

Introductie Les 3: Een mislukte poging is ook een succes

Mogelijk heb je al vaker geprobeerd om een gezonder te leven en is dit niet gelukt. Vaak ervaren we dit als een mislukking. Toch is volgens ons ook iedere poging tot verandering een succes. Veranderen is een leerproces. Iets nieuws leren lukt bijna nooit in één keer. Maar door het herhalen wordt je er steeds beter in. Vandaar dat iedere poging, ook een mislukte, zal bijdragen aan jou succes.

Veranderen is dus iets nieuw aanleren en deze verandering moet uiteindelijk een automatisme worden. Deze verandering moet een ander automatisme vervangen. Dit "oude" automatisme verdwijnt niet maar blijft ergens in onze hersenen aanwezig. Vandaar dat deze "oude" gewoontes makkelijk weer naar boven kunnen komen.

Iets nieuws leren gaat via de leercurve die bestaat uit vier stadia.

Stadium één is de onbewust en onbekwaam fase. Je hebt eigenlijk nergens last van (onbewust) en weet ook niet wat je anders zou moeten doen (onbekwaam).

Stadium twee is de bewust en onbekwaam fase. Je hebt misschien ergens last van en bent je er van bewust dat er iets moet veranderen (bewust). Je weet alleen nog niet wat of hebt nog niet de vaardigheden om het uit te voeren (onbekwaam).

Stadium drie is de bewust en bekwaam fase. Je weet dat er iets moet veranderen (bewust) en weet ook wel wat je hiervoor moet doen (bekwaam).

Stadium vier is de onbewust en bekwaam fase. De verandering is een automatisme geworden (onbewust). Je hebt de kennis en de vaardigheid van de verandering onder de knie (bekwaam).

Stadium drie is de moeilijke fase omdat je in deze fase moet oefenen met nieuwe kennis en vaardigheden. In deze fase zitten de (mislukte) pogingen die je helpen naar je succes. Uit onderzoek blijkt dat we gemiddeld 100 dagen nodig hebben om van een verandering een automatisme te maken. Vergeet niet dat oude gewoontes nooit worden gewist in je hersenen en altijd weer boven kunnen komen drijven.

Om een eerste stap naar je doel te zetten moet je zorgen dat je zoveel mogelijk kans op succes hebt op weg naar je doel. Neem hiervoor je doel en bedenk de kleinste stap die je deze week kunt zetten om iets richting je doel te komen. De stap moet zo klein zijn dat je er 100% van overtuigd bent dat je dit gaat bereiken.

Bijvoorbeeld: meer bewegen. Ik ga dinsdagavond om 19.00 uur een half uur wandelen.

Bedenk wat er zou kunnen gebeuren dat dit niet gaat lukken en zorg dat je de alternatieve oplossing al klaar hebt om je doel deze week toch te halen.

Bijvoorbeeld: als ik dinsdag niet kan wandelen, dan ga ik woensdag.

Maak voor jezelf een stap waarvan je 100% overtuigd bent dat je het gaat halen. Schrijf dit op. Als je deze stap hebt gezet, schrijf dan op welk gevoel je hebt ervaren na het zetten van deze stap.

Heb je deze stap toch niet kunnen zetten? Was er misschien een terechte reden dat je deze stap niet hebt kunnen zetten? Welk gevoel heb je hier aan over gehouden? Is je doel belangrijk genoeg? Was de stap te groot? Had je geen alternatieve oplossing?

Heb je geen antwoord op deze vragen dan spelen psychologische factoren zoals te weinig zelfvertrouwen of perfectionisme mogelijk een rol. Dit online programma is niet geschikt om deze problemen op te lossen. Dit kan wel met een individueel coaching programma.