

Aan het begin van het nieuwe jaar kijk je vol goede moed uit naar het uitvoeren van je goede voornemen of je doelen die je wilt behalen. Heb jij ze ook?

Ik doe er niet aan omdat:

Het niet mindful is om vooruit te kijken; als ik iets wil dan doe ik het meteen of zodra het mogelijk is.

Mocht jij ze wél hebben, dan geef ik je graag iets mee. Enkele tips en inspiratie die jou nu helpen bij je goede voornemens of doelen. Want jij wilt natuurlijk je doel halen of je goede voornemens volhouden dit jaar. En ik vertel je ook over wat ik zelf deed om iets te bereiken (ja, diep van binnen bleek ik al een hele tijd iets heel graag te willen).

Hoe diep is jouw verlangen?

Leef jezelf compleet in en ga helemaal naar het gevoel van wat je wilt: je goede voornemen of doel.

Zie levendig voor je hoe jouw leven eruit ziet als je dit doel hebt bereikt. Vervolgens ga je na wat het verschil is met je leven nu. Weegt dit verschil op tegen de moeite die je ervoor moet doen om jouw doel te bereiken? Is jouw antwoord ja, dan heb je een mooie motivatie. Schrijf die motivatie op voor jezelf. Op een minder moment kan je die motivatie teruglezen en motiveer je jezelf om vol te houden.

De prijs

Bij prijs denk je waarschijnlijk aan wat het kost, qua geld. Dat bedoel ik hier niet. Wat ik wel bedoel is: hoeveel moeite moet je doen om te bereiken wat je voor ogen hebt? Alles heeft een prijs, in welke vorm dan ook. Blijf je telkens realiseren waar je het voor doet, houd je doel of voornemen voor ogen. Teken het of print het uit en hang het op een goed zichtbare plek. Teken ook de weg naar je doel toe uit. Een weg die realistisch gezien niet zonder hobbels is. Dus calculeer (kleine) terugval(len) in.

Een doel zonder plan is slechts een wens

Een concreet plan uitschrijven om je doel te bereiken, is nog beter. Dat geeft je inzicht in wanneer je wat moet doen om je doel te bereiken.

Blijf steeds realistisch! Weet je bijvoorbeeld dat het in een bepaalde periode lastig wordt om jezelf aan je voornemen of je pad naar je doel te houden, houd daar dan ook rekening mee.

Maak je doel niet te groot. Je hoeft niet meteen de hele berg te beklimmen, van bergkam naar bergkam werken kan ook. Met elk stapje vooruit, kom je dichterbij je doel. Met dat in gedachten helpt het je misschien als je jouw doel in stukjes hakt. Dat maakt het behapbaar. Elk behaald subdoel kun je dan vieren. Zo houd je er lol in voor jezelf en bij het niet halen van je subdoel, is de teleurstelling kleiner. Dan heb je niet het gevoel dat je compleet gefaald hebt en val je slechts 1 niveau terug.

Inspiratie

Onlangs keek ik naar de documentaire Wilskracht van Wiggert Meerman, te zien via Youtube. Hierin laat hij zien hoe diep je kán gaan als je iets écht wilt.

In deze documentaire gaat Wiggert drie dagen mee met jongens die bij de Commando's willen.

Lichamelijk vergt dit het uiterste van hen.

De moraal is: op den duur denkt je hoofd iets niet te kunnen. Maar als je geen keuze hebt dan het gewoon te doen, dan ga je. Opgeven betekent namelijk dat je zeker weten niet wordt toegelaten tot de commandotroepen.

Hoe graag wil jij je doel bereiken? Wat heb je ervoor over?

Reallife

Wat kan jij nu inzetten in jouw leven? [Eigenlijk bepaalt de mate waarin jij gedreven bent om je doel te halen of het je gaat lukken](#). Denk je bij voorbaat al dat het niet gaat lukken of dat het te zwaar wordt, dan is je inzet daar ook naar. Met alle gevolgen van dien.

Uit mijn leven gegrepen

Al heel lang wilde ik een Nieuwjaarsduik nemen. De feestdagen vierde ik meestal in een tropisch oord en dat telt naar mijn maatstaven niet als écht.

Dit jaar, gedreven door de omstandigheden, was mijn kans. Het is dan vrij invulbaar of dit persé op 1 januari moet gebeuren. Ik ging in elk geval flexibel om met de datum.

Ondanks dat ik behoorlijk wat ervaring met kou heb - een kuur in het IceLab in Thailand en een ijsbad volgens de Wim Hof methode -, blijft het een uitdaging.

Als ik mijn doel hoog had ingezet was dat 'kopje onder' geweest, maar dat deed ik niet. Mijn doel was tot de schouders nat worden. Na de eerste keer in het water te zijn geweest was ik net niet helemaal tevreden. Ik overweeg dan duidelijk: ga ik naar huis met het **nét-niet-gevoel** of ga ik nog een keer voor de volle mep. Dat laatste deed ik. Wie weet hoelang het duurt voordat ik weer een Nieuwjaarsduik in Nederland kan nemen. Het gevoel van dode tenen nam ik op de koop toe, dat was de prijs die ik betaalde.

Hulp

Ik ging niet alleen. Bij zo'n actie denk je sneller in je eentje 'ach het is te koud, ik kan het niet.' Wat ik deed om dit te voorkomen? Ik sprak met iemand af. Op deze manier had ik een stok achter de deur. Samen sta je sterk, zeg je minder snel af en laat je je minder snel kennen.

Jouw mindset

Hoe jij tegenover jouw doel staat is een cruciaal punt. Hoe diep is jouw verlangen om het halen?

Houd in je achterhoofd dat een doel bereiken niet zonder 'pijn' lijden gaat, zonder er moeite voor te doen. Hoe dan ook: het kost je energie en inzet.

Het klinkt misschien hard, maar kort door de bocht komt het hierop neer:

Heb je er niet voor over wat nodig is om je doel te bereiken, dan wil je het niet graag genoeg.

Jouw WILSKRACHT is doorslaggevend bij het bereiken van je doel of het volhouden van je goede voornemen!

Jouw WILSKRACHT kan geblokkeerd worden door een belemmerende gedachte. Wist je dat je die eenvoudig om kan polen met NEI-therapie?

Een NEI-consult geef ik in mijn praktijk of op afstand. Kijk op [mijn website](#) om meer [informatie te lezen over het NEI-consult](#) of maak meteen [je afspraak voor een consult](#).

Website: www.mindfulnessatelier.nl