

Goede voornemens blijken vaak slechts dat te zijn, voornemens

Minder roken, minder drinken, minder eten we zeggen en willen het wel maar het lukt zelden of nooit. Meer sporten, meer bewegen en wat we allemaal nog meer “meer” willen doen, we vinden er geen tijd voor. Een dag heeft maar 24 uur en daarin moeten we een aantal verplichte dingen doen. Slapen, eten, werken en noem maar op. Meestal zijn we de goede voornemens binnen twee tot drie weken al weer vergeten. En dat is begrijpelijk.

Met goede voornemens beginnen op 1 januari onder groepsdruk heeft geen zin. We willen het eigenlijk niet echt of er is geen duidelijk van uit ons zelf komende noodzaak. Elke andere dag zonder de groepsdruk heeft meer en langer effect. Eigenlijk heel simpel omdat we het dan echt willen en bereid zijn daar tijd voor te vinden en moeite voor te doen. En toch is het geen garantie.

We moeten eerder gaan kijken naar wat we willen bereiken. Even een voorbeeld. Afvallen alleen maar om af te vallen is geen doel, stoppen met roken om het stoppen ook niet. Het doel moet zijn gezond zijn, niet worden maar zijn. En de voorwaarden van het gezond zijn is stoppen met roken en afvallen. Maar er zijn meerdere aspecten van gezond zijn die bekeken moeten worden. Hoe zijn mijn bloedwaarden en kan ik die verbeteren. Wat is mij bloeddruk en is dat normaal. Hoe fit ben ik eigenlijk. Het doel is dan gezond zijn. De weg er naar toe is stoppen met roken, gewichtsbeheersing, en fitter worden. Daarnaast kijken hoe het lichaam er voor staat en waar mogelijk verbeteringen aanbrengen.

Ik wilde gezonder zijn. Ik fiets vaak en op een dag voelde ik me te moe. Mijn fietstocht was slechts 12 kilometer over vlak terrein maar in mijn gevoel had ik bergen beklommen. Fietsen vermoeide mij steeds meer en meer. Er is in ons dorp een “wordt fitter” programma en ik besloot daar aan mee te doen. Mijn bloedwaarden werden bepaald en mijn bloeddruk gemeten. Mijn bloedwaarden waren allemaal goed, erg goed zelfs voor mijn leeftijd. Maar mijn bloeddruk was gevaarlijk hoog. Boven druk van 170. dat moest naar beneden. Omdat ik eigenwijs ben en niet afhankelijk wil zijn van medicijnen ben ik naar een diëtiste gegaan. (medicijnen kreeg ik sowieso wel). Daar werd ik gewogen en te zwaar bevonden, geen verrassing. En er werd verteld wat ik allemaal kan doen om minder zout binnen te krijgen of andere voedingsstoffen die de bloeddruk verhogen. Minder alcohol, niet een groot probleem, minder koffie, wel een probleem, het liefst geen drop meer, een probleem en minder zout. Er werd mij gewezen op kant en klaar kruiden, provinciale of Italiaanse kruidenmix, waar heel veel zout in zit. Maar ook veel vleesvervangers waar extra zout in zit om de smaak te verrijken. Zo gezond zijn die producten helaas niet. Beter voor de dieren maar vaak slechter voor ons.

Mijn bloeddruk en mijn gewicht gingen omlaag, de eerste sneller dan de tweede ik ben nog steeds te zwaar, en mijn conditie omhoog. Mijn doel voor 2023 was niet helemaal gehaald maar ik ben een stuk gezonder nu dan een jaar geleden. Nu nog mijn gewicht naar beneden.

Een tweede doel is om te verhuizen. Waar wij wonen willen wij feitelijk niet wonen. Echter om te verhuizen hebben we geld nodig en dat ontbreekt volledig. Het jaar 2023 heb ik gebruikt om de achterstanden zo veel mogelijk weg te werken en om goed in kaart te brengen waar onze mogelijkheden liggen, waar onze financiële groei te vinden is. Dit jaar, 2024, met dan ook het jaar worden waarin de groei komt. Hoe dat gaat gebeuren hou ik nog even voor mij omdat er nog twee obstakels zijn die eerst overwonnen moeten worden.

Nu algemener. Goeden voornemens.

Hoe aan te pakken.

Eerst een doel stellen dat groter is dan alleen maar het voornemen. Daarna gaan kijken wat er nodig is om dat doel te bereiken. Een weg creëren naar het ultieme doel en een reistijd vaststellen. Alleen maar zeggen ik stop met roken werkt niet. Maak het groter.

We kunnen als wens hebben meer geld te verdienen maar als we niet vastleggen waarom ervaren we nooit de noodzaak om meer geld te verdienen. Het doel kan bijvoorbeeld zijn een groter of ander huis. Op vakantie gaan. Een studie volgen voor jezelf of jouw kinderen. Een andere nieuwere auto, of gewoon meer geld om ruimer te kunnen leven. Stel het vast. Wat voor huis, waar naar toe op vakantie, wat voor auto wat voor studie en voor wie, hoeveel wil ik maandelijks besteden om lekker te leven. Er moet een eind doel zijn.

Laten we de laatste als voorbeeld nemen. Ruimer in ons geld zitten om lekkerder te kunnen leven. Laten we zeggen dat we tweeduizend euro willen hebben om van te kunnen leven. Dat wordt dan het bedrag dat wij overhouden. Het bedrag nadat we de woonlasten, energie en water en alle verzekeringen hebben betaald. Het bedrag dat wij uit kunnen geven zonder dat het verder nadelige consequenties heeft. Als we dit weten kunnen we uitrekenen hoeveel we minimaal per maand binnen gaan halen om dat doel te bereiken. Laten we zeggen dat we vijftienhonderd euro hebben aan vaste uitgaven. Dan is het bedrag minimaal vijfendertig honderd euro dat er per maand met binnen komen.

Hoeveel hebben we nu en met er dan dus bij. En nog belangrijker hoe gaan we dat halen.

Stel het doel vast: 3500 euro per maand netto

Stel de route vast: geld sparen, opslag vragen. Een extra inkomstenbron vinden.

Bepaal de reistijd. Wanneer wil ik wat bereiken.

Maak de reistijd en de route haalbaar. Niemand heeft ineens extra tijd in een dag, er gaan 24 uur in een dag en dat worden er niet meer, echt niet. Ineens een inkomen meer dan verdubbelen zonder inzet is ook niet haalbaar, extra werk en moeite zijn nu eenmaal nodig. En dat moet passen in die 24 uur die een dag heeft. Balans vinden. Een menselijk lichaam kan niet zonder slaap en eten en drinken.

Het lijkt allemaal moeilijk en dat is het ook. Niets is zomaar te doen. Er dient een plan te komen en een aanpak. Vergelijk het met een reis. We kijken waar we naar toe willen en hoe lang en plannen dan de reis. Met het stellen van een voornemen is dat net zo.

Op een rijtje:

Stel het doel vast.

Specificeer het doel. Deel het doel in hapklare brokken.

Maak voor alle brokken een tijdschema.

Elke brok die bereikt wordt dient gevierd te worden, alleen niet te uitbundig.

Als het doel uiteindelijk bereikt is dan moet dat natuurlijk ook gevierd worden.