**Hoe verander je je gewoonten?**

**Hoe werken gewoonten?**

Zoals er in een grasveld een pad ontstaat door steeds weer dezelfde route te lopen, vormt zich in je hersenen een “neuraal pad” of hersengroeve door het steeds herhalen van een gedachte of handeling. Zoals er dan een pad ontstaat in het gras, vormen je hersenen een gedachte of een gewoonte.

Onze hersenen bestaan uit ongeveer honderd miljard cellen die neuronen genoemd worden. Een neuraal pad is een reeks met elkaar verbonden neuronen die het gedachtenpatroon van een bepaalde gewoonte vormen.

Deze gewoonte wordt sterker als je er aandacht aan besteed. Door aandacht te schenken aan een gewoonte activeer je deze hersengroeve en ontstaan er gedachten, verlangens en handelingen die met die gewoonte verband houden en het pad verder uitslijten en sterker maken.

**Een pad ontstaat door erop te lopen ( Lao Tse )**

**Als je een nieuw gewoonte wilt aanleren of een bestaande gewoonte wilt afleren, dan heeft dat tijd nodig.**

Bij kinderen gaat dit sneller dan bij volwassenen, daarom is goede gewoontevorming ook zo belangrijk in de kindertijd. Op latere leeftijd hebben we vaak meer tijd nodig om een bestaande gewoonte af te leren dan om een nieuwe gewoonte aan te leren.

Het duurt gemiddeld zeven weken voordat we een nieuwe gewoonte hebben aangeleerd en daarna duurt het nog eens zes tot negen maanden dat het vanzelf gaat.

Gewoonten hebben aandacht nodig om er een nieuw neuraal pad van te vormen. Goede en slechte gewoonten worden op dezelfde wijze gevormd.

**Oefening:**

Maak eens een lijstje van slechte gewoonten die je wilt afleren en goede gewoonten die je wilt aanleren.

Maak nu bij beide lijstjes een opsomming van voor-en nadelen.

**Inzicht in alle voor- en nadelen geeft je motivatie om gewoonten te veranderen, vooral als de voordelen groter zijn dan de nadelen.**

Het goede nieuws is, dat verandering mogelijk is, we kunnen onze gedachten en gewoonten veranderen en nieuwe neurale paden vormen.

Hieronder enkele principes die te maken hebben met het vormen van gewoonten, gebruik ze om “niet helpende” gewoonten te vervangen voor goede.

**“helpende”gewoonten:**

* Elke gedachte en handeling wordt vastgelegd in de met elkaar verbonden zenuwcellen, en elke herhaling maakt de hersengroeve iets dieper
* Als we een gedachte en handeling maar genoeg herhalen, wordt er een nieuwe gewoonte gevormd
* Voortdurende herhaling maakt de gewoonte vervolgens sterker
* Als we geen aandacht voor een gewoonte hebben of die niet herhalen , wordt hij zwakker.
* Laat “niet helpende” gedachten en gewoonten langzaam verdwijnen door er geen aandacht meer aan te geven.
* Richt je op het nieuwe dat je wilt bereiken
* Naarmate je meer aandacht schenkt aan een nieuwe gewoonte , krijgt deze langzamerhand meer kracht doordat er een nieuw neuraal pad is ontstaan.
* Uiteindelijk zal de nieuwe positieve hersengroeve de slecht groeve overheersen en “helpende” “goede” gewoonten verdrijven op die manier de “slechte”, ”niet helpende “ gewoonten.

**Zes slimme manieren om je doelen  SMART voor ogen te houden.**

Wees specifiek:  Zeg bijv niet: Ik wil gezonder leven

Maar vraag jezelf: **Hoe ziet gezonder leven er uit?**

**Welke stappen moet ik zetten om gezonder te leven?**

Het kan bijvoorbeeld zijn:  Als je normaal misschien twee keer per week een stuk fruit neemt en verder vooral een koekje of chips, neem je dan voor om elke dag minimaal één stuk fruit te nemen,

het liefst twee.

**Bedenk wat nu haalbaar is voor jou;**Breng niet gelijk enorm veel veranderingen tegelijk aan in je leven, maar begin met kleine stappen.

Wees realistisch in wat nu mogelijk is voor jou, dus begin met elke dag één stuk fruit, de dagen dat twee stuks lukt is mooi meegenomen, maar maak het nog niet tot een moeten.

**Gebruik een manier om je vorderingen te meten:**

**Bij een goed doel wordt het antwoord genoemd op de vragen:**wat, hoe en wanneer?

Het is specifiek en meetbaar.

**Bijv:  Bij meer willen bewegen: Wat?**Een uur beweging

**Hoe?**Gefietst

**Wanneer?**Zondagmiddag

Houdt ook bij wat het met je doet, hoe voelde je tijdens het fietsen en daarna? Had je er plezier in?  voelde je je meer energiek daarna? Enz.

**Denk aan de korte termijn en de lange termijn.**

Door korte termijndoelen ( één kast per week opruimen ) kun je binnen een korte periode succes ervaren, terwijl je naar lange termijndoelen  toewerkt ( het hele huis opruimen )

**Wees flexibel:**er kunnen onvoorziene omstandigheden komen die ervoor zorgen dat aan je doelen werken even niet lukt.

***Geef dan niet op, begin daarna gewoon opnieuw!***

**Evalueer regelmatig!**

Vragen voor evaluatie van jouw doelen:

* In hoeverre lukt het mij? , zit ik nog steeds op de juiste koers?
* Bij welke doelen ben ik bemoedigd?
* Met welke doelen heb ik moeite? Kan ik wat flexibeler zijn?
* Zijn de omstandigheden veranderd sinds ik mij dit doel gesteld heb?
* Is mijn doel specifiek?, realistisch en meetbaar? Zo niet? Wat kan ik veranderen, zodat het dat wel wordt?
* Is dit de juiste periode in mijn leven om daar aan te werken?

**Vragen die je jezelf kunt stellen over je slechte of ongezonde gewoonten:**

* Zijn ze schadelijk voor jezelf of anderen?
* Wat zijn de gevolgen als je er mee doorgaat? Bereken de concrete kosten wat betreft, tijd geld en gezondheid
* Hoe zou je  leven er over vijf of tien jaar uit zien als je met deze gewoonte doorgaat?
* Doet het God, familie of vrienden verdriet? Beslis of je bereid bent om deze relaties op het spel te zetten.
* Wil je echt wel veranderen? Je hebt zowel de wens als de volharding nodig?
* Kun je toegeven dat je hulp nodig hebt? Als je met “ja” antwoord moet je de volgende stap zetten. Zoek je steun bij anderen? Er is hulp beschikbaar voor hen die daar om vragen

**Ter ondersteuning om goede gewoonten in te laten slijten**

* Welke belemmeringen maken het moeilijk om jouw “niet helpende” gewoonten te veranderen?
* Maak een lijst van opbouwende activiteiten die je wilt doen om slechte gewoonten te vermijden.
* Hoe denk je een goede gewoonte te kunnen aanleren?
* Houdt een dagboek bij om je vorderingen bij te houden.
* Geef jezelf een compliment voor je successen.
* Erken je fouten, maar sta er niet te lang bij stil, dat versterkt alleen het erbij behorende neurale pad.
* Wees niet te hard voor jezelf en blijf je richten op de goede gewoonten die je aan het ontwikkelen bent.
* In het begin is het misschien moeilijk, stel redelijke doelen. Als je kleine stapjes neemt en bescheiden successen boekt, zul je je doelen zeker halen.

Soms duurt het jaren voor je een hardnekkige slechte gewoonte overwint, ( denk bijv. maar aan roken, voor velen van ons is het ontzettend moeilijk om daarmee te stoppen )

We krijgen met beproevingen te maken, zorgen en verleidingen, we vallen terug.

Het is heel natuurlijk in dit proces dat we heen een weer slingeren tussen oude en nieuwe patronen.

Maar geef de moed niet op, als je uitglijdt en valt, sta dan weer op en ga door waar je gebleven bent.

Je hebt niet gefaald, maar bent bezig in het proces van slagen. Blijf de nieuwe gewoonte stimuleren, zet je er helemaal voor in, schenk er je volledige aandacht aan totdat het een blijvende gewoonte is geworden.

**Al valt een rechtvaardige zevenmaal, hij staat weer op.**

Spreuken 24: 16A

**Door volharding bereikte de slak de Ark**

( C. Spurgeon )