

Een coach om te volharden in afzien

Een aangeboden sigaret of gebakje doet menig goed voornemen al in de prille dagen van januari in rook opgaan.

Volharden in afzien: weinig mensen zijn er gedreven in.

Waarom dwingen we onszelf dan elk jaar opnieuw beloftes te maken die we na verloop van tijd toch niet kunnen nakomen? Tijd om onze voornemens voor het nieuwe jaar echt serieus te nemen, vindt coach Esther Esselbrugge, die daarom een workshop 'goede voornemens volhouden' organiseerde.

"Te gemakkelijk maken mensen goede voornemens", constateert ze. "Het is ook populair om een nieuw plan voor je leven te hebben. Maar weinig mensen gaan echt serieus aan de slag."

Toen de deelnemers zich aanmeldden voor de workshop, viel het Esselbrugge vooral op dat het niet om standaardvoornemens ging. Geen plannen om eindelijk eens van het roken af te komen of om kilo's af te vallen, maar vooral het streven om assertiever te zijn, grenzen te bewaken of minder snel boos te worden.. "Een dame zei al jaren te willen afvallen. Ze wist dat haar hoge gewicht op zich niet het probleem was, maar dat het ging om de reden waarom ze zo zwaar geworden was. Dat probleem wilde ze eerst aanpakken, dan zou het afvallen vanzelf wel gaan."

Volgens Esselbrugge mislukt een goed voornemen niet omdat het te hoog gegrepen is, maar omdat er andere problemen ten grondslag liggen. "Sommige vrouwen eten met een reden en met die reden moeten we aan de slag." Wie zijn eigen voornemen niet bij een luchtig initiatief wil houden, moet weten welke verandering hij of zij waarom wil. Ook moet degen zich realiseren dat moeilijke momenten op zijn of haar pad zullen komen.

tip

- **Zorg dat je volledig achter je voornemen staat en het niet alleen voor je omgeving doet.**
- **Begin pas als je gelooft dat je je voornemen kunt halen. Bouw geen ruimte in voor excuses.**
- **Zorg ervoor dat je situaties herkent waarin je het moeilijk zult krijgen en wees je je dan bewust van je voornemen.**
- **Sta tussentijds stil bij de geboekte resultaten en geniet ervan.**

Met luchtige voornemens is niets mis, meent Esselbrugge, maar toch kun je volgens haar beter aan de slag gaan met alleen serieuze voornemens. "Als je bijvoorbeeld elk jaar tegen jezelf zegt dat je wilt afvallen en het lukt telkens niet, dan creëer je het idee dat je nooit zult slagen. Het is dan moeilijker om serieus aan de slag te gaan, want je hebt je kruik al vershoten."

Esther Esselbrugge ondersteunt mensen bij veranderingen (ook voor de rest van het jaar) en ze is te bereiken via info@persoonlijkegroei.info.

Overigens is het mogelijk om werk van je goede voornemen te maken door de internetpagina www.slimme-z.nl te bezoeken. Wie meer wil sparen, minder wil vloeken of wils toppen met roken en wat dies meer zij, kan hier de voornemens omzetten in daden. Op deze pagina kan een termijn worden afgesproken en kun je vrienden en familie uitnodigen je te steunen. Aan het einde van die periode kunnen de 'getuigen' je uitroepen tot *hero* (held) of *zero* (nul). Ook is het mogelijk om een ander via deze site uit te dagen zich aan een nieuw voornemen (waarvoor je zelf suggesties kunt geven) te houden.

Hester Otter