

## Inleiding door Ronald van Aalten

Gedragsverandering is moeilijk. Het aanleren van een nieuwe gezonde gewoonte, zoals een oefengewoonte, is ook moeilijk. Onze lichaam-geest is nu eenmaal afgesteld op onmiddellijk resultaat willen. Voel je je niet zo lekker dan wil je iets krijgen of doen waardoor je je direct weer beter voelt. Veel dingen die op de korte termijn fijn zijn om te doen of tot je te nemen zijn echter op de langere termijn niet zo goed voor je of soms regelrecht slecht. Een zak chips leegeten bijvoorbeeld geeft direct iets van bevrediging. Op de langere termijn echter....

Om op de langere termijn gewenste resultaten te bereiken is het dus vaak nodig om de handeling of middel dat korte termijn bevrediging geeft in te ruilen voor iets waardoor je je ook op korte termijn wat beter kunt gaan voelen én je vooral op de langere termijn goed zal doen. Je niet zo heilzame of zelfs destructieve zelfzorg om te gaan buigen naar positieve zelfzorg. één van de meest directe manieren om te werken aan constructieve zelfbegeleiding is om jezelf een nieuwe gewoonte aan te leren om dagelijks te oefenen. Oefeningen te gaan doen die je constructieve zelfbegeleiding ook werkelijk handen en voeten geven. Het dagelijks oefeningen gaan doen is dus het aanleren van een nieuwe gewoonte. Omdat mensen gewoontedieren zijn is dit lastig. Gelukkig zijn er goede handreikingen om dit toch voor elkaar te gaan krijgen. Zoals het boek *Atomic Habits* van James Clear.

In deze bestseller geeft hij diverse slimme handreikingen, aangevuld met diverse voorbeelden, waardoor het aanleren van een nieuwe gewoonte bijna niet kan mislukken. En omgekeerd, handreikingen om een negatieve gewoonte af te leren.

Naast het boek heeft James Clear een reeks van 11 lessen samengesteld met daarin een samenvatting van de belangrijkste handreikingen uit zijn boek. Deze 11 lessen vindt je hier in dit document, door mij vertaald en heel summier geredigeerd. Deze 11 lessen kun je doornemen als je de korte samenvatting te summier vindt. Neem ze ook door als je merkt dat het aanleren van je nieuwe oefengewoonte spaak loopt.

### Inhoudsopgave

Hoe je een gewoonte kiest die blijft hangen.....	2
De tweeminutenregel voor het opbouwen van blijvende gewoonten .....	4
Hoe je nieuwe gewoonten in je leven kunt inpassen .....	7
Hoe je je omgeving ontwerpt voor succes.....	9
Hoe goede gewoonten automatisch te maken .....	11
Bereid je omgeving voor om toekomstige gewoonten gemakkelijk te maken .....	13
Twee strategieën om afnemende motivatie tegen te gaan .....	15
Hoe je een beloning kunt creëren die gewoonten bevredigend maken.....	18
Visualiseer je voortgang en blijf op koers met een gewoonte-tracker .....	21
De rol van familie en vrienden bij het vormgeven van gewoonten .....	23
Gewoonte voltooiing: van twee minuten naar meesterschap.....	25

## Hoe je een gewoonte kiest die blijft hangen

Kies de juiste gewoonte en vooruitgang is eenvoudig. Kies de verkeerde gewoonte en het leven is een strijd. Het is veel belangrijker om aan de juiste gewoonte te werken dan om heel hard te werken. (Hard werken is natuurlijk nog steeds belangrijk.)

Wanneer de meeste mensen nadenken over de gewoonten die ze willen ontwikkelen, beginnen ze natuurlijk met het overwegen van de resultaten die ze willen bereiken. "Ik wil afvallen." Of: "Ik wil stoppen met roken."

Het alternatief is om wat ik '**op identiteit gebaseerde gewoonten**' noem op te bouwen en te beginnen met te focussen op wie we willen worden, niet op wat we willen bereiken.

Iedereen kan zichzelf overtuigen om een of twee keer yoga of meditatie te beoefenen, maar als je de overtuiging achter het gedrag niet verschuift, wordt het moeilijk om vast te houden aan veranderingen op de lange termijn. Verbeteringen zijn slechts tijdelijk totdat ze deel gaan uitmaken van wie je bent.

- Het doel is niet om alleen tieners te halen, het doel is om iemand te worden die elke dag studeert.
- Het doel is niet om een schilderij af te maken, het doel is kunstenaar te worden.
- Het doel is niet om het spel of de competitie te winnen, het doel is om een persoon te worden die elke dag oefent.

De ultieme vorm van intrinsieke motivatie is wanneer een gewoonte onderdeel wordt van je identiteit.

Het is één ding om te zeggen: "Ik ben het type persoon die dit wil."

Het is iets heel anders om te zeggen: "Ik ben het type persoon die zo is."

Dit brengt ons bij een belangrijke vraag: als je identiteit zo'n belangrijke rol speelt in je gedrag, waar komt die dan in de eerste plaats vandaan?

Je identiteit komt voor een groot deel voort uit je gewoontes. Het is als een feedbacklus voor zelfverbetering. Hoe meer je een bepaald gedrag herhaalt, hoe meer je de identiteit versterkt die aan dat gedrag is gekoppeld. En hoe meer je de identiteit versterkt, hoe natuurlijker het zal aanvoelen om het gedrag te herhalen.

Als je vrijwilligerswerk doet bij je plaatselijke daklozenopvang, begin je te geloven dat je het type persoon bent dat om je gemeenschap geeft. Hoe meer weekenden je in het asiel komt, hoe meer je die identiteit versterkt en hoe gemakkelijker het wordt om dienstverlening aan de gemeenschap te zien als onderdeel van wie je bent.

Elke actie die je onderneemt, is een stem voor het type persoon die je wilt worden.

Elke gewoonte is als een suggestie: "Hé, misschien is dit wie ik ben." Een eenmalige actie zal je overtuigingen niet veranderen, maar naarmate de stemmen toenemen, neemt ook het bewijs van je nieuwe identiteit toe. En wanneer je gedrag en je identiteit volledig op elkaar zijn afgestemd, streef je niet langer naar gedragsverandering. Je gedraagt je gewoon als het type persoon dat je al denkt te

zijn. Zoals Benjamin Franklin grapte: "De dingen die je doet, creëren vaak de dingen die je gelooft."

Sta dus eens stil bij wat voor type persoon jij wilt worden. Dit zou iets kunnen zijn in de trant van 'ik ben iemand die actief zijn proces van zelfheling ter hand heeft genomen', of 'Mijn doel is om iemand te worden die zichzelf constructief kan begeleiden', of 'ik ben iemand die zelf sturing kan geven aan mijn leven'

Als je eenmaal grip hebt op het type persoon dat je wilt zijn, kun je beginnen met het nemen van kleine stappen om je gewenste identiteit te versterken.

Hier zijn nog enkele voorbeelden van het koppelen van je gewoonten aan je gewenste identiteit:

- Als je een boek wilt schrijven, moet je ervoor zorgen dat je het type persoon wordt dat elke dag schrijft.
- Als je een nieuwe taal wilt leren, moet je ervoor zorgen dat je het type persoon wordt dat elke dag studeert.
- Als je eerder met pensioen wilt gaan, moet je ervoor zorgen dat je het type persoon wordt dat elke maand geld spaart.
- Als je je levensschip succesvol door de woelige baren van het leven wilt kunnen sturen moet je ervoor zorgen dat je het type persoon wordt dat iedere dag oefent in zelfsturing

De focus moet altijd liggen op het worden van dat type persoon, niet op het behalen van een bepaald resultaat. In het begin is het veel belangrijker om kleine stemmen uit te brengen voor je gewenste identiteit dan je zorgen te maken over een bepaald resultaat.

Je gewoonten hervormen je identiteit op een geleidelijke manier. Het is traag en bijna niet te zien. Je kunt zelden een verschil zien tussen wie je gisteren was en wie je vandaag bent. Maar met elke vertegenwoordiger, met elke uitgebrachte stem, begint je interne verhaal te verschuiven.

Begin met je te concentreren op wie je wilt worden, niet op wat je wilt bereiken.

## De tweeminutenregel voor het opbouwen van blijvende gewoonten

Wanneer je een nieuwe gewoonte probeert aan te leren, is het gemakkelijk om te groot te beginnen. Als je nadenkt over de verandering die je wilt bereiken, kunnen je opwindende en motiverende verhalen je ervan overtuigen om te veel te snel te doen.

Iedereen heeft dingen gehoord als: begin klein, neem kleine stapjes. Maar zelfs als je weet dat je klein moet beginnen, is het nog steeds gemakkelijk om te groot te beginnen.

De meest effectieve manier die ik ken om dit te doen, is door de **'twee minuten regel'** te volgen. De tweeminutenregel stelt: "Als je met een nieuwe gewoonte begint, zou het minder dan twee minuten moeten duren."

In de laatste les heb je een gewoonte gekozen die stemmen zal uitbrengen voor je gewenste identiteit. In deze les nemen we die gewoonte en schalen deze terug naar een versie van twee minuten.

Bijvoorbeeld:

- 'Loop elke dag 10.000 stappen' wordt 'Trek mijn hardloopschoenen aan'.
- 'Houd het huis netjes' wordt 'stop één vuil kledingstuk in de was'.
- "Wees een betere partner" wordt "zet mijn partner elke ochtend een kop koffie".
- "Haal tien" wordt "leg mijn boeken op het bureau als ik thuiskom."

Het idee is om je gewoonten zo gemakkelijk mogelijk te maken om te beginnen. De tweeminutenregel helpt tegenwicht te bieden aan onze neiging om meer af te bijten dan we kunnen kauwen. Het geeft je ook een kleine gelegenheid om elke dag je gewenste identiteit te versterken.

Als we alleen horen over de spectaculaire resultaten van andere mensen, is het normaal om te denken dat we onszelf tot het uiterste moeten drijven om iets te bereiken dat de moeite waard is. Ik weet het, die fout heb ik zelf ook vaak gemaakt. In plaats daarvan kun je het proces vereenvoudigen door je aandacht te beperken tot de eerste beweging.

Je kunt misschien niet het hele proces automatiseren, maar je kunt de eerste handeling wel hersenloos maken. Je probeert een **'toegang-gewoonte'** (Engels: gateway-habit) op te bouwen voor een groter gedrag of een grotere ambitie waar je uiteindelijk naartoe werkt. Maak het gemakkelijk om te beginnen en de rest zal volgen.

Je kunt meestal de toegang-gewoonten achterhalen die tot het gewenste resultaat zullen leiden door je doelen in kaart te brengen op een schaal van 'heel gemakkelijk' tot 'heel moeilijk'. De meeste mensen beginnen met ambities die groot en heel moeilijk zijn, maar stappen dan noodgedwongen over naar kleinere en heel gemakkelijke gewoontes.

Het is bijvoorbeeld erg moeilijk om een liedje op de gitaar te leren spelen. Het refrein van een nummer leren spelen is erg moeilijk. Het leren spelen van de toonladders is redelijk moeilijk. Het oefenen van de akkoorden is eenvoudig. De gitaar oppakken en

op een rustig plekje gaan zitten is heel eenvoudig. Je ultieme ambitie zou kunnen zijn om een volledig nummer te leren spelen, maar je toegang-gewoonte is je gitaar oppakken en op een rustige plek gaan zitten waar je kunt oefenen. Zo volg je de tweeminutenregel.

Zelfs brede levensdoelen kunnen worden omgezet in gedrag van twee minuten. Gezond willen leven kan je ultieme ambitie zijn, maar dan kun je je afvragen “wat heb ik nodig om gezond te leven” – ik moet in vorm blijven. Dan kun je vragen wat ik nodig heb om in vorm te blijven – ik moet sporten. Wat moet ik doen om te sporten? Ik moet me omkleden in mijn trainingskleding. En zo verder tot je bij gedrag komt dat twee minuten of minder duurt – totdat je de eerste beweging ontdekt.

Dus in dit geval wordt het aantrekken van je trainingskleding je gewoonte van twee minuten die je naar je ultieme ambitie van een gezond leven leidt.

Of een gelukkig huwelijk willen hebben, kan je ultieme ambitie zijn. Dus vraag "wat heb ik nodig om een gelukkig huwelijk te hebben?" Je moet een goede partner zijn. Vraag dan hoe je een goede partner kunt zijn. Je zou elke dag iets kunnen doen om ervoor te zorgen dat je partner zich verzorgd voelt. Iets wat haar leven makkelijker maakt. Hoe zou je het leven van je partner makkelijker kunnen maken? Je zou haar ochtendkoffie voor haar kunnen zetten ... enzovoort, op zoek naar kleine manieren om je ultieme ambitie te bereiken.

Mensen denken vaak dat het raar is om zo klein te beginnen. Bijvoorbeeld met het aantrekken van je schoenen, of het plaatsen van een kledingstuk in de wasmand, of het zetten van een kop koffie, of het neerzetten van je boeken op het bureau. Maar het punt is niet om twee minuten te werken en daarna nooit meer iets anders te doen. Het gaat erom *de kunst om te komen opdagen* onder de knie te krijgen.

Hier is een voorbeeld:

Ik had een lezer die me vertelde: "Toen ik na twee jaar afwezigheid weer de sportschool in ging, zei ik tegen mezelf dat ik alleen maar met mijn tas naar de sportschool hoefde te gaan en daar tien minuten moest blijven, dan ben ik vrij om naar huis gaan als ik wil."

Het werkte uiteindelijk. Hij heroverde zijn fitnessgewoonte en begon consequent te trainen.

De waarheid is dat een gewoonte moet worden neergezet voordat deze kan worden verbeterd. Als je de basisvaardigheid van het komen opdagen niet kunt leren, heb je weinig hoop om de fijnere details onder de knie te krijgen. Voor de lezer die ik net noemde, het ging niet eens om sporten. Hij kon de lobby van de sportschool binnenlopen, gaan zitten en een boek lezen. Hij zou naar een trainingsapparaat kunnen gaan, het opzetten alsof hij gaat tillen en eigenlijk geen herhalingen doen. Hij kan dit natuurlijk niet voor altijd doen, maar in het begin is het de bedoeling dat hij zich op zijn gemak voelt door simpelweg in de sportschool te zijn. Om het type persoon te worden dat vier dagen per week naar de sportschool gaat.

Zoals ik al zei in *Atomic Habits* : standaardisatie voor optimalisatie. Maak het de standaard in je leven en maak je dan zorgen om het beter te doen.

Dergelijke strategieën werken ook om een andere reden: ze versterken de identiteit die je wilt opbouwen. Als je vijf dagen achter elkaar in de sportschool verschijnt, al is het maar voor twee minuten, breng je stemmen uit voor je nieuwe identiteit. Je

brenge stemmen uit voor het type persoon dat geen trainingen mist. Je onderneemt de kleinste actie die het type persoon bevestigt dat je wilt zijn.

## Hoe je nieuwe gewoonten in je leven kunt inpassen

Veel mensen denken dat ze geen motivatie hebben, terwijl het in werkelijkheid aan duidelijkheid ontbreekt. Het is niet altijd duidelijk wanneer en waar actie moet worden ondernomen.

In de vorige les hebben we het gehad over het ontwerpen van een twee minuten durende versie van je gewoonte. In deze les gaan we het hebben over de ideale tijd en locatie om die gewoonte in je leven in te passen. Met andere woorden, we gaan een duidelijke en specifieke ruimte vinden waar je nieuwe gewoonte tot bloei kan komen. Als je het juiste moment en de juiste plek kunt vinden voor je nieuwe gewoonte, valt alles op zijn plaats.

Hier is hoe:

Een effectieve manier om een nieuwe gewoonte in je leven in te voeren, is met een '**implementatie-intentie**'. Een implementatie-intentie is een plan dat je vooraf maakt over wanneer en waar te handelen. Dat wil zeggen, hoe je van plan bent je gewoonte te implementeren.

Wetenschappers hebben ontdekt dat als je een implementatie-intentie maakt, je eerder geneigd bent je plannen door te zetten en vast te houden aan je gewoontes. Dit geldt ongeacht of je gewoontes opbouwt zoals recyclen, studeren, vroeg naar bed gaan, stoppen met roken en vele andere.

De eenvoudige manier om deze strategie op je gewoonten toe te passen, is door deze zin in te vullen:

Ik zal [GEDRAG] om [TIJD] in [LOCATIE] doen.

Laat me je een paar voorbeelden geven van hoe dit eruit ziet.

1. Ik ga om 7 uur 's ochtends een groene smoothie maken in mijn keuken.
2. Ik ga om 21.00 uur uitrekken in mijn slaapkamer.
3. Ik stuur mijn partner een check-in sms aan het begin van mijn lunchpauze op kantoor.
4. Ik zal mijn studieboeken om 19.00 uur openen aan mijn bureau in mijn slaapzaal.
5. Ik maak mijn bed op nadat ik mijn wekker in mijn slaapkamer heb uitgezet.

De cruciale stap hier is het vinden van de juiste tijd en locatie om de nieuwe gewoonte in je dagelijkse routine in te voeren. Je bent op zoek naar het beslissende moment waarop je nieuwe gewoonte kan ontluiken.

In plaats van het specificeren van een tijdstip kun je ook je nieuw aan te leren gewoonte uitvoeren nádat je een andere gewoonte hebt uitgevoerd die je toch al iedere dag doet. Dit noemen we Gewoonte-stapelen (Engels: Habit Stacking). In voorbeelden 3 en 5 hierboven zijn hiervan een voorbeeld.

Nadat ik [BESTAANDE GEWOONTE] heb gedaan zal ik [NIEUWE GEWOONTE] doen.

Zorg ervoor dat je implementatie-intentie specifiek en duidelijk is. Hier zijn nog een paar voorbeelden:

- Ik zal 16 deciliter water drinken nadat ik mijn tanden in mijn badkamer heb gepoetst.
- Ik zal de ongewenste e-mail recyclen nadat ik de post om 12.00 uur in de postkamer heb ontvangen.
- Ik zal mijn prioriteiten voor de dag om 8.30 uur aan mijn bureau rangschikken.

Wanneer en waar je ervoor kiest om een gewoonte in je dagelijkse routine op te nemen, kan een groot verschil maken. Als je meditatie probeert toe te voegen aan je ochtendroutine, maar de ochtenden zijn chaotisch en je kinderen blijven de kamer in rennen, dan is dat misschien de verkeerde plaats en tijd. Bedenk wanneer je de meeste kans van slagen hebt. Vraag jezelf niet om een gewoonte aan te nemen als je waarschijnlijk met iets anders bezig bent.

Hoe strakker je nieuwe gewoonte is gebonden aan een specifieke tijd en locatie, hoe groter de kans dat je merkt wanneer het tijd is om te handelen.

## Hoe je je omgeving ontwerpt voor succes

In dit stadium weet je de gewenste identiteit die je probeert op te bouwen. Je hebt een versie van twee minuten van je gewoonte die die identiteit versterkt, en je hebt een duidelijke en specifieke implementatie-intentie ontworpen om deze kleine gewoonte in je dagelijkse routine in te voegen.

Nu is het tijd voor ons om een paar strategieën te bespreken om dit proces te optimaliseren en het nog gemakkelijker te maken om dag in dag uit vast te houden aan je nieuwe gewoonte.

Een van de eenvoudigste manieren om dit te doen, is door de signalen die je gewoonten triggeren en oproepen zo duidelijk en zichtbaar mogelijk te maken.

Elke gewoonte wordt geïnitieerd door een cue (= een teken), en we zullen eerder de cues opmerken die opvallen. Het creëren van voor de hand liggende visuele aanwijzingen kan je aandacht vestigen op je gewenste gewoonte.

Helaas maken de omgevingen waarin we wonen en werken het vaak gemakkelijk om bepaalde acties niet uit te voeren, omdat er geen duidelijke aanwijzing is om het gedrag uit te lokken. Het is gemakkelijk om fruit en groenten niet te eten als ze uit het zicht op de bodem van de koelkast liggen. Het is makkelijk om geen yoga te doen als je yoga mat verstopt zit in een doos in de kelder. Het is gemakkelijk om geen bedankbriefjes te schrijven als het briefpapier op een zelden geziene plank is opgeborgen. Wanneer de signalen die een gewoonte aanwakkeren subtiel of verborgen zijn, zijn ze gemakkelijk te negeren.

Om deze reden kan het opnieuw ontwerpen van je omgeving een van de meest effectieve stappen zijn die je kunt nemen om goede gewoonten aan te leren. Ik verwijs naar dit proces als "**omgevingsontwerp**", en ik heb de kracht van deze benadering in mijn eigen leven ervaren.

Jarenlang poetste ik consequent mijn tanden, maar ik floste niet. Ik probeerde een gewoonte van flossen op te bouwen door enkele van de ideeën waar we het al over hadden te implementeren. Flossen is een snelle actie die twee minuten of minder in beslag neemt, dus het voldoet aan de regel van twee minuten.

Vervolgens heb ik een implementatie-intentie opgesteld: *ik flos mijn tanden nadat ik mijn tanden in de badkamer heb gepoetst*. Maar zelfs met deze eenvoudige en effectieve opzet floste ik slechts af en toe. Een van de belangrijkste problemen die me tegenhielden, was de indeling van de omgeving.

Op dat moment bewaarde ik mijn flosdraad in een la in de badkamer. Omdat het weggestopt en uit het zicht was, vergat ik het elke avond na het tandenpoetsen te gebruiken. Ik had een goed plan en een duidelijke uitvoeringsintentie, maar ik dacht er gewoon niet aan om de la open te trekken. Ik zag de floss niet, dus gebruikte ik hem niet. De cue was niet duidelijk.

Omgevingsontwerp was de strategie die me over de bult heen hielp. Ik kocht een bakje, deed het flosdraad erin en plaatste het direct naast mijn tandenborstel. Nu stond het in de open lucht, op het aanrecht waar ik het gemakkelijk kon zien. Bijna als magie was deze simpele verandering van omgeving alles wat ik nodig had om vast

te houden aan de gewoonte om te flossen. In combinatie met mijn implementatie-intentie was het voor mij gemakkelijk om het nieuwe gedrag te volgen. *Ik pak de flosdraad op nadat ik mijn tandenborstel in de badkamer heb neergelegd.* Nu doe ik het al jaren op deze manier.

Laten we een paar manieren bespreken waarop je omgevingsontwerp kunt gebruiken om je gewoonte-intenties te ondersteunen en te versterken. Hier zijn een paar manieren waarop je je omgeving opnieuw kunt inrichten en de aanwijzingen voor je goede gewoonten duidelijker kunt maken:

- Als je wilt onthouden dat je vijf push-ups wilt doen voordat je onder de douche stapt, plak dan een Post-It-briefje op de douchedeur.
- Als je wilt onthouden dat je om 7 uur 's ochtends vijf minuten in je dagboek moet schrijven, leg het dagboek dan op de keukentafel zodat je het elke ochtend kunt zien als je gaat ontbijten.
- Als je wilt onthouden dat je een boek moet lezen in plaats van elke keer dat je je verveelt naar je telefoon te kijken, stel je de foto op het vergrendelscherm van je telefoon in als een foto van het boek dat je probeert uit te lezen.
- Als je eraan wilt denken om elke ochtend te gaan hardlopen, leg dan de avond ervoor je trainingskleding en -schoenen klaar.
- Als je wilt onthouden dat je je Spaans moet oefenen, leg je flitskaarten dan op de keukentafel zodat je ze tijdens het eten kunt doorbladeren.

Stel dat je elke dag vijfhonderd woorden wilt schrijven. Wanneer je 's ochtends je slaapkamer verlaat, doe je de deur dicht en hang je een post-it op ooghoogte waarop staat: "Schrijf 500 woorden". Voor het slapengaan mag je de deur niet openen totdat die woorden zijn geschreven.

Vergelijkbaar, als je elke dag wilt beginnen met het lezen van een goed boek, yoga of meditatie, plak dan een post-it op je telefoon als je naar bed gaat met de tekst: "Doe 5 minuten yoga". Als je wakker wordt, mag je de Post-It Note niet afdoen en je telefoon gebruiken totdat je de gewoonte hebt voltooid.

Ik denk dat we deze strategie als volgt kunnen samenvatten: als je van een gewoonte een groot deel van je leven wilt maken, moet je de cue een groot deel van je omgeving maken. Zorg ervoor dat de beste keuze de meest voor de hand liggende is. Op de lange termijn (en vaak op de korte termijn) zal je wilskracht je omgeving niet verslaan.

Je kunt de ruimtes waar je woont en werkt aanpassen om je blootstelling aan positieve signalen te vergroten. Een betere beslissing nemen is gemakkelijk, zelfs natuurlijk, wanneer de signalen voor goede gewoonten recht voor je neus liggen.

## Hoe goede gewoonten automatisch te maken

In de vorige les hebben we het ontwerp van de omgeving besproken als een methode om aanwijzingen duidelijker te maken, maar je kunt je omgeving ook optimaliseren om de acties zelf gemakkelijker uit te voeren.

Ik verwijs naar dit proces als "**het verminderen van wrijving**". Hoe minder wrijving een gewoonte met zich meebrengt, hoe groter de kans dat deze optreedt. Met andere woorden, naarmate het gemak toeneemt, neemt ook de kans toe dat je je gewoonte volhoudt.

Wanneer je besluit waar je een nieuwe gewoonte wilt oefenen, kunt je het beste een plek kiezen die al op het pad van je dagelijkse routine ligt. Gewoonten zijn gemakkelijker op te bouwen als ze passen in de stroom van je leven. Je gaat bijvoorbeeld eerder naar de sportschool als je op weg bent naar je werk, omdat stoppen niet veel wrijving toevoegt aan je levensstijl. Ter vergelijking: als de sportschool buiten je normale woon-werkverkeer ligt - zelfs maar een paar blokken - ga je "uit de weg" om er te komen.

Misschien nog wel effectiever is het verminderen van de wrijving binnen je huis of kantoor. Te vaak proberen we gewoontes aan te leren in omgevingen met veel wrijving. We proberen gezond te eten in een huis vol chips en koekjes. We proberen een goed gesprek te voeren met een vriend of familielid terwijl we ons constant laten storen door onze piepende telefoons. We proberen aan een belangrijke presentatie te werken terwijl we in een kamer zitten met een spraakzame collega.

Ik vergelijk deze pogingen tot gewoontevorming met het forceren van water door een gebogen slang. Stel je voor dat je een tuinslang vasthoudt met een knik in het midden. Er kan wat water doorheen stromen, maar niet heel veel. Als je de snelheid waarmee water door de slang stroomt wilt verhogen, heb je twee opties.

De eerste optie is om de klep open te draaien en meer water naar buiten te persen. Proberen je motivatie op te pompen om vast te houden aan een harde gewoonte en de wrijving in je omgeving te overmeesteren, is als proberen water door een gebogen slang te persen. Je kunt het, maar het vraagt veel inspanning en verhoogt de spanning in je leven.

Het hoeft niet zo te zijn. Je kunt de wrijvingspunten elimineren die je tegenhouden. Je kunt eenvoudig de bocht in de slang verwijderen en het water op natuurlijke wijze door laten stromen.

Je omgeving hervormen om je gewoontes gemakkelijk en moeiteloos te maken, is als het verwijderen van de bocht in de slang. In plaats van te proberen de wrijving in je leven te overwinnen, verminder je deze.

Het centrale idee is om een omgeving te creëren waarin het zo gemakkelijk mogelijk is om het juiste te doen. Je wilt van je goede gewoonten de weg van de minste weerstand maken.

Hier zijn enkele voorbeelden van hoe je precies dat kunt doen:

- Plaats apps die leren of ontspanning bevorderen - lees-apps zoals Audible en Pocket, of een meditatie-app zoals Headspace - op het startscherm van je telefoon, in plaats van het te vullen met afleidingen zoals e-mail of sociale media.
- Stel een homegym-opstelling samen. Op die manier kun je, zelfs als je geen tijd hebt om volledig te trainen in de sportschool, toch een paar sets thuis doen.
- Laat gezonde maaltijdpakketten thuisbezorgen met een service zoals Green Chef of Hello Fresh.
- Maak je werkruimte vrij van afleidingen die je van je taak afbrengen.

De ultieme manier om frictie te verminderen is door gebruik te maken van technologie en automatisering. Dit is precies waar veel populaire bedrijven voor zijn ontworpen.

Als je naar de meest verslavende producten kijkt, zul je merken dat een van de dingen die deze goederen en diensten het beste doen, is om kleine stukjes wrijving uit je leven te verwijderen. Maaltijdbezorgdiensten verminderen de frictie van boodschappen doen. Dating-apps verminderen de wrijving van het maken van sociale introducties. Ride-sharing-services verminderen de wrijving van het door de stad reizen. Tekstberichten verminderen de wrijving van het verzenden van een brief per post.

Net zoals bedrijven technologie gebruiken om het gedrag van de massa te automatiseren, kunt je technologie gebruiken om je eigen gedrag te automatiseren.

We hebben bijvoorbeeld een nieuwe blender gekocht. Het maakt het maken van smoothies eenvoudig. Je drukt gewoon op de smoothieknop. Nul nadenken. Je hoeft geen timer in te stellen of een snelheidsinstelling te selecteren. Het is ontworpen om zo min mogelijk bewegende delen te hebben, waardoor het gemakkelijk schoon te maken is. Er zijn slechts twee stukken. Spoel beide af en je bent klaar om het opnieuw te gebruiken. Sommige exclusievere modellen zijn nog eenvoudiger: ze zijn zelfreinigend. Uiteindelijk is een blender die gemakkelijker te gebruiken en gemakkelijker schoon te maken is er een die vaker wordt gebruikt.

Technologie kan acties die ooit moeilijk, vervelend en ingewikkeld waren, transformeren in gedrag dat gemakkelijk, pijnloos en eenvoudig is.

In deze fase van de cursus ligt je focus op het optimaliseren van je omgeving om het gemakkelijker te maken om vast te houden aan je gewoonte van twee minuten en je implementatie-intentie uit te voeren. Méér motivatie heb je niet nodig. Je hebt een meer ondersteunende omgeving nodig.

## Bereid je omgeving voor om toekomstige gewoonten gemakkelijk te maken

Soms vragen lezers me of het beter is om je op één gewoonte tegelijk te concentreren of om meerdere gewoonten aan te leren. Mijn antwoord is bijna altijd om me op één gewoonte te concentreren. Dit is niet alleen eenvoudiger, maar het behandelt ook een aspect van gewoontevorming dat vaak over het hoofd wordt gezien: wanneer je één gewoonte opbouwt, bouw je vaak meerdere gewoonten op.

Maak er een gewoonte van om gezonder te eten. Er zijn eigenlijk verschillende gewoonten bij dit proces betrokken. Je moet de gewoonte aanleren om naar de supermarkt te gaan en nieuwe items te kopen, de gewoonte om maaltijden te plannen en elke week te beslissen wat je gaat eten, de gewoonte om elke avond eten te hakken en klaar te maken, de gewoonte om op te ruimen na de maaltijd, enzovoort. Het eten van een gezonde maaltijd is eigenlijk het gemakkelijkste deel. Het is vaak de voorbereiding die ervoor zorgt dat je stopt.

Dit geldt voor veel gewoonten – niet alleen voor gezond eten. Een manier om de kans te vergroten dat je gewoonten worden uitgevoerd, is door een omgeving binnen te lopen die klaar is voor de gewoonte.

Ik noem deze strategie '**voorbereiden van de omgeving**'. Dat wil zeggen, een omgeving creëren die gunstig is voor de gewoonte die je probeert op te bouwen.

Omgevingsontwerp, zoals we in les 4 hebben besproken, maakt de signalen van goede gewoonten duidelijker. Het verminderen van wrijving, zoals besproken in les 5, maakt het uitvoeren van gewoonten in het moment gemakkelijker.

Het voorbereiden van de omgeving voegt nog een laag toe: het is een manier om je toekomstige gewoonten gemakkelijker te maken.

Hier zijn enkele voorbeelden:

- Meer mediteren? Creëer een comfortabele, rustige plek in je huis waar je meditatie beoefent.
- Wil je je kinderen stimuleren om meer te lezen? Help ze een leeshoekje in hun slaapkamer te maken met een paar comfortabele kussens en veel leesmateriaal dat geschikt is voor hun leeftijd.
- Wil je meer schilderen? Zet je ezel, verf en penselen van tevoren klaar, zodat je naar binnen kunt lopen en meteen aan het werk kunt.
- Wil je beter slapen en een ontspanningsroutine ontwikkelen? Verplaats je telefoonoplader de slaapkamer uit en plaats een witte ruismachine, je favoriete kaars en een paar boeken op je nachtkastje.

Telkens wanneer je een ruimte organiseert voor het beoogde doel, bereidt je deze voor om je toekomstige acties gemakkelijk te maken. Nu is je omgeving klaar voor onmiddellijk gebruik de volgende keer.

Of we gedragsverandering benaderen als individu, ouder, coach of leider, we zouden onszelf dezelfde vragen moeten stellen: “Hoe kunnen we een wereld ontwerpen

waarin het gemakkelijk is om het goede te doen? Hoe kunnen we onze omgeving klaarmaken zodat onze toekomstige gewoontes gemakkelijker worden?”

Idealiter zouden de acties die er het meest toe doen ook de acties zijn die het gemakkelijkst uit te voeren zijn.

## Twee strategieën om afnemende motivatie tegen te gaan

Op dit punt in de cursus weet je welke identiteit je probeert op te bouwen en heb je de intentie om deze kleine gewoonte in je dagelijkse routine op te nemen. Mogelijk hebt je ook enkele wijzigingen in het omgevingsontwerp aangebracht die de zaken een duwtje in de rug geven.

De verwachting is dat je je gewoonte op dit punt minstens 5-10 keer hebt uitgevoerd.

Het is mogelijk dat wat we tot nu toe hebben behandeld, alles is wat je nodig hebt om een nieuwe gewoonte op te bouwen. En als dat zo is, is dat prima. Het hele doel van deze cursus is om resultaten te behalen. Als het werkt, dan werkt het. Het is niet nodig om het ingewikkelder te maken dan nodig is.

Het is je misschien opgevallen dat je sterk begon en je gemotiveerd voelde, maar sindsdien uit koers bent geraakt en meer dan eens moeite hebt gehad om je gewoonte af te maken.

Deze afname van motivatie is iets dat iedereen van tijd tot tijd ervaart. Op veel gebieden van het leven gaan we ervan uit dat als we een beetje moeite doen, we een beetje resultaat zullen behalen. Dus als we ons best doen en veel moeite doen, denken we natuurlijk dat we veel resultaten moeten behalen.

Maar gewoontes werken niet echt op deze manier. In plaats van een lineaire relatie te hebben met prestatie, hebben gewoonten de neiging om meer een samengestelde groeicurve te hebben. De grootste rendementen zijn vertraagd. Deze kloof tussen wat we verwachten en wat we ervaren, noem ik het '**plateau van latent potentieel**'.

Dit plateau speelt een rol in elk traject van verbetering. Je doet je best maar er lijkt helemaal niets te gebeuren, resultaat blijft uit. Het is allemaal moeite en geen beloning. Dit kan een frustrerende ervaring zijn en je hebt iets nodig om het vol te houden terwijl je wacht tot de langetermijnbeloningen zich aandienen.

Ik wil graag twee strategieën met je delen die je kunt gebruiken om vast te houden aan een gewoonte wanneer je motivatie begint te vervagen.

De eerste wordt '**verleidingsbundeling**' genoemd.

Verleidingsbundeling werkt door een actie die je wilt doen te koppelen aan een actie die je moet doen. De kans dat je een bepaald gedrag aantrekkelijk vindt, is groter als je tegelijkertijd een van je favoriete dingen kunt doen.

Misschien wil je je favoriete tv-programma kijken, maar moet je echt een wasmand opvouwen. Met behulp van verleidingsbundeling kon je dat programma alleen kijken als je de was aan het vouwen bent.

Natuurlijk vinden sommige mensen het moeilijk om deze strategieën toe te passen. Als je weet dat je op elk moment naar een show kunt kijken zonder de was op te vouwen, wordt het gemakkelijk om het gedeelte 'moeten doen' over te slaan en direct naar het gedeelte 'wil doen' te gaan. Gelukkig kun je verleidingsbundeling ook gebruiken om het proces zelf leuker te maken in plaats van jezelf alleen op bepaalde momenten van iets te laten genieten.

Misschien wil je je overgeven aan een paar stukjes van je favoriete snoep, maar moet je aan je boekmanuscript werken. Oplossing: sta jezelf alleen toe om je favoriete snoep te eten als je aan je boek gaat zitten werken.

Misschien wil je met je vriend kletsen en roddelen, maar jullie moeten allebei in vorm komen. Door verleidingsbundeling te gebruiken, kun je samen met je vriend(in) naar de sportschool of het park gaan, zodat je kunt praten en samen in vorm kunt komen. Bewaar je chats voor als je aan het wandelen bent.

Misschien wil je romantische romans lezen, maar moet je maaltijden bereiden. Oplossing: luister naar boeken op Audible terwijl je gezonde maaltijden voor de week bereidt.

Met andere woorden, zelfs als je niet echt de was wilt opvouwen of aan je boek of training of maaltijdbereiding wilt werken, zul je geconditioneerd raken om het te doen als het betekent dat je onderweg iets kunt doen wat je echt wilt doen.

Om deze strategie voor jezelf te gebruiken, kun je deze formule gebruiken:

"Ik zal alleen [GEWOONTE DIE IK WIL DOEN] wanneer ik [GEWOONTE DIE IK MOET DOEN]."

Laten we naar enkele voorbeelden kijken.

- Ik krijg alleen een pedicure als ik achterstallige zakelijke e-mails aan het verwerken ben.
- Ik eet mijn favoriete tussendoortje alleen als ik Frans studeer.
- Ik ga alleen naar mijn favoriete coffeeshop als ik mijn budget voor de komende week maak.

De tweede strategie die je kunt gebruiken om je motivatie te vergroten, wordt een '**commitment-binding**' genoemd.

Een commitment-binding is een keuze die je in het heden maakt en die je acties in de toekomst vastlegt.

Sommige sportscholen hanteren bijvoorbeeld een strikt beleid waarbij je niet binnen 10 uur voor de start van je groepsles kunt annuleren. Op deze manier creëert de sportschool een commitment-binding: de handeling van het aanmelden voor de les vergrendelt je toekomstige actie.

Er zijn veel manieren om een commitment-binding in je eigen leven te creëren.

- Gebruik een websiteblokkering om afleidende websites te blokkeren. Of verwijder afleidende apps van je telefoon.
- Als je naar de dokter of tandarts gaat, plan dan altijd je volgende afspraak voordat je vertrekt. Dan staat het in je agenda.
- Laat je telefoon thuis als je naar een belangrijke vergadering gaat of bij wilt praten met een vriend of geliefde, zodat het je niet kan afleiden.
- Organiseer maandelijks een boekenclub of 'wijnavond' met vrienden, zodat je gedwongen bent om elke maand je huis op te ruimen.

- Gebruik een geautomatiseerd spaarprogramma dat elke maand geld van je salaris haalt en naar een aparte rekening verplaatst.

Een goed gestructureerde commitment-binding vereist dat je meer werk verzet om van de goede gewoonte af te komen dan om eraan te beginnen.

Verleidingsbundeling en commitment-binding zijn twee nuttige strategieën die je in staat kunnen stellen over de bult heen te komen en een blijvende gewoonte op te bouwen.

## Hoe je een beloning kunt creëren die gewoonten bevredigend maken

Het belangrijkste om een gewoonte vast te houden, is dat je je succesvol voelt, ook al is het maar een klein beetje. Het gevoel van succes is een signaal dat je hersenen vertelt dat de gewoonte zijn vruchten heeft afgeworpen en dat het de moeite waard was om de gewoonte uit te voeren.

Daarom is de beloning een belangrijk aspect van gewoontevorming. Het is het gevoel dat gepaard gaat met een beloning - plezier, voldoening, genot - dat de feedbackloop sluit en je hersenen leert welk gedrag ze moeten onthouden voor de volgende keer.

In de eerste zeven lessen hebben we het gehad over hoe je je gewoontes gemakkelijk, duidelijk en aantrekkelijk kunt maken.

In deze les gaan we enkele strategieën bespreken om op een positieve en plezierige manier de feedbacklus over je gewoonten te sluiten. Met andere woorden, we gaan bespreken hoe je een effectieve beloning kunt creëren die je gewoonten bevredigend maken.

Een van mijn favoriete voorbeelden komt van een groep stadsingenieurs in Stockholm, Zweden.

Deze ingenieurs legden een reeks sensoren over een trap in de metro en versierden ze om op een gigantische set pianotoetsen te lijken. Toen voetgangers de trap opliepen, klonken er muzikale tonen uit luidsprekers in de buurt. Plots was het gebruik van de trap leuk en verrassend. Elke stap werd begeleid met een muzieknoot. Gemotiveerd door de onmiddellijke voldoening van het maken van muziek terwijl ze liepen, namen 66 procent meer mensen de trap toen ze de metro verlieten in plaats van de roltrap in de buurt te nemen.

Dit soort directe feedback is een krachtige factor om gewoonten vast te houden. Hoe directer een gewoonte wordt bevredigd, hoe groter de kans dat deze in de toekomst zal worden herhaald.

Ik moet denken aan een populair verhaal over een grap die studenten uithaalden met hun professor. Zoals het verhaal gaat, stond de professor bekend om "praten met zijn handen" en het maken van veel gebaren terwijl hij concepten aan studenten uitlegde.

Op de eerste dag van het semester ontmoetten een paar studenten elkaar en spraken af dat, wanneer de professor zijn armen opstak tijdens het praten, de studenten met hun hoofd zouden knikken en goedkeurend zouden glimlachen bij alles wat hij zei. De studenten voerden hun plan uit en tegen het einde van het semester gebaarde de professor zo krachtig dat zijn armen wild zwaaiden gedurende het hele college.

We leren welk gedrag we moeten herhalen op basis van hoe ze ons laten voelen. Als we een actie ondernemen die goed voelt, zoals een professor die glimlachend en knikkend naar een kamer vol studenten kijkt, willen we in de toekomst meer van die actie doen. In *Atomic Habits* verwijs ik hiernaar als '**De kardinale regel van gedragsverandering**': wat wordt beloond, wordt herhaald. Wat bestraft wordt, wordt vermeden.

Het ontvangen van deze onmiddellijke beloningen is vooral cruciaal tijdens de vroege stadia van het aanleren van een gewoonte.

In het begin is het allemaal opoffering. Je bent een paar keer naar de sportschool geweest, maar je bent niet sterker, fitter of sneller, althans niet op een merkbare manier. Pas maanden later, als je een paar kilo bent kwijtgeraakt of als je armen wat steviger zijn geworden, wordt het gemakkelijker om te oefenen voor je eigen bestwil. In het begin heb je een kortetermijnreden nodig om op het goede spoor te blijven. Daarom zijn onmiddellijke beloningen essentieel. Ze houden je enthousiast terwijl de uitgestelde beloningen zich op de achtergrond ophopen.

Waar we het hier echt over hebben - als we het hebben over onmiddellijke beloningen - is het beëindigen van een gedrag. Het einde van elke ervaring is van vitaal belang omdat we de neiging hebben om het beter te onthouden dan andere fasen. Je wilt dat het beëindigen van je gewoonte bevredigend is - je favoriete tv-programma kijken na een uitdagende run, een bubbelbad nemen nadat je de keuken grondig hebt schoongemaakt, naar je favoriete koffiebar gaan nadat je wakker bent geworden zonder op snooze te drukken. Je wilt een beloning voor goed werk.

Creëer een externe bekrachtiger die aansluit bij je gewenste identiteit

- Maak een boswandeling als je geld voor je pensioen hebt ingelegd. (identiteit = vrijheid en controle over tijd)
- Neem een bubbelbad na je lichaamsbeweging (identiteit = voor je lichaam zorgen)
- Elke keer dat je niet uit eten gaat, maakt je € 50 over naar een rekening met de naam "Reis naar Azië"

Het zou natuurlijk het beste zijn als we deze externe beloningen niet nodig hadden om onze motivatie te behouden. In een perfecte wereld is de beloning voor een goede gewoonte de gewoonte zelf. In de echte wereld voelen goede gewoonten echter pas de moeite waard nadat ze je iets hebben opgeleverd. Externe beloningen zijn een van de beste strategieën die we hebben om de motivatie vast te houden terwijl we wachten op die langetermijnresultaten.

Er is echter een cruciaal detail dat niet over het hoofd mag worden gezien. Als je niet oppast, kan de externe beloning datgene worden waar je uiteindelijk op jaagt. Een student studeert alleen om zijn toelage te krijgen, niet om te leren. Een medewerker voert alleen verkoopgesprekken om aan een quotum te voldoen, niet om klanten te bedienen en het bedrijf te laten groeien. De sleutel is om je gewenste identiteit niet uit het oog te verliezen en waar mogelijk een externe beloning te kiezen die het type persoon dat je wilt zijn, versterkt. Je wilt beloningen vermijden die in strijd zijn met je gewenste identiteit.

Een nieuwe jas kopen is prima als je probeert af te vallen of meer boeken wilt lezen, maar het werkt niet als je probeert te budgetteren en geld wilt besparen. Je brengt één stem uit omdat je een spaarder bent en een andere omdat je geld uitgeeft. In plaats daarvan zijn een bubbelbad nemen of een ontspannen wandeling maken goede voorbeelden van jezelf belonen met vrije tijd, die aansluit bij je uiteindelijke doel van meer vrijheid en financiële onafhankelijkheid.

Evenzo, als je beloning voor het sporten het eten van een kom ijs is, dan breng je stemmen uit voor tegenstrijdige identiteiten, en wordt het een mengelmoes. In plaats daarvan zou je beloning misschien een wekelijkse massage moeten zijn, wat zowel

een luxe is als een stem om voor je lichaam te zorgen. Nu is de kortetermijnbeloning afgestemd op je langetermijnvisie om een gezond persoon te zijn.

Uiteindelijk, als intrinsieke beloningen zoals een beter humeur, meer energie en minder stress optreden, zul je je minder zorgen gaan maken over het najagen van de secundaire beloning. De identiteit zelf wordt de bekrachtiger. Je doet het omdat het is wie je bent en het voelt goed om jezelf te zijn. Hoe meer een gewoonte onderdeel wordt van je leven, hoe minder aanmoediging je nodig hebt om door te zetten.

Incentives kunnen een gewoonte beginnen. Identiteit houdt een gewoonte in stand.

Dat gezegd hebbende, het kost tijd voordat het bewijs zich aandient en er een nieuwe identiteit ontstaat. Onmiddellijke versterking helpt de motivatie op korte termijn te behouden terwijl je wacht op de beloningen op lange termijn.

## Visualiseer je voortgang en blijf op koers met een gewoonte-tracker

De meest effectieve vorm van motivatie is vooruitgang. Wanneer we een signaal krijgen dat we vooruit gaan, raken we gemotiveerd om op die weg verder te gaan.

Als het gaat om het aanleren van betere gewoonten, is een cruciale stap het visualiseren van de vooruitgang die je boekt en jezelf vooruit zien gaan. Misschien is de eenvoudigste manier om je voortgang te visualiseren, een '**gewoonte-tracker**'.

Een gewoontetracker is een eenvoudige manier om te meten of je een gewoonte hebt gedaan. Het meest eenvoudige formaat is om op een kalender elke dag af te strepen dat je je aan je routine houdt. Als je bijvoorbeeld mediteert op maandag, woensdag en vrijdag, krijgt elk van die datums een X. Naarmate de tijd verstrijkt, wordt de kalender een verslaglegging van je gewoontereeks.

Je kunt een kalender gebruiken of je eigen gewoonte-tracker op een vel papier maken.

Als je eenmaal je gewoonte-tracker hebt gemaakt, is de mantra om in gedachten te houden "**nooit de ketting breken**". Dat wil zeggen, als je eenmaal begint met het volgen van je gewoonten, wil je de ketting van het afstrepen van elke dag of het invullen van elke cel niet doorbreken.

"Breek de ketting niet" is een krachtige mantra. Verbreek niet de keten van maandelijks geld wegstoppen op je spaarrekening en je bouwt rijkdom op en krijgt gemoedsrust. Verbreek de meditatieketen niet en je krijgt focus en meer controle over je interne toestand. Breek niet elke dag de ketting van lezen en je zult meer dan 20 boeken per jaar uitlezen. Breek niet de ketting van elke dag gitaar oefenen en je zult sneller meesterschap bereiken dan je zou verwachten.

Er zijn andere vormen van het volgen van gewoonten buiten het gebruik van een kalender. Ik heb er nogal wat van mijn lezers gehoord. Een vrouw hield bij hoeveel pagina's van haar boekmanuscript ze elke dag schreef door na het voltooiën van elke pagina een haarspeld in een bakje te doen. Een man volgde elke set push-ups door knikkers in een pot te doen.

Hoe je het ook doet, deze strategieën leveren het bewijs van je vooruitgang. Eén blik op de X's op de kalender of de knikkers in de pot en je weet meteen hoeveel werk je erin hebt gestoken (of niet).

Deze visuele signalen van vooruitgang kunnen bijzonder krachtig zijn op een slechte dag. Als je je down voelt, is het gemakkelijk om alle vooruitgang die je al hebt geboekt te vergeten. In deze fase heb je misschien het gevoel dat je veel moeite doet zonder veel resultaat te zien. Gewoonten vastleggen biedt visueel bewijs van je harde werk - een subtiele herinnering aan hoe ver je bent gekomen en hoe consistent je bent geweest.

Laten we het hebben over het integreren van het bijhouden van gewoontes met de andere methoden die we in deze cursus hebben besproken.

Naar mijn mening is de beste strategie om een implementatie-intentie te maken voor tracking.

Bijvoorbeeld:

- Ik noteer mijn set in mijn trainingsdagboek nadat ik elke set in de sportschool heb voltooid.
- Ik schrijf op wat ik heb gegeten voor het avondeten nadat ik mijn bord in de vaatwasser in de keuken heb gezet.
- Ik noteer hoe ik heb geslapen in mijn slaapdagboek nadat ik mijn wekker 's morgens in bed heb uitgezet.
- Ik zet een X op de kalender nadat ik mijn medicijnen en vitamines in de keuken heb ingenomen.
- Ik schrijf een moment op dat ik met mijn kinderen deelde nadat ik ze om 20.00 uur in hun slaapkamer naar bed had gebracht.

De voltooiing van het gedrag is de cue om het op te schrijven. Natuurlijk, zelfs met een duidelijke intentie, zullen er momenten zijn dat je van koers raakt.

Telkens wanneer dit mij overkomt, probeer ik mezelf aan een simpele regel te herinneren: "**mis nooit twee keer**".

Als ik een dag mis, probeer ik er zo snel mogelijk weer in te komen. Het missen van één training kan gebeuren, maar ik ga er geen twee op rij missen. Misschien eet ik een hele pizza, maar de volgende dag maak ik een gezonde maaltijd. Ik kan niet perfect zijn, maar ik kan een tweede misstap voorkomen. Zodra de ene reeks eindigt, begin ik aan de volgende.

Het doorbreken van een gewoonte is niet erg als het terugwinnen ervan snel gaat. De eerste fout is nooit degene die je ruïneert. Het is de spiraal van herhaalde fouten die volgt. Een keer missen is een ongeluk. Twee keer missen is het begin van een nieuwe gewoonte.

Te vaak vallen we in een alles-of-niets-cyclus met onze gewoontes. Het probleem is niet om uit te glijden; het probleem is te denken dat als je iets niet perfect kunt doen, je het dan helemaal niet moet doen. Mis nooit twee keer helpt je die valkuil te overwinnen.

Het belangrijkste inzicht van deze les is het visualiseren van de voortgang die je elke dag maakt. Als je moet wachten tot het getal op de weegschaal verandert, of tot je bankrekening stijgt, of tot een gevoel van kalmte je leven overspoelt, dan is de feedbacklus vaak te lang om de motivatie vast te houden.

Als je echter gefocust bent op het bijhouden van je acties - of dat nu het aantal trainingen is dat je elke week uitvoert, het aantal verkoopgesprekken dat je elke dag voert of de hoeveelheid tijd die je elke ochtend besteedt aan mediteren - dan zult je onmiddellijk visueel bewijs hebben dat je komt opdagen en de gewoonten naleeft die belangrijk zijn voor je leven en doelen.

## De rol van familie en vrienden bij het vormgeven van gewoonten

In deze les bespreken we een van de krachtigste aanjagers van gewoonte- en gedragsverandering: de sociale omgeving.

De manier waarop de sociale omgeving onze gewoonten beïnvloedt, is via de gemeenschappen waartoe we behoren en de groepen waar we deel van uitmaken.

We maken allemaal deel uit van meerdere gemeenschappen. De gemeenschappen waartoe we behoren bepalen ons gedrag.

Dit geldt in grote en kleine opzichten. Grote gemeenschappen zoals naties, religies en bedrijven kunnen ons gedrag beïnvloeden. En kleine gemeenschappen, zoals in welke buurt je woont, naar welke school je gaat of bij welke organisatie je vrijwilligerswerk doet, kunnen ook je gedrag beïnvloeden.

De belangrijkste factor in elk van deze gemeenschappen is dat we het gevoel hebben ergens bij te horen. Als je bij een gemeenschap wilt horen, wil je de gewoonten van die gemeenschap herhalen. Van nature nemen we de gewoonten van de mensen om ons heen over.

Als u naar een nieuwe buurt verhuist waar uw buren hun gazon nauwgezet onderhouden, kunt u ook beginnen met tuinieren of landschapsarchitectuur.

Als je naar een CrossFit-klas gaat waar al je klasgenoten een Paleo-dieet volgen, begin je misschien ook op die manier te eten.

Als je lid wordt van een kerk of moskee die gemeenschapsdienst hoog in het vaandel heeft staan, kun je misschien ook beginnen met vrijwilligerswerk.

Je cultuur bepaalt je verwachting voor wat 'normaal' is. Omring jezelf met mensen die de gewoonten hebben die jij zelf ook wilt hebben. Samen ontwikkelen jullie je.

Mike Massimino, een astronaut, is een perfect voorbeeld van dit concept. Massimino volgde een kleine roboticaklas aan het MIT. Van de tien mensen in de klas werden er vier astronaut. Als het doel was om de ruimte in te gaan, dan was die kamer een van de beste gemeenschappen om in te vertoeven. Het "normale" prestatieniveau in die kamer was veel hoger dan gemiddeld. Massimino nam allerlei gewoontes in zich op die verband hielden met het worden van astronaut, waarvan hij zich waarschijnlijk vaak niet eens bewust was.

Deze strategie kan worden gebruikt, ongeacht welke gewoonten u wilt opbouwen. De belangrijkste stap is om lid te worden van een groep waar uw gewenste gedrag het normale gedrag is.

Nieuwe gewoonten lijken haalbaar als je anderen ze elke dag ziet doen. Als je omringd bent door lezers, is de kans groter dat lezen een normale gewoonte is. Als je omringd bent door mensen die recyclen, is de kans groter dat je ook gaat recyclen. Als uw kind wordt omringd door vrienden die het belangrijk vinden om te studeren en goede cijfers te halen, zal hij of zij waarschijnlijk ook leergierige gewoonten ontwikkelen.

Telkens wanneer ik thuis aan het schrijven ben en ik vastloop, zoekt mijn geest onmiddellijk naar manieren om uit te checken. Ik pak mijn telefoon, surf op internet of ga naar de keuken op zoek naar eten. Maar soms bel ik een andere schrijversvriend en werken we een paar uur samen. Als ik met een leeftijdsgenoot ben en mijn geest stukt, blijf ik daar gewoon een minuut of twee zitten totdat de mentale blokkade voorbij is. Ik wil niet de luie zijn die na een paar minuten stopt met werken, met als resultaat dat ik drie keer zoveel gedaan krijg als alleen.

Mijn vrienden die mediteren vertellen me hetzelfde: het is veel gemakkelijker om dit met iemand samen te doen. Als je alleen mediteert, kun je opgeven wanneer je gedachten afdwalen. Misschien was je van plan om tien minuten te mediteren, maar het zijn zeven minuten geweest en, wat dan ook, dat is goed genoeg. Maar als je mediteert met een vriend en er gaan zeven minuten voorbij, nou, dan wil je niet de eerste zijn die stopt. Je zit daar de hele tijd.

Niets houdt de motivatie beter vast dan bij de gemeenschap te horen. Het verandert een persoonlijke zoektocht in een gedeelde zoektocht. Vroeger stond je er alleen voor. Je identiteit was uniek. *Je bent een lezer. Je bent een muzikant. Je bent een atleet.*

Wanneer je lid wordt van een boekenclub, een band of een wielergroep, wordt je identiteit gekoppeld aan de mensen om je heen. Groei en verandering is niet langer een individueel streven. *Wij zijn lezers. Wij zijn muzikanten. Wij zijn fietsers.*

De gedeelde identiteit begint je persoonlijke identiteit te versterken. Dit is de reden waarom deel blijven uitmaken van een groep na het bereiken van een doel cruciaal is om je gewoonten te behouden. Het zijn vriendschap en gemeenschap die een nieuwe identiteit verankeren en gedragsverandering bestendigen op de lange termijn.

## Gewoonte voltooiing: van twee minuten naar meesterschap

Gefeliciteerd! Je hebt de laatste les van *naar betere gewoonten* bereikt.

In deze les zullen bespreken hoe je na verloop van tijd van je kleine, aanvankelijke gewoonte naar grotere en indrukwekkendere gewoonten gaat.

Wanneer ik mensen vertel over mijn benadering van gewoonten en gedragsverandering, is een van de eerste vragen die ik krijg: moet ik voor altijd vasthouden aan een kleine gewoonte? Het is logisch om met iets kleins te beginnen, maar hoe weet ik wanneer ik moet opschalen?

Dit zijn belangrijke vragen voor iedereen die zich inzet voor continue verbetering, en ik wil de cursus afsluiten met een paar handige manieren om na te denken over het beantwoorden ervan.

Als je begint met het opbouwen van een nieuwe gewoonte, is het in het begin spannend omdat het nieuw is. Als dingen nieuw zijn, is het anders en interessant. Na verloop van tijd worden gewoontes echter routine. Als je eenmaal weet wat je kunt verwachten, zijn gewoonten vaak minder interessant. Soms worden ze zelfs saai. Dit kan een van de eerste signalen zijn dat het tijd is om je gewoonte naar een hoger niveau te tillen. Je schaaft op wanneer wat voorheen uitdagend was, nu het nieuwe normaal is.

Wanneer je oude gewoonte saai wordt, weet je dat het tijd is om verder te gaan. Dit kan echter een potentiële valkuil zijn, want zodra mensen zich vervelen, gaan ze op zoek naar iets nieuws om te doen: een nieuwe oplossing, een betere aanpak, een ander programma. Al snel spring je van de ene gewoonte naar de volgende, of van het ene programma naar het volgende en je besteedt nooit genoeg tijd om je lang genoeg op één ding te concentreren om resultaten te krijgen. De sleutel is dat als je je eenmaal verveelt, je bij dezelfde gewoonte blijft, maar een nieuw detail vindt om onder de knie te krijgen of waarin je geïnteresseerd raakt.

Een paar voorbeelden:

Je schrijft 100 woorden per dag en dat doe je nu al 3 maanden en het is niet meer interessant. In plaats van dit te gebruiken als prikkel om over te springen naar podcasting, video of YouTube, vind je een nieuw aspect om je over te buigen met betrekking tot schrijven. Misschien probeer je het schrijven van betere openingszinnen onder de knie te krijgen. Door deze hernieuwde focus op een klein deel van het proces kun je vasthouden aan de gewoonte om te schrijven, maar iets interessants vinden in de gewoonte.

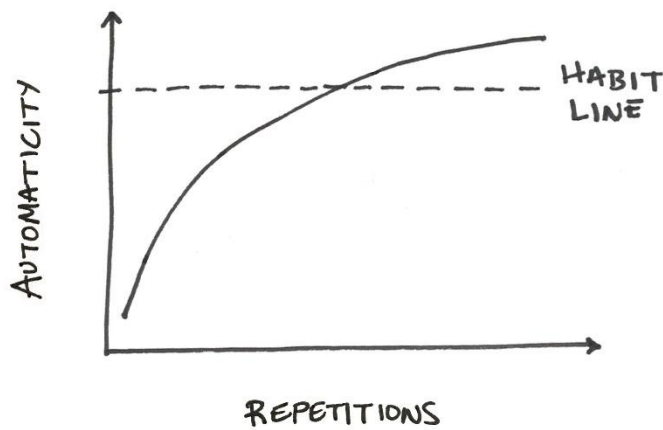
Het tweede dat je kunt doen, is dezelfde gewoonte aanhouden, maar de intensiteit of het volume opschalen. Misschien ben je bijvoorbeeld een wandelgewoonte begonnen door je wandelschoenen aan te trekken en elke dag twee minuten naar buiten te gaan. Na een paar weken kan deze routine zo gemakkelijk zijn dat het saai voor je wordt. In dit stadium kunt je opschalen naar vijf minuten of tien minuten lopen. In dit geval is de potentiële valkuil het springen van een kleine versie van je gewoonte naar iets groots. Zelfs als je van het ene niveau naar het andere gaat, wil je voorzichtig zijn met kleine, incrementele verbeteringen. Alleen omdat je de kunst van

het verschijnen onder de knie hebt, wil nog niet zeggen dat je meteen naar de finish moet springen.

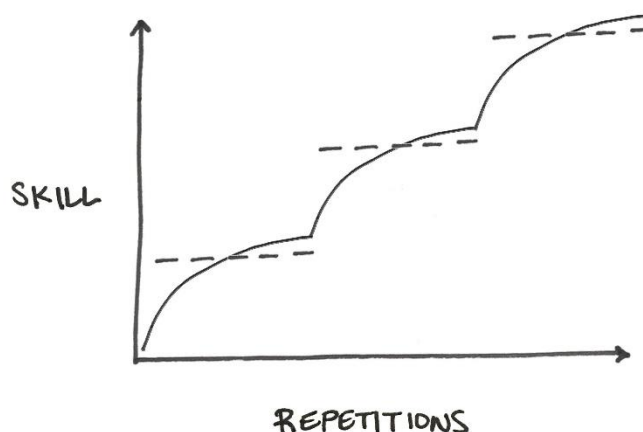
Dit is het perfecte moment om door te gaan met het volgen van het pad van gewoontevorming, van 'heel gemakkelijk' naar 'heel moeilijk'.

Begin met het beheersen van de eerste twee minuten van de kleinste versie van het gedrag, ga dan verder met een tussenstap en herhaal het proces. Beheers elke fase voordat je doorgaat naar het volgende niveau. Uiteindelijk zul je eindigen met de gewoonte die je oorspronkelijk had gehoopt op te bouwen, ondanks dat je zo klein begon.

## MASTERING ONE HABIT



## MASTERING A FIELD

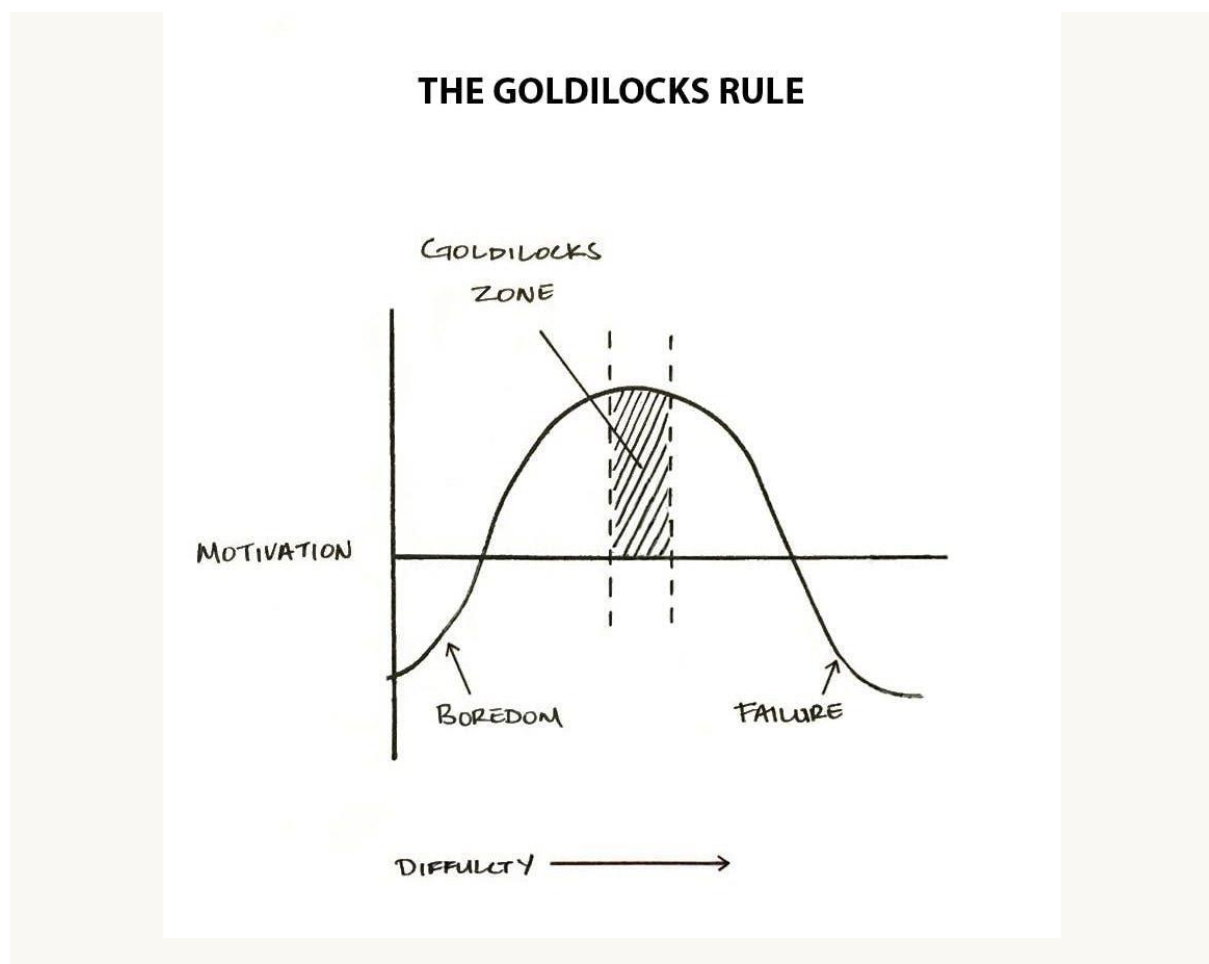


Gewoontevoltooing zal altijd een persoonlijke keuze zijn en een zekere mate van giswerk vereisen. Een van de statistieken die ik graag in gedachten houd, is het kiezen van een nieuw niveau dat opwindend genoeg is om me niet langer te vervelen, maar gemakkelijk genoeg om te weten dat ik het 98% van de tijd zal kunnen doen.

In dit stadium herhaal je gewoon het proces dat je al hebt gevolgd: opschalen naar het volgende niveau, dit deel van het gedrag onder de knie krijgen, er het nieuwe normaal van maken en dan herhalen. Als je op enig moment uit koers raakt of als je het gevoel hebt dat je alleen maar kunt verschijnen, ga dan terug naar je oorspronkelijke versie van twee minuten.

Tot slot wil ik een motivatietheorie met je delen die je in gedachten kunt houden als je doorgaat met het verbeteren en uitbreiden van je gewoontes. Ik verwijs naar deze theorie als de ' **goudlokje-regel** '. Het kan een nuttige filosofie zijn om in gedachten te houden wanneer je bedenkt hoe groot de sprong moet zijn die je moet maken wanneer je je gewoonten opschaaft.

De goudlokje-regel stelt dat mensen een piekniveau van motivatie ervaren bij het werken aan taken van net beheersbare moeilijkheidsgraad. Niet te moeilijk, niet te makkelijk, precies goed. Dit is precies het gebied waar gewoonten motiverend en opwindend blijven. Werken aan uitdagingen van net beheersbare moeilijkheidsgraad is een goede manier om dingen interessant te houden.



Een manier om te weten dat je in de goudlokje-zone zit en op het randje van je kunnen blijft, is door genoeg te winnen om je succesvol te voelen en genoeg te falen om je uitgedaagd te voelen. Het belangrijkste aspect waarop je hier moet concentreren terwijl je probeert uit te breiden, is genoeg winnen om je succesvol te voelen. Als je op enig moment je gewoonte zodanig uitbreidt dat je niet langer consistent slaagt, weet je dat je de goudlokje-zone hebt overschreden en moet je terugschalen naar iets gemakkelijkers. Je hebt net genoeg 'winnen' nodig om bevrediging te ervaren en net genoeg 'willen' om verlangen te ervaren.

Hier zijn enkele voorbeelden:

- Als je het eenmaal onder de knie hebt om je hardloopschoenen aan te trekken en de deur uit te gaan, ga dan elke dag een blokje om. Zodra dat gemakkelijk is, schaal je weer op.
- Als je eenmaal onder de knie hebt om alle vuile kleren in de wasmand te doen, voeg dan nog een eenvoudige schoonmaaktaak toe, zoals een afwas doen direct nadat je je vaat hebt gebruikt in plaats van ze op te stapelen in de gootsteen. Zodra dat gemakkelijk is, schaal je op en voeg je een andere taak toe.
- Als je het eenmaal onder de knie hebt om € 1 per week te besparen, kun je opschalen om € 5 of € 10 te besparen. Ga door met opschalen totdat je het "voelt", en doe dan een stapje terug.

Aan de rand van je kunnen blijven is meer kunst dan wetenschap. Geef jezelf een zetje, zodat je je niet meer verveelt, maar niet zo hard dat je elke keer faalt.

**Succes!**