

Vooruitgang bijhouden

Een plan volgen kan best snel verwarrend worden als je geen overzicht hebt van welke acties je wilt ondernemen. Deze oefening helpt je om bij te houden wat je allemaal van plan bent om te doen.

Het idee is als volgt. Pak een groot vel en teken hierop een tabel met 5 rijen:

- Rij 1: De doelen die je wilt bereiken
- Rij 2: Potentieel te doen
- Rij 3: Binnenkort doen
- Rij 4: Actief
- Rij 5: Voltooid

De kolommen kan je gebruiken om de soort acties mee te groeperen. Als je op basis van je doelen een structuur toevoegt wordt het eenvoudiger om gefocust te blijven. Een duidelijke focus maakt het makkelijker om potentiële acties te bedenken en uit te voeren.

De simpelste manier om dit te doen is om een kolom te maken voor de oude gewoonte die je wilt doorbreken en een voor de nieuwe gewoonte die je wilt aanleren (zie pagina 3 voor een voorbeeld).

Simpel is echter niet altijd beter. Het kan meer inzicht bieden als je kleinere subdoelen gebruikt, zo wordt je focus nog scherper. Bijvoorbeeld, als je de oefeningen van 'Stap 3: Plan maken om obstakels te overwinnen' hebt gemaakt, dan heb je acties bedacht op basis van de stappen van gewoontepatronen. Op de pagina 4 zie je een voorbeeld van hoe je jouw gewenste acties kan indelen op basis van deze verdeling.

Misschien vind je de stappen van gewoontepatronen geen fijne verdeling. Je kan dan natuurlijk ook andere subdoelen schrijven in rij 1. Bijvoorbeeld, als het je doel is om in specifieke situaties minder te drinken dan kan je die bovenaan de kolommen schrijven (zie pagina 5 voor een voorbeeld). Het gaat erom dat je een verdeling vindt die jou helpt om potentiële acties te bedenken.

Nadat je een tabel hebt ontworpen ga je alle potentiële acties die je overweegt te nemen opschrijven op plakbriefjes. Niets is te gek, laat vooral je creativiteit vloeien. Let erop dat je het formuleert in termen van DOEN. Zorg dat het losse acties zijn, die je één of meerdere keren kunt uitvoeren.

Vermijd woorden zoals: niet, zonder, minder, geen. Onze hersenen vinden het namelijk moeilijk om deze instructies op te volgen¹. Ze doen dan juist het tegenovergestelde. Bijvoorbeeld als ik zeg "Denk niet aan een roze olifant"... dan denk jij aan een roze olifant. Als jij zegt "Ik ga de hele avond geen alcohol drinken" dan zullen jouw hersenen juist de hele avond gaan denken aan alcohol. Blijf daarom gefocust op wat je wél wilt. Zo maak je het makkelijker voor jezelf om daadwerkelijk te doen wat je wilt doen.

Op de plakbriefjes schrijf je dus alleen wat je wél wilt dat gebeurt. Deze briefjes plaats je in de rij voor 'Potentieel te doen'.

Vervolgens kies je uit de rij van 'Potentieel te doen' een aantal acties die je binnenkort wilt uitvoeren. Deze briefjes plaats je in de rij voor 'Binnenkort doen'.

Kies vervolgens uit je 'Binnenkort doen rij' drie à vijf briefjes om je voorlopig op te focussen. Zodra je een briefje hebt afgehandeld, plaats je hem in de rij genaamd 'Voltooid'. Kies weer een briefje uit je 'Binnenkort te doen' rij en blijf zo vooruitgang boeken.

Tip - Vier je vooruitgang

Elk briefje dat je wegwerkt is een overwinning. Vier die overwinningen! Dat is écht heel belangrijk. Een viering hoeft niet groot te zijn. Je hoeft het ook niet hardop uit te spreken. Je hoeft er geen anderen bij te betrekken. Dat mag natuurlijk wel, maar het gaat er vooral om dat je je goed blijft voelen tijdens je veranderproces. Kort jezelf een schouderklopje geven, een high five, een compliment aan jezelf, een cadeautje aan jezelf, een dansje, een extra rustpauze, alles kan. Het gaat erom dat het leuk blijft om plakbriefjes weg te werken en dat je er bewust aandacht aan geeft dat je knap bezig bent. Als je dit doet blijf je gemotiveerd.

Maak dat je eerste plakbrief: verzin een manier om te vieren dat je de acties op plakbriefjes hebt uitgevoerd.

Voorbeeld:

Een tabel geordend op basis van oude en nieuwe gewoonte

	[Oude gewoonte die je wilt doorbreken]	[Nieuwe gewoonte die je wilt aanleren]
Potentieel te doen		
Binnenkort doen		
Actief		
Voltooid		

Voorbeeld:

Een tabel geordend op basis van de stappen van gewoontepatronen

	Triggers vermeerderen/ verminderen	Verlangens vermeerderen/ verminderen	Respons stimuleren/ voorkomen	Gevoelens vergroten/ afzwakken
Potentieel te doen				
Binnenkort doen				
Actief				
Voltooid				

Voorbeeld:

Een tabel geordend op basis van specifieke situaties

	Doordeweeks minder drinken	In het weekend minder drinken	Op feestjes minder drinken	Op vakantie minder drinken
Potentieel te doen				
Binnenkort doen				
Actief				
Voltooid				

Voorbeeld

Ingevulde tabel met acties om patroon te doorbreken

	Triggers vermeerderen/ verminderen	Verlangens vermeerderen/ verminderen	Respons stimuleren/ voorkomen	Gevoelens vergroten/ afzwakken
Potentieel te doen	Vroeg naar bed (tegen vermoeidheid)	Verzin een alternatieve avondsnaak	Verzinnen welke belofte ik maak voor het geval ik toch weer ga drinken	Een tegenspeler vinden om 's ochtends mee te tennissen
Binnenkort doen	Leuke activiteit verzinnen voor donderdagavond	Verzinnen wat voor uitstapjes ik doe met geld dat ik bespaar		
Actief		Op internet lezen hoe alcohol stress in stand houdt	Alcohol voorraad weggeven	Plaats op social media dat ik stop met alcohol
Voltooid			Inschrijven voor IkPas challenge	

Referenties

1. Macbeth, G., Razumiejczyk, E., del Carmen Crivello, M., Bolzánc, C., Pereyra Girardi, C. I., & Campitelli, G. (2014). Mental Models for the Negation of Conjunctions and Disjunctions. *Europe's Journal of Psychology*, 10(1), 135–149.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v10i1.696>