



De kracht van gewoontes

Terugkijken en vooruitblikken

We naderen weer een nieuw jaar! Een waardevol moment om terug te kijken op de afgelopen maanden en vooruit te kijken naar het nieuwe jaar. Een moment van reflectie. Misschien heb je vorig jaar ook de meereffect-vragen gebruikt voor je eindejaarsreflectie. Dan herken je vast een heel aantal vragen en kun je de jaren met elkaar vergelijken. De vragen en opdrachten hieronder kun je gebruiken als leidraad voor een eindejaarsreflectie. Zo'n reflectie is een belangrijke stap in het verankeren van nieuwe kennis en gewoontes. Over die gewoontes dit jaar wat meer!

Met warme groeten, het team van meereffect

De kracht van gewoontes

Gewoontes zijn automatische handelingen, ontstaan door herhaling en beloning. Ze vereisen weinig bewuste aandacht en besparen mentale energie. Het zijn daarmee heel efficiënte oplossingen voor terugkerende situaties. Gewoontes maken gedragsverandering eenvoudiger dan doelen stellen of vertrouwen op discipline, aangezien een gewoonte nauwelijks energie kost om te doen. Als je elke dag een dagstart doet of na de lunch een wandeling maakt, kost het nauwelijks moeite dat te doen.

Dat automatisme geldt dan ook voor gewoontes waar je minder blij van wordt. Ook die gaan als vanzelf. Als je elke ochtend vier keer de snooze-knop van je wekker indrukt, terwijl je eigenlijk eerder op wil staan, is dat gedrag lastig te veranderen. Het is immers al een gewoonte.

Een belangrijk aspect van gewoontes is dat je ze vormt omdat je van bepaald gedrag een beloning krijgt. Helaas krijg je van bepaald gedrag nu je beloning, zoals een impuls-aanschaf, snoepen of snoozen, terwijl je van ander gedrag pas in de toekomst de beloning krijgt. Denk aan sparen, sporten of flossen. Als je na je eindejaarsreflectie gedrag wil veranderen, dan wil je meestal gewoontes veranderen. Gelukkig zijn daar bewezen methodieken voor.

Reflectie- en gewoonte-tips

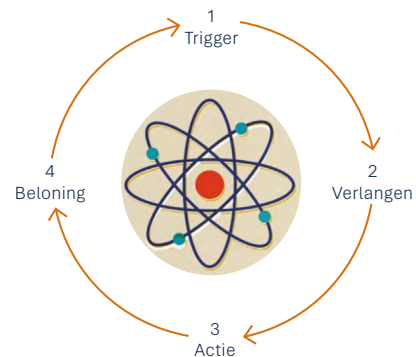
- Maak een dagelijkse en wekelijkse gewoonte van reflecteren.
- Houd dagelijks trackers bij en houd bij hoe jij jezelf scoort op gewoontes die je wil bestendigen.
- Evalueer in je wekelijkse reflectie hoe het gaat met je gewoontevorming op basis van je dagelijkse scores. Wil je iets aanpassen?
- Zie je score op gewoontes als data die je helpt bij te sturen of die bevestigt dat je goed bezig bent. Voel je niet schuldig als het niet lukt maar zoek naar aanpassingen.

Terugblikken op prestaties en de weg ernaartoe

Gebruik de vragen op de volgende pagina voor een terug- en vooruitblik. Wat ging er goed? Wat wil je anders? Voor je het weet, ligt ook vorig jaar weer een eind achter ons en is het lastig terug te kijken. Een nieuw jaar is een mooi moment om met nieuwe gewoontes te beginnen.

Van doelen naar gewoontes

Doelen hebben hun waarde maar voor gedragsverandering kunnen ze ook averechts werken. Wat als je je doel niet haalt, is het project dan mislukt? Of je haalt het veel sneller dan gedacht wat dan? Als je een algemeen doel stelt en dat vertaalt naar gewoontes dan bouw je een methode om je doel te halen. Als je de vragen op de volgende pagina beantwoord hebt, wil je wellicht bepaald gedrag niet meer en ander gedrag juist meer doen. Gebruik onderstaand model om van die ambitie gewoontes te maken.



De kracht van gewoontes

Een gewoonte afleren

Maak het onzichtbaar

Zorg dat je de trigger die de gewoonte start niet meer hebt. Leg snoep uit beeld, zet notificaties af. Vermijd dat je herinnerd wordt aan je niet-productieve gewoonte.

1
Trigger

Een gewoonte aanleren

Maak het zichtbaar

Heb een achtergrondfoto op je smartphone die je herinnert aan je gewoonte of zet 's ochtends je hardloopschoen in beeld.

2
Verlangen

Maak het onaantrekkelijk

Als je de trigger toch ziet, bijvoorbeeld mail op je laptop terwijl je daar minder mee bezig wilde zijn, maak het dan onaantrekkelijk. Realiseer je bijvoorbeeld dat dit minder oplevert dan focuswerk. Of zie voor je hoe je over een half uur moe bent maar toch het gevoel hebt niet écht iets gedaan te hebben.

Maak het aantrekkelijk

Zie voor je hoe fijn het is fitter te zijn of zie voor je hoe lekker het gevoel van controle is na een goede dagstart.

3
Actie

Maak het moeilijk

Heb geen snoep in huis. Zorg dat je niet te snel kunt rijden door een begrenzer aan te zetten. Log uit van je social media zodat het een extra stap is ze te gebruiken. Koop een wekker zonder snooze-knop.

Maak het makkelijk

Zet je gitaar klaar om makkelijk te kunnen oefenen (dit werkt dus als trigger én vergemakkelijkt de actie) of heb gesneden fruit in huis voor makkelijke consumptie.

4
Beloning

Maak het onbevredigend

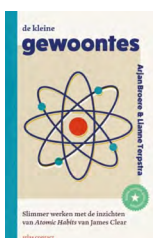
Als je snoozet zie dan voor je hoe je zo meteen moet haasten om toch op tijd de deur uit te komen of zet een rood kruis in je habitracker als je niet gelezen hebt vandaag.

Maak het bevredigend

Maak het bevredigend. Zet een groen vinkje in je gewoontetracker of wees blij dat je hebt gedaan wat je hebt voorgenomen.



Jij bent hier



*Je stijgt niet tot het niveau van je doelen. Je valt terug naar het niveau van je methodes.
James Clear in Elementaire gewoontes*

Terugblik op 2024

Reflectievragen

- 1 Wat waren mijn grootste successen en prestaties het afgelopen jaar?
- 2 Waar ben ik het meest trots op?
- 3 Welke obstakels heb ik ervaren en hoe ben ik ermee omgegaan?
- 4 Waar ben ik het meest dankbaar voor?
- 5 Welke nieuwe vaardigheden of kennis heb ik verworven?
- 6 Heb ik mijn doelen bereikt?
- 7 Sloten mijn behaalde doelen aan op mijn ambities?
- 8 Heb ik voldoende aandacht gehad voor de belangrijkste rollen en verantwoordelijkheidsgebieden?
- 9 Wat waren mijn grootste teleurstellingen en hoe hebben ze me beïnvloed?
- 10 Wat waren de belangrijkste lessen die ik heb geleerd en hoe hebben ze mijn perspectief veranderd?
- 11 Wat waren de activiteiten waar ik het meest van genoot en die me energie gaven?
- 12 Hoe heb ik mijn tijd en energie het afgelopen jaar besteed? Wat wil ik veranderen?
- 13 Heb ik voldoende tijd besteed aan persoonlijke groei en ontwikkeling?
- 14 Wat zou ik anders hebben gedaan als ik de kans had?
- 15 Welke positieve feedback/complimenten heb ik ontvangen?
- 16 Hoe tevreden ben ik over mijn algemene balans tussen werk, leven en vrije tijd?
- 17 Welke gewoontes heb je veranderd die een positieve invloed op je leven hadden?
- 18 Welk woord omschrijft het beste het afgelopen jaar?
- 19 Heb ik voldoende beeld op het afgelopen jaar of zou ik vaker een reflectiemoment kunnen inplannen of trackers kunnen toevoegen?

Score



Welke score geef ik aan het afgelopen jaar?

Waarom was het *al* dat cijfer? Wat kan mijn score verhogen?

Waar wil ik *meer* van?



Welke gewoontes wil ik *afleren*?

Welke gewoontes wil ik *aantleren*?

Vooruitblik op 2025

Reflectievragen

- 1 Hoe ziet mijn leven eruit over drie tot vijf jaar?
- 2 Welke concrete doelen wil ik het komende jaar bereiken: professioneel/persoonlijk/relaties/financieel/ontwikkeling etc.?
- 3 Wat betekenen deze doelen voor de andere ambities?
- 4 Welke projecten moet ik beginnen om deze doelen te bereiken?
- 5 Zijn de doelen van deze projecten aansprekend genoeg?
- 6 Zijn er op dit moment ook langetermijndoelen zonder bijbehorende projecten/acties
- 7 Wat heb ik nodig om de vertaalslag naar actie te maken?
- 8 Is het nodig om mijn tijd anders in te delen om mijn doelen te realiseren?
- 9 Welke nieuwe vaardigheden wil ik leren en hoe ga ik dat aanpakken?
- 10 Welke nieuwe ervaringen wil ik meemaken?
- 11 Hoe wil ik mijn persoonlijke groei voortzetten?
- 12 Welke gewoontes wil ik veranderen of ontwikkelen en opnemen in mijn dagelijkse routine?
- 13 Welke hobby's of passies wil ik verkennen of verdiepen?
- 14 Zijn er activiteiten die ik niet kan verbinden met mijn ambities?
- 15 Wat kan me in de weg staan?
- 16 Waarin wil ik mijzelf ontwikkelen?
- 17 Waar wil ik het komende jaar meer energie aan geven?

Thema 2025

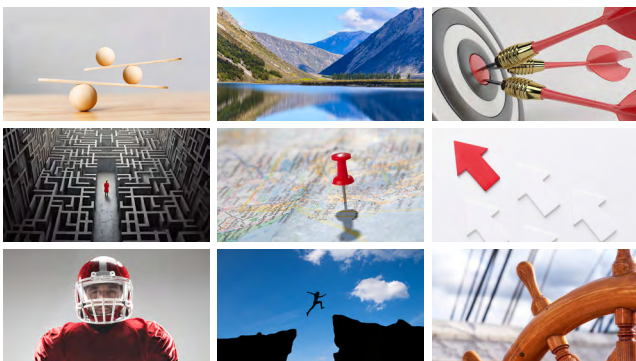
Een thema kun je inzetten als rode draad voor wat je meer wil doen of meemaken. Gebruik het in alledaagse afwegingen: zal ik gaan sporten of lezen, zal ik een project starten of niet? Bij iedere keuze, groot of klein, helpt het thema de kant te kiezen die het beste bijdraagt aan wat jij dit jaar wil. Denk in woorden als: het jaar van minder is meer, het jaar van vernieuwing of het jaar van fitheid.

Voorbeelden van een thema

- het jaar van de verfijning
- het jaar van diversificatie
- het voorjaar van orde
- het kwartaal van minder
- het kwartaal van focus

Welk woord is voorlopig het krachtigst?

Is er een illustratie, symbool of plaatje dat het woord goed verbeeldt? Gebruik de voorbeeldfoto's als inspiratie.



Meten = Weten

Voorbeelden trackers

- Schermtijd smartphone onder een uur?
- Ochtend- en middagpauze genomen?
- Minstens 3 productideeën vastgelegd?
- Elke dag 15 min. gelezen in mijn boek?

Scores die je kan meten

- + of -
- Rapportcijfer
- ● ● ●

Welke trackers passen bij jouw thema?