

Visualiseer jouw wil om 'nee' te zeggen

'Nee' zeggen tegen alcohol is als een discussie voeren met jezelf. Vaak ben je hartstikke gemotiveerd, tot aan het moment dat je in de verleiding wordt gebracht. Dan zijn er plots heel veel redenen te verzinnen om wel te drinken. Die verleiding zal soms als een schreeuwende stem zijn. Je moet stevig in je schoenen staan om die discussie te winnen.

Dat doe je door ervoor te zorgen dat jouw redenen om 'nee' te zeggen vers in je geheugen zitten. Parate kennis heet dat. Hiervoor is het belangrijk dat je de redenen blijft herhalen. Blik daarom zo vaak mogelijk kort terug op je beweegredenen.

Houd jouw redenen bij om 'nee' te zeggen tegen alcohol. Blijf dit de komende weken of maanden doen. Telkens als je een reden te binnen schiet, schrijf je hem op. Verzamel er zoveel mogelijk, zodat je balans steeds meer verschuift.

Print het blad met de weegschaal uit.

Optie 1: Schrijf jouw redenen om geen alcohol te drinken boven de schaal waarop staat 'Nee zeggen tegen alcohol' (rechts). Teken een rand om je reden heen zodat het eruit ziet als een blokje. Je redenen zullen letterlijk opstapelen! Belangrijke redenen geef je een groter blok. Zo visualiseer je steeds meer hoe de balans aan het verschuiven is.

Optie 2: Je kunt het nog visueller maken. Print bijvoorbeeld foto's, die voor jou de reden symboliseren, of teken ze eigenhandig. Het komt bijvoorbeeld sterker binnen als jij in die balans een foto van je kind ziet in plaats van alleen een geschreven naam.

Hang deze afbeelding op je koelkast - of een andere plek - zodat je hem elke dag ziet. Neem elke week een moment om te kijken of je extra redenen kunt toevoegen.



Tip 1: Zoek naar redenen die jij ook écht belangrijk vindt

Het is nodig dat je redenen vindt die jou persoonlijk aan gaan. Redenen waar je emoties door geraakt worden. Waar je hart sneller van gaat kloppen als je eraan denkt. We weten allemaal dat alcoholvrij blijven gezonder is voor je lever. Maar de een trekt zich daar meer van aan dan de ander. Welke gevolgen trek jij je wel iets van aan? Maak die groter dan de rest.

Tip 2: Durf te dromen

Zijn er bepaalde dingen die je niet kan doen als je alcohol drinkt? Welke positieve emoties zou je verwachten te krijgen tijdens die activiteiten? Toch eigenlijk zonde om die mis te lopen heh?

Durf te dromen over wat je allemaal zou bereiken als je 'nee' zegt tegen alcohol. Kijk verder dan wat er gebeurt op dat ene moment dat het drankje jou wordt aangeboden. Want uit het een volgt het ander. Als je drinkt betekent dit dat je later andere dingen niet kan doen. Misschien doordat je die andere dingen niet hebt gedaan loop je vervolgens nog veel meer mis op de lange termijn. Bijvoorbeeld, vandaag drinken betekent misschien morgen niet sporten, waardoor je in een spiraal komt van sporten overslaan, ongezond worden, verslonzen, hierdoor minder vrolijk zijn, zelfvertrouwen verliezen, vervolgens minder sociaal aantrekkelijk zijn, en uiteindelijk misschien zelfs relaties verliezen of mislopen. Wow! Durven dromen zorgt dat je het grote plaatje ziet. Zo zie je sneller wat je echt belangrijk vindt. Zo zie je wie je echt wil zijn als persoon.

Tip 3: Zoek redenen die passen bij verschillende typen triggers

Stap niet in de valkuil van alleen redenen verzinnen die betrekking hebben op één type trigger. Om de discussie met jezelf aan te kunnen gaan werkt het beter om per type trigger een aantal redenen te hebben. Anders kom je in situaties waar je appels met peren gaat vergelijken. Bijvoorbeeld als jij trek krijgt in een alcoholisch drankje doordat je emotioneel wordt, dan helpt het vaak minder goed om rationeel tegen jezelf te zeggen "Niet doen Willy, want dat is ongezond". Het helpt veel beter als je kan zeggen "Niet doen Willy, want anders loop je morgen de kans mis om te genieten van een ochtend met je kinderen". Bestrijdt ratio met ratio, emoties met emoties, tijd met tijd, etc. etc.

Zorg bijvoorbeeld dat je de volgende vragen kan beantwoorden:

- Hoe verwacht je dat je lichaam zich voelt als je 'nee' zegt tegen alcohol?
- Hoe verwacht je dat je emoties zijn als je 'nee' zegt tegen alcohol?
- Welke gedachtes verwacht je als je 'nee' zegt tegen alcohol?
- Heb je overtuigingen over wanneer het niet goed is om te alcohol te drinken?
- Hoe verwacht je jouw tijd beter te kunnen besteden als je 'nee' zegt tegen alcohol?
- Hoe kan je het meest genieten van de locatie zonder alcohol te drinken?
- Zijn er betere acties die kunnen volgen na de direct voorafgaande actie?
- Hoe kan jij het meest plezier hebben van de mensen om je heen?

[Kijk bij het beantwoorden van de vragen zowel naar de lange en korte termijn.]

Voorbeeld

