



## Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening en bureau voor coaching, mediation en reïntegratie

### Goede voornemens

Goede voornemens blijven vaak wat ze waren: een voornemen. We maken aan het einde van het jaar de balans op, wat ging er goed... en wat kon beter?

Minder eten, meer sporten, minder roken of drinken, meer je best doen voor je partner, geduldiger reageren, noem het maar op. Soms gaat het een week goed.... (of een dag). En daarna blijft alles hetzelfde als het was.....

Sommige mensen hebben ieder jaar hetzelfde goede voornemen. Eigenlijk weten ze van tevoren al dat het niet gaat lukken. Ze bouwen de mislukking in. Ik adviseer in dergelijke gevallen om jezelf dan niet te pijnigen. Stop met de goede voornemens, of doe een voornemen dat haalbaar is. Je ziet ook bij mensen die aan het afvallen zijn, dat ze door één kleine teleurstelling stoppen. Een onsje erbij? Zie je wel, het lukt tòch niet! Terwijl ze al kilo's kwijt zijn....

Als je echt iets wilt veranderen kun je beter kleine stapjes nemen, haalbare doelen. Dus met jezelf afspreken dat je minstens één dag per week met de fiets naar je werk gaat (en dat ook doen) i.p.v. voortaan dagelijks met de fiets. Misschien is dat niet haalbaar. En als iets gehaald wordt, werkt dat stimulerend: die ene dag lukt al 3 maanden, je wilt het uitbreiden naar 2 dagen per week.

Terwijl iedere mislukking je een deuk oplevert in je positieve zelfgevoel. Je neemt het jezelf kwalijk.... Het is wéééér niet gelukt. Zie je wel.... Ik heb geen ruggengraat. Dit soort dingen moet je jezelf niet aan doen. Je zelfbeeld wordt er niet beter door. Jezelf op de kop geven is nooit handig.

Wees een beetje aardig voor jezelf. Dat zou een goed voornemen kunnen zijn voor het volgend jaar: elke keer als je jezelf betrapt op een kritische reactie tegen jezelf zeggen: en toch ben ik een prima mens..... Succes!!!

Nellie Timmermans-van de Kamp, Interpunctie  
Smientdonk 2, 5467 CA Veghel  
www.interpunctie.nl info@interpunctie.nl  
telefoonnr. 0413-310795 of 06-21.59.24.35.

