



© **Sanne** **Volhouden**

Het enige wat meer wordt gemaakt dan goede voornemens? Grappen dat niemand ze vol kan houden. Met deze tips lukt het wel

1. Be S.M.A.R.T

Als het om voornemens gaat, kun je je het beste aan het SMART-principe houden. Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden. Voldoet je voornemen daaraan, dan is de kans van slagen groter. Ik wil dit jaar minder plastic afval produceren en zo duurzamer leven. Best SMART, vind je niet?

2. Kleine stappen, grote gevolgen

Als je iets wilt verbeteren, kijk dan eerst naar wat je makkelijk kunt aanpassen en waarmee je wel veel resultaat boekt. Ik heb bijvoorbeeld een dopper gekocht zodat ik niet elke dag een plastic flesje gebruik en weggooi. Dat scheelt al snel tweehonderd plastic flesjes per jaar. Ook heb ik een ShrinkIt besteld: een inklapbare broodtrommel waarvan 10% van de opbrengst naar de Plastic Soup Foundation gaat.

3. Verwacht tegenslagen

Hoe gemotiveerd je ook begint, je voornemen kan in de loop van het jaar wat meer naar de achtergrond verdwijnen. Gaat het een keer mis, gooi dan niet meteen de handdoek in de ring. Zo zal ik dit jaar heus eens mijn dopper vergeten en dan toch een plastic flesje moeten kopen. Onthoud dat af en toe iets fout doen al beter is dan het nooit proberen goed te doen.

4. Niet straffen, wel belonen

En gaat er dus een keer iets fout, leg jezelf dan geen straf op. Dat helpt niet en motiveert ook niet. Draai het om en beloon jezelf als het goed gaat. Ik heb mezelf al beloond met een mooie drinkbeker. Dat gaf mijn brein die extra kick die ervoor zorgt dat je je goed voelt over je goede voornemen.

5. Maak het resultaat inzichtelijk

Zorg dat je inzichtelijk krijgt wat het resultaat is van je voornemen. Zo ga ik goed bijhouden hoeveel afval ik in een jaar minder produceer. Zo'n concreet getal is goed voor de motivatie. Voor het bijhouden van je doelen zijn vaak ook apps te vinden. *Forest* voor minder telefoongebruik of *Lifesum* voor gezonder eten en leven.

6. Doe het niet alleen

Samen sta je sterker dus probeer ook vrienden en familieleden enthousiast te krijgen voor jouw voornemen. Zo kun je elkaar motiveren. Heb jij trouwens nog geen goed voornemen? Dan daag ik je uit om met mij mee te doen. Je weet nu hoe het moet.

Elke week lees je hier een column van een van onze vaste bloggers van *Sevendays.nl*. Deze week is het de beurt aan Sanne (17). Ga voor meer blogs naar www.sevendays.nl/blogs

