonten. En het feit dat het al een tijdje wel lukte geeft je kracht om er mee door te gaan. Je hebt immers al ervaren wat het je oplevert om je slechte gewoonte te veranderen door een betere en fijnere gewoonte. Gewoon doorgaan!



Gewoonten

Een gewoonte is niet veel meer of minder dan ‘wat je gewend bent te doen’. Zo kan het zijn dat je elke dag luncht met een broodje kaas en een glas sinaasappelsap. Over het algemeen bestaat je dagelijks leven uit verschillende handelingen die gewoonten zijn geworden. Wanneer je je tanden poetst, waar je je sleutels neerlegt, hoe laat je opstaat, wanneer je fruit eet, al deze dingen kunnen als een gewoonte worden beschouwd.

Het fijne aan gewoonten is dat je er niet over na hoeft te denken. Je doet ze op de automatische piloot en je hebt geen motivatie nodig om gewoontes uit te voeren. Hierdoor kost het uitvoeren van gewoonten weinig tot geen energie. Je hoeft namelijk geen moeilijke beslissingen te nemen, want je hebt dit al zo vaak gedaan dat het vanzelf gaat. De energie die je hiermee over houdt, kun je besteden aan dingen die je aandacht wel waard zijn.

Gewoonten bestaan niet alleen op individueel niveau, je vindt ze ook terug binnen mensen in een groep (een land, een vriendengroep). Het neerzetten van een kerstboom met kerst is bijvoorbeeld een gewoonte die vele Nederlanders delen. Maar je kunt ook al jaren met je vriendengroep naar een huisje in de Ardennen gaan om samen kerst te vieren. Gewoonten en tradities zijn daarmee vaak ook een smeermiddel, om het gezamenlijke leven aangenamer en gemakkelijker te maken.

Wanneer je een gewoonte uitvoert, kost dat weinig energie. Het aanleren van nieuwe gewoonten daarentegen is niet gemakkelijk. Het kost tijd en volharding om bepaalde handelingen routine te laten worden. Dat is waarom het vaak moeilijk is om slechte gewoonten (waarvan het gemakkelijk is om ze vol te houden, dat kost geen energie) om te zetten in betere gewoonten (want een nieuwe gewoonte aanleren kost veel energie). In deze minigids lees je alles wat je moet weten over gewoonten.

Gevoel

Je hebt vaak slechte gewoonten ontwikkeld omdat de dingen die je doet je een goed gevoel geven. Roken kan er voor zorgen dat je je minder gestresst voelt. Lang doorwerken geeft je het gevoel dat je als werknemer je salaris waard bent. Snoepen geeft je het gevoel dat je jezelf verwent na een lange dag. Als je een gewoonte die eigenlijk slecht voor je is wil veranderen, is het belangrijk om te begrijpen dat je je een tijdje niet zo fijn gaat voelen. Je ontnemt jezelf iets dat je eerder een goed gevoel gaf, en je moet nu helemaal opnieuw ontdekken waar je, zonder je slechte gewoonte, dat goede gevoel weer vandaan kunt halen.

Een probleem is dat je vaak eigenlijk niet meer zo goed weet waar dat goede gevoel rondom die slechte gewoonte precies vandaan komt. Waarom heb je het gevoel dat je aan het eind van een lange dag iets nodig hebt om jezelf te verwennen? En waarom kies je snoep (in plaats van een kopje thee) om jezelf iets te gunnen? Vaak komen dit soort gewoonten uit je vroegere leven, maar omdat je over gewoonten niet nadenkt, weet je na een tijdje de eigenlijke onderliggende reden van de gewoonte niet meer. Als je deze redenen niet kent, dan kun je ook geen maatregelen nemen om het slechte gevoel dat ontstaat wanneer je een slechte gewoonte wil doorbreken te lijf te gaan.



Als voorbeeld: stel dat jullie vroeger op zaterdagavond met jullie hele gezin fijn samen op de bank naar Studio Sport keken. Jullie aten dan altijd toastjes met Franse kaas. Je voelde je op dit soort momenten heel veilig, geliefd en beschermd. In je huidige leven merk je dat je vaak (te vaak) naar toastjes met Franse kaas grijpt. Je wil dus je slechte gewoonte (teveel toastjes met Franse kaas eten) graag veranderen, bijvoorbeeld om af te vallen. Maar iedere keer als je geen toastjes eet voel je je heel ongeliefd en onveilig. Je kunt daar natuurlijk gewoon op wilskracht doorheen bikkelen, maar dat is heel moeilijk. Dat onveilige gevoel is heel sterk en wil zo snel mogelijk weggenomen worden. Je weet misschien verstandelijk wel dat dit gevoel tijdelijk is, maar je gevoel is vaak sterker dan je verstand.

Gevoel versus verstand

Hoe kan het dat je gevoel vaak meer invloed op je heeft dan je verstand? Je zou denken dat wij mensen, als rationele wezens toch in staat zouden moeten zijn om ons gevoel met ons verstand te bedwingen. Wanneer je naar de hersenen van mensen kijkt, wordt het duidelijker waarom dit vaak zo moeilijk is. In figuur 1 zie je de menselijke hersenen (schematisch weergegeven).



Figuur 1: 3 delen van onze hersenen, het rode reptielenbrein, het gele zoogdierenbrein en paarse mensenbrein.

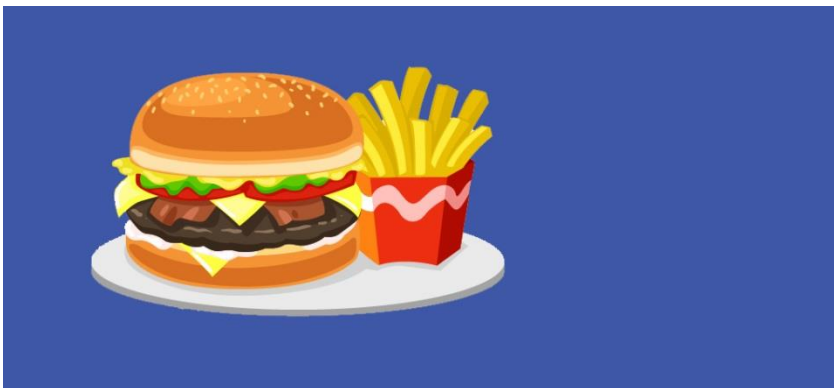
Deze afbeelding laat zien dat de hersenen uit 3 delen bestaan. Het middelste deel (het rode) is het deel van de hersenen dat onze ademhaling, hartslag en andere zeer basale functies regelt. Dit deel van ons brein delen wij met alle reptielen en zoogdieren. Dit betekent ook dat wij op bepaalde situaties hetzelfde reageren als dieren. Wanneer we in gevaar zijn, vertonen wij bijvoorbeeld dezelfde 3 reacties als ieder reptiel: we kunnen kiezen om te vechten voor ons leven, te vluchten om onszelf te redden of te verstijven, om hopelijk niet op te vallen.

Boven het rode deel van ons reptielenbrein zit een geel stukje hersenen, dat ook wel ons emotionele brein wordt genoemd. Dit emotionele brein delen we met alle zoogdieren, en dit stuk van ons brein regelt onze emoties, zoals boosheid, blijheid, verdriet en angst. Alle zoogdieren kennen deze basisemoties, en gaan daar op (ongeveer) dezelfde manier mee om. Het is voor elk zoogdier (net zo als voor ons) bijvoorbeeld belangrijk dat we bij de groep horen om te kunnen overleven. In ons eentje zouden we het niet lang volhouden, dus alle zoogdieren zijn er op gericht om binnen een groep te passen. Emoties als angst, schaamte en schuld helpen hierbij.

Boven het gele gedeelte zie je in figuur 1 ook nog een paars gedeelte. Dit is het deel van de hersenen dat specifiek menselijk is. Hier vinden taken als plannen, vooruit denken en jezelf afremmen plaats. Dit deel van de hersenen (ons rationele deel) is het grootst en lijkt, dus het meest invloed te hebben op ons dagelijkse leven. Het is echter zo dat de hersenen alle informatie eerst langs ons emotionele brein (het gele zoogdieren gedeelte) sturen, en daarna pas naar het paarse (menselijke en rationele) gedeelte. Daarom hebben emoties zo'n groot effect op ons. Ze zitten heel diep verankerd in ons brein, en komen eerder aan de orde dan onze ratio. In een bepaalde situatie ervaar je altijd eerst de emoties, en daarna schenken we er pas een rationeel, weldoordacht sausje overheen. Daarom zijn deze emoties zijn er dus altijd, en we zullen het er mee moeten doen.

Emoties en gewoonten

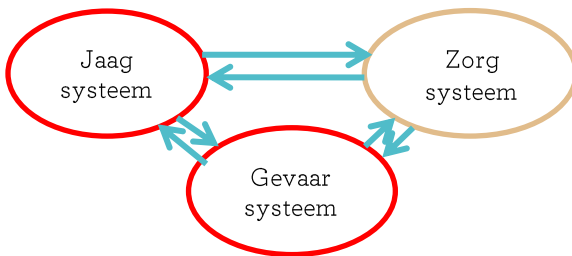
Even terug naar ons voorbeeld. Je wil graag minder toastjes met Franse kaas eten (rationele deel van het brein), maar wanneer je daar mee stopt voel je je vervelend (emotionele deel van het brein). Wanneer je echter weet dat toastjes en 'je veilig voelen' voor jou aan elkaar gelinkt zijn, kun je op momenten dat je je onveilig voelt (en je eerst toastjes zou eten) nu kiezen om iets anders te doen dat je ook een veilig gevoel geeft. Een vriendin bellen, je man vragen om een arm om je heen te slaan, alle deuren op slot doen en in bad gaan. Bedenk maar iets moois! De negatieve emoties die je voelt omdat je geen toastjes eet, zullen langzamerhand vervagen en je zet er iets nieuws voor in de plaats waardoor je je ook fijn en geborgen voelt. Alleen is deze nieuwe gewoonte minder slecht voor je dan de oude.



Gedachten

Niet alleen gevoelens (emoties) kunnen een groot effect hebben op hoe we functioneren, ook gedachten spelen hierin een grote rol. Gedachten zijn het resultaat van ons denkproces, van het rationele deel van ons brein. Zoals we gezien hebben wordt alles wat wij met onze gedachten bedenken ook beïnvloed door onze emoties. Alle informatie in ons brein gaat eerst via ons emotionele brein en dan pas via onze gedachten. Dat betekent dat onze gedachten heel vaak een emotionele lading hebben. We denken bijvoorbeeld vaak dingen (over onszelf) die worden ingegeven doordat we ons op een bepaald moment niet fijn voelen. Hierdoor kunnen we in een negatieve gedachtenspiraal raken.

Ook wanneer we het over gedachten hebben geven de 3 hersendelen (reptielenbrein, zoogdierenbrein, mensenbrein) een inzicht in waarom we bepaalde dingen denken. Als we deze 3 soorten brein op een andere manier weergeven, wordt het duidelijk waar sommige gedachten vandaan komen.



Figuur 2: 3 systemen in ons brein; het gevaarsysteem, het jaagsysteem en het zorgsysteem.

Het reptielenbrein (het rode deel uit figuur 1) bestaat uit 2 systemen: het gevaarsysteem en het jaagsysteem. Het gevaarsysteem is erop gericht om ervoor te zorgen dat je blijft leven wanneer je in gevaar bent. Als jij oog in oog staat met een leeuw of een man met een mes, dan laat het gevaarsysteem je kiezen uit 3 mogelijke opties: vechten, vluchten, of verstijven. Omdat het gevaarsysteem in principe remmend werkt, zouden dieren (en wij mensen ook) niet kunnen overleven met alleen een gevaarsysteem. We zouden ons huis niet uit komen, en altijd alleen maar bang zijn en rekening houden met gevaarlijke situaties. Daarom hebben reptielen een jaagsysteem. Dit systeem zorgt ervoor dat ze er op uit gaan om beloningen (eten, partners) te vinden. Vertaald naar mensen maakt ons jaagsysteem dat we op zoek gaan naar een mooi(er) huis, een leuke partner, een goede baan. Het jaagsysteem maakt dat we willen, presteren en consumeren. Het jaagsysteem is activerend. Het gevaarsysteem (remmend) en het jaagsysteem (activerend) houden elkaar in evenwicht.

Het gele deel van ons brein, het emotionele zoogdierenbrein heeft voor nog een 3^e systeem gezorgd. Dit is het zorgsysteem, wat maakt dat we voor onze kinderen zorgen, rust nemen wanneer dat nodig is, verbindingen aangaan met anderen en vriendelijk zijn naar anderen. Dit systeem is later ontstaan, toen dieren in groepen gingen leven, en ze niet alleen voor hun eigen overleving moesten zorgen. Dit zorgsysteem is ook bij mensen heel belangrijk.

De 3 systemen en gedachten

Deze 3 systemen hebben een grote invloed op onze gevoelens (zoals we al eerder zagen), maar ook op onze gedachten. Mensen die vooral vanuit hun gevaarsysteem leven zullen vaak angstige gedachten hebben (ben ik wel goed genoeg?, loopt alles niet in de soep?, krijg ik het wel voor elkaar?). Hun gewoonten zullen er in het algemeen op gericht zijn om ervoor te zorgen dat ze gevaren kunnen trotseren. Deze mensen kunnen

zich bijvoorbeeld terug trekken wanneer ze zich niet op hun gemak voelen. Ook roken is een gewoonte die vaak wordt ingegeven door het gevaarsysteem, omdat het mensen het gevoel geeft dat ze minder stress hebben. Jezelf constant bekritisieren is ook een gewoonte die door het gevaarsysteem wordt ingegeven.

Mensen die vooral vanuit hun jaagsysteem leven zijn altijd bezig om het beter te krijgen. Ze kunnen niet goed genieten van wat er al is en zijn vaak ontevreden. Zij kunnen last hebben van gedachten als 'ben ik wel succesvol genoeg?', 'moet ik niet meer mijn best doen?' en 'raak ik niet alles wat ik heb kwijt?'. Hun gewoonten zullen erop gericht zijn om zich beter te voelen dan anderen, te proberen te behouden wat ze hebben en altijd meer te verkrijgen. Deze mensen kunnen bijvoorbeeld in een discussie niet toegeven dat een ander gelijk heeft. Of ze hebben onbeschermde sex. Of ze willen altijd meteen op hun email reageren. Het jaagsysteem kan voor een verscheidenheid aan (slechte) gewoonten zorgen.

Het zorgsysteem houdt de 2 andere systemen in balans. Als je teveel vanuit gevaar of jacht denkt is het heel goed om te kijken hoe je je zorgsysteem beter kunt benutten. Slechte gewoonten (uit het jaag en het gevaarsysteem) kun je vaak vervangen door een goede gewoonte uit het zorgsysteem. Maar het zorgsysteem zorgt niet alleen voor goede gewoonten, het is ook de basis van slechte gewoonten. Teveel snoepen is een uitwas van het zorgsysteem, of overbezorgd zijn over je kinderen. Het zorgsysteem zorgt dus, net als het gevaarsysteem en het jaagsysteem voor zowel goede als slechte gewoonten.



Het veranderen van gedachten

Gedachten hebben een heel groot effect op hoe we ons voelen, en daarmee ook op onze gewoonten. En gedachten kunnen heel sterk zijn. Wanneer jij denkt dat het onmogelijk is om af te vallen omdat je toch geen ruggegraat hebt, is het ook heel erg moeilijk om een stuk taart te laten staan. En als je denkt dat je de stress van een werkdag niet aan kunt zonder dat je een aantal keren per dag een sigaret rookt, wordt het onmogelijk om te stoppen met roken.

Het mooie is echter dat een gedachte (welke dan ook) alleen een effect op je kan hebben wanneer je hem gelooft. En de meeste gedachten die je hebt over jezelf (sukkel, wat ben je ook een kluns; dat gaat me nooit lukken), die zijn gewoon objectief niet waar.

Byron Katie heeft een methode ontwikkeld waarmee je gedachten die niet behulpzaam zijn kunt omvormen naar gedachten die je wel helpen. Ze stelt 4 vragen die je hierbij kunnen helpen:

- *Is je gedachte waar?*
- *Kun je absoluut weten dat je gedachte waar is?*
- *Hoe reageer je wanneer je deze gedachte gelooft?*
- *Wie zou je zijn zonder deze gedachte?*

Deze 4 vragen kunnen je helpen om de negatieve gedachte die zorgt voor een slechte gewoonte om te keren naar een positieve gedachte die kan zorgen voor een betere gewoonte.

De 4 vragen toegepast

Stel: jij bent iemand die leeft voor haar werk. Je haalt er veel voldoening en plezier uit. Je vindt het echter heel lastig om op tijd naar huis te gaan. Vaak blijf je op kantoor totdat iedereen weg is, zodat niemand kan denken dat je de kantjes er vanaf loopt. De onderliggende gedachte hierbij is deze: als ik niet keihard werk ben ik niet goed genoeg. Wanneer je de 4 vragen toepast op deze gedachte ziet het er (ongeveer) zo uit:

Gedachte: Wanneer ik niet keihard werk ben ik niet goed genoeg.

Is je gedachte absoluut waar? Waarschijnlijk niet. Er is een deel van jou dat aan deze gedachte twijfelt. Je bent bang dat het misschien zo is, maar iets in jou vindt dat je ook wel wat rustiger aan zou mogen doen.

Kun je absoluut weten dat deze gedachte waar is? Nee, dat kun je niet absoluut weten. Je kunt niet elke situatie overzien, en nooit zeker weten of er geen situatie komt waarin je ook goed genoeg bent als je ietsje minder keihard werkt.

Hoe reageer je wanneer je deze gedachte gelooft? Deze gedachte maakt waarschijnlijk dat je nog harder gaat werken en nog meer stress krijgt. Deze stress maakt dat je niet goed voor jezelf zorgt, waardoor je je slechter over jezelf voelt, en deze gedachte meer de kop op steekt. Een vicieuze cirkel dus.

Wie zou je zijn zonder deze gedachte? Waarschijnlijk zou je dan nog steeds een ambitieus mens zijn, maar wel een stuk relaxter en gezelliger, naar jezelf toe en naar anderen. Je zou een fijnere versie van jezelf zijn.



Een nieuwe gewoonte creëren

Na de 4 vragen heb je nog 1 stap nodig om van een niet helpende gedachte een helpende gedachte te maken. Je moet je gedachte omkeren. Je kunt er bijvoorbeeld van maken:

Ik ben goed genoeg als ik niet keihard werk.

Dit is voor jou een helpende gedachte. En je weet door het onderzoek met de 4 vragen dat deze gedachte net zo waar is als je originele gedachte die zorgde voor een slechte gewoonte. Wanneer je nou weet dat je niet keihard hoeft te werken om goed genoeg te zijn, en je deze oude gewoonte los kunt laten, kun je eens kijken naar een nieuwe gewoonte veel fijner zou zijn.

Je wil dus niet meer op kantoor blijven tot iedereen vertrokken is. Wat wil je daar voor in de plaats doen? Misschien houdt je wel van koken, maar kom je daar nooit aan toe. Je kunt voor jezelf besluiten dat je naar huis mag als de helft van je collega's weg is (misschien is dat een half uur eerder dan je gewend bent), en vervolgens boodschappen doen om een lekkere maaltijd voor jezelf te koken. Zo sla je twee vliegen in 1 klap, je zit minder in je jaagsysteem en gevarensysteem (bang niet goed genoeg te

zijn) EN je activeert je zorgsysteem (een gezonde maaltijd voor jezelf koken). Het is niet perse gemakkelijk om je oude routine te breken, maar omdat je weet dat je oude gedachte niet waar is, lukt het je vast om hem los te laten en je gewoonte om te draaien tot iets dat veel beter voor je is!

Tips bij het veranderen van slechte gewoonten

Tip 1: zorg voor een concreet doel

Om een gewoonte te doorbreken moet je goed beslagen ten ijs komen. Je kunt niet uit frustratie roepen: nu is het genoeg, ik stop ermee en verwachten dat dit een succesvolle poging zal zijn. Denk goed na over wat je precies niet meer wil en zorg ervoor dat je weet wat je onderliggende gevoelens en gedachten van je gewoonte zijn. Zo weet je ook wanneer het moeilijk gaat worden om niet terug te vallen in je oude gewoonten. Daarnaast is het belangrijk om een nieuwe, goede gewoonte voor de oude in de plaats te zetten. Je moet niet alleen stoppen met iets slechts, maar ook beginnen met iets goeds. Zo heb je de grootste kans dat, wanneer je stug volhoudt, deze slechte gewoonte verandert.

Tip 2: : één gewoonte per keer

Wil jij echt serieus aan de slag met een slechte gewoonte? Zorg er dan voor dat je je er voor 100% op kunt focussen. Dat lukt je niet wanneer je meerdere gewoonten tegelijkertijd wil veranderen. Heb je meerdere gewoonten die je anders zou willen zien? Verander ze dan na elkaar in plaats van tegelijkertijd. Je geeft jezelf hierdoor veel meer kans dat het ook daadwerkelijk lukt, omdat je kunt leren van je fouten, gemotiveerd kunt raken door je successen en je niet op meerdere dingen tegelijkertijd hoeft te focussen.

Tip 3: doe het voor jezelf.

Natuurlijk is het fijn wanneer je omgeving ook blij is dat je je slechte gewoonten aanpakt. Maar dat is niet een goede motivatie om je gewoontenverandering vol te houden. Een slechte gewoonte veranderen doe je voor jezelf. Jij bent degene die door het moeilijke proces heen moet. Dat houdt je alleen maar vol wanneer je er zelf ook profijt van hebt.

Tip 4: denk positief

Als je begint aan het veranderen van een slechte gewoonte met in je achterhoofd het idee dat het toch niet zal lukken, dan is je poging inderdaad gedoemd te mislukken. Je zit dan vast in een niet-helpende gedachte en je zult eerst deze gedachte onder de loep moeten nemen. Ook hiervoor kunnen de 4 vragen op pagina 15 heel handig zijn. Werk eerst met deze beperkende gedachte (het lukt me toch niet), voordat je daadwerkelijk met een slechte gewoonte aan de slag gaat. Hiermee vergroot je de kans op slagen aanzienlijk!

Tip 5: onderschat oude gewoonten niet

Gewoonten zijn dingen die je automatisch doet. Je doet ze zonder er al te veel bij stil te staan. Dat betekent dat je jezelf in het veranderen van een slechte gewoonte heel vaak erop zult (moeten) betrappen dat je toch weer in je oude gedrag vervalt. Hou hier rekening mee. Wanneer dit gebeurt is het geen teken dat het je niet zal lukken om je oude gewoonte te veranderen, het is juist een teken dat je heel bewust ermee bezig bent. Calculeer in dat je voor elke stap die je vooruit zet in eerste instantie misschien ook een stap terug zet. Neem de tijd om je gewoonte te veranderen en stel je zelf in op het steeds weer opnieuw oppakken van je plan om een nieuwe gewoonte aan te leren.

Tenslotte

Houd er rekening mee dat het veranderen van een gewoonte lastig is, en niet altijd in 1 keer lukt. Soms moet je een aantal keren opnieuw beginnen en blijven volhouden. De aanhouder wint!

Heb je hier hulp bij nodig? Ellen helpt je graag en kijkt samen met jou naar wat er ten grondslag ligt aan je slechte gewoonten, zodat het duidelijk wordt hoe je deze kunt veranderen. Kijk voor meer informatie op www.livelovelose.nl

Bronnen

Albert Sonneveld: webinar gedragsverandering

Albert Sonneveld: veranderen van gedrag: 6 valkuilen om te vermijden

Byron Katie: Vier vragen die je leven veranderen.

Du Plessis: reclame en ons brein

Siegrid Hoppener: cursus zelfcompassie

The elephant and the rider: animatie

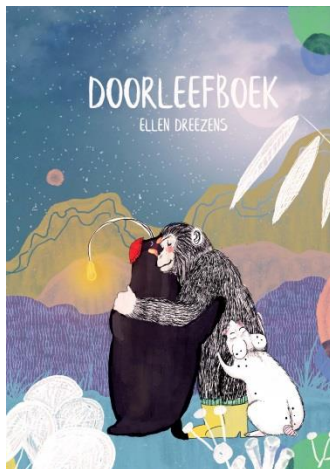
Minigidsen en het Doorleefboek

Ellen schreef nog 5 andere minigidsen:

- Minigids rouw
- Minigids kinderen en rouw
- Minigids rouw op school
- Minigids rituelen
- Minigids complimenten geven en krijgen

Kijk voor meer minigidsen op: www.liveloveloze.nl

Ellen schreef ook het Doorleefboek voor kinderen op de basisschool die rouwen. In het Doorleefboek vinden zij verhalen over dieren die rouwen, en bijbehorende opdrachten, waardoor ze met alle facetten van rouw aan de slag kunnen. Hierbij worden ze begeleid door een hulp-volwassene, iemand die dicht bij het kind staat, maar niet al te zeer is aangedaan door het verlies.



Kijk op www.doorleefboek.nl

Wie is Ellen en wat is Live Love Lose?



In mijn bedrijf, Live Love Lose, richt ik me op het delen van kennis over rouw en veerkracht. Naast dat ik ervaringsdeskundige ben op het gebied van rouw en verlies (mijn ouders zijn op jonge leeftijd overleden.), heb ik me ook in mijn opleidingen en werk -niet toevallig- gericht op het begrijpen en helpen van mensen. Ik ben afgestudeerd en

gepromoveerd als psycholoog, en werk als docent aan de Universiteit van Tilburg. Ik sta heel graag voor een groep om uit te leggen hoe rouw in elkaar zit, en hoe mensen hun veerkracht (terug) kunnen vinden. Daarnaast organiseer ik workshops waar volwassenen en kinderen met deze inzichten aan de slag kunnen en ze naar hun eigen situatie kunnen vertalen. Ik organiseer ook coachingsdagen voor mensen die graag een dag lang in een ontspannen sfeer met een thema aan de slag willen. Deze vinden plaats in het hart van het bourgondische Den Bosch.

Voor meer informatie over Ellen kun je hier terecht:

- Website Live Love Lose: www.livelovelose.nl
- Website Doorleefboek: www.doorleefboek.nl
- Trailer van de film die Ellen over haar overleden ouders maakte: <http://bit.ly/trailerportret>