



Ontdek jouw WHY, maak het tot een MUST!

'If the WHY is big enough, the HOW is easy'.

Het allerbelangrijkste wanneer je begint met iets nieuws, is dat je heel duidelijk hebt voor jezelf waarom je dit wilt. Wat gaat jouw nieuwe suikervrije levensstijl jou brengen? Waarom doe je mee? Wat wil je bereiken? Wat is jouw waarom achter jouw waarom?

Het is belangrijk om een goede WHY te hebben. Deze sleept je door moeilijke momenten en zorgt ervoor dat je op koers blijft.

Regelmatig heb ik dingen gedaan om omdat ik aardig gevonden wilde worden, erbij wilde horen, boos was op mezelf of omdat ik weg wilde van waar ik op dat moment was. Ik dacht dat het nieuwe ervoor zou zorgen dat ik gelukkiger zou zijn of worden. Hoe is dat voor jou? Wat zijn voor jou de redenen waarom je doet wat je doet en/ of wilt wat je wilt?

De allereerste vraag die ik je nu stel is, om heel eerlijk naar jezelf toe alle redenen op te schrijven waarom jij vanaf nu suikervrij wilt eten en drinken. Schrijf zoveel mogelijk redenen op en stop ook niet met schrijven om na te denken. Blijf zo lang mogelijk (ongeveer 5 minuten) achter elkaar door schrijven. Ook als je het niet meer weet schrijf je door, het maakt niet uit wat je schrijft, maar blijf schrijven! Hier wordt het namelijk echt interessant. Op die manier ga je jouw gedachten voorbij en kom je tot de diepere redenen, tot jouw echte WHY.

Commitment of afspraak

In 'goede voornemensland' zijn er grofweg twee verschillende soorten 'deals' die je kunt sluiten met jezelf: ik noem ze een commitment en een afspraak. Wat is het verschil? In geval van een afspraak is er nog een vrijblijvendheid. Hij staat, maar je kunt er nog onderuit. Een afspraak is vaak gemaakt vanuit het hoofd, en veelal niet vanuit het hart. Het is vaak minder dringend en ook meestal geen MUST. Er gebeurt niets ernstigs als een afspraak niet doorgaat en het is leuk als het wel lukt.





Bij commitment ligt het anders, daar gaat het echt om een keiharde MUST. Je zou kunnen zeggen dat dit een afspraak is waaraan meestal een gevoel gekoppeld zit, een afspraak waarbij je hart betrokken is. Vaak doet het bij dit soort afspraken pijn als je jouw doel niet bereikt en ervaar je heel veel plezier als het je wel lukt. Een echt commitment zorgt er vrijwel altijd voor dat je dingen doet en volhoudt. Een afspraak hou je vaak wel even vol, maar kan ook snel worden vergeten of afgezegd...

Je doet iets niet omdat je het wilt of omdat je het zou moeten doen. Het dient echt een absolute MUST te zijn. Maak van jouw suikervrije voornemen daarom een absolute MUST!

Heb je al je redenen opgeschreven? Lees ze dan nog eens heel goed door en verander alle redenen waarin je zegt waarom je dit 'zou moeten' doen in redenen die zo belangrijk zijn dat je er niet meer onderuit komt. Maak van al jouw redenen een echte MUST. Zodat je jouw onvoorwaardelijke commitment voelt!

Zorg dat je je echt ongelukkig voelt met de huidige situatie, maak het probleem desnoods erger dan het is als dat nodig is. Wees hierin echt heel eerlijk naar jezelf. Praat dat wat er is niet goed en zwak het ook niet af. Enkel op het moment dat je genoeg pijn hebt in jouw huidige situatie zal je willen veranderen. Bij mij werkt het altijd heel goed om zo ontzettend boos op mezelf te worden dat ik niet anders kan dan actie ondernemen. Er knapt dan als het ware iets in mij waardoor ik niet meer verder kan op de 'oude' manier.

Get in line en stay in line

Iedereen die ooit weleens bij de Efteling is geweest, weet dat er attracties zijn waarbij je aan moet sluiten in de rij. Vaak zijn dat van die lange rijen waarbij je bij iedere bocht een bordje ziet met de hoeveelheid tijd die het nog duurt voordat je aan de beurt bent.





Veel mensen die een doel stellen sluiten in eerste instantie aan achteraan in de rij en nadat ze een tijdje in de rij hebben gestaan haken ze af. Ze vinden vaak dat ze lang genoeg gewacht hebben of denken dat ze een snellere of betere route hebben. Ze hebben bedacht dat dit het toch niet is en dat ze wat anders gaan doen. Of het is mislukt en ze geven op....

Met als gevolg dat ze weer ergens anders achter in de rij aan moeten sluiten. Vaak keer op keer op keer, waardoor ze uiteindelijk nooit aan de beurt komen, maar eeuwig (vaak hun hele leven lang) in de rij staan.

Hoe is dat voor jou? Ben jij iemand die dingen afmaakt of herken je jezelf in dit verhaal? Op het moment dat je een verkeerde WHY hebt, loop je grote kans dat ook jij rij in, rij uit zal gaan. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat je goed jouw redenen voor jouw avontuur onderzoekt. Waar doe je dit nog voor anderen, om erbij te horen of omdat je denkt dat je gelukkiger bent zonder jouw kilo's of met meer energie?

Neem alle redenen die je hebt opgeschreven als jouw WHY nogmaals door en onderzoek iedere reden heel goed. Voel of je ergens nog een ander een plezier wilt doen of jezelf wellicht wilt bewijzen. Misschien denk je dat je gelukkiger wordt van suikervrij eten of dat het je eindelijk de liefde van je leven gaat brengen.....

Op het moment dat je dingen doet voor anderen of omdat je denkt dat je dan iets krijgt dat je graag wilt, houd je het vol tot het moment dat je merkt dat dit niet gebeurt. Dit is een tijdelijke motivator, die uiteindelijk ervoor zorgt dat je boos wordt als je niet krijgt wat je had bedacht waarmee de reden, jouw WHY, direct wordt ontkracht met als heel groot gevaar dat je opgeeft. Wees hierin dus heel eerlijk naar jezelf! De enige echte goede reden om een verandering aan te brengen in jouw huidige leefstijl is vanuit liefde voor jezelf.

Heel veel succes, namens Carola,

