




# Belofte aan jezelf

Gezonder eten, meer bewegen, stoppen met roken, minder drinken en nog veel meer variaties hierop. De start van een nieuw (college)jaar of een nieuwe periode gaat vaak hand in hand met goede voornemens. Deze voornemens zijn intenties die we opstellen om ons leven te verbeteren en onszelf te ontwikkelen. Een van de redenen waarom goede voornemens zo populair zijn, is omdat het nieuwe jaar een frisse start symboliseert. Het is een nieuw hoofdstuk in ons leven waarin alles mogelijk lijkt. Goede voornemens helpen ons een rooskleurig beeld te vormen van de toekomstige tijd, een stukje comfort en houvast. Toch lijken mensen vaak niet uit oude gewoontes te kunnen stappen of na een paar weken een terugval te hebben. Waar ligt dat aan en hoe kunnen we onze persoonlijke doelen dan wel behalen?

## Populaire voornemens

Een van de meest voorkomende goede voornemens is het verbeteren van de fysieke gezondheid. Na de vakantie, waarbij we vaak overeten en weinig bewegen, is het verklaarbaar dat velen van ons streven naar een meer gebalanceerde levensstijl. Dit kan inhouden dat we gezondere voeding proberen in te passen in ons dieet, dagelijkse lichaamsbeweging beoefenen of stoppen met roken of drinken. Door deze stappen te zetten, kunnen we niet alleen ons fysieke welzijn verbeteren, maar ook onze algehele levenskwaliteit verhogen. Je goed voelen in je eigen lichaam gaat namelijk vaak gepaard met meer zelfvertrouwen en energie.







Naast het werken aan onze gezondheid, kiezen velen er ook voor om op academisch gebied persoonlijke doelen te stellen. Huiswerk bijhouden, hoorcolleges attenderen, de literatuur écht doorlezen en niet alleen scannen. Een ritme vinden en niet alleen in de examenperiodes hard werken. Zeker als eerstejaars student kan dit een moeilijke stap zijn. Het tempo en de verwachtingen van een studie liggen een stuk hoger dan wat de meeste mensen tot nu toe ervaren hebben. Doelen stellen kan hierbij wel de kans op slagen verhogen.

### **Wetenschappelijke ondersteuning**

Zweedse professor in psychologie, Per Carlbring, voerde in 2017 een groot onderzoek uit naar goede voornemens. Een groep van 1066 mensen werd verdeeld in drie kleinere groepen. De groepen kregen gedurende het jaar in verschillende maten ondersteuning bij het behalen van hun persoonlijke doelen. De ondersteuning bleek geen significant verschil te maken in de resultaten. Wel werd er ontdekt dat de formulering van de doelen discrepantie als gevolg had. Doelen die werden geformuleerd als “ik ga...” in plaats van “Ik ga niet/of minder...” bleken meer succes te boeken. Een voorbeeld hiervan, wanneer je gezonder wilt eten is: “Ik ga per dag twee stuks fruit eten en 2 liter water drinken.” Deze formulering blijkt een stuk efficiënter dan “Ik ga minder ongezond eten.” Verder helpt het ook om specifieke en objectieve doelen te formuleren. Zo maak je het voor jezelf duidelijker of je al goed bezig bent of een tandje bij moet zetten.





Naast de formulering is het ook van belang dat doelen realistisch zijn. Een onderzoek, uitgevoerd door de Universiteit van Sheffield, richtte zich op het stellen van realistische doelen in de academische sfeer. Het bleek dat studenten die realistische doelen stelden en hun progressie bijhielden, beter presteerden dan studenten zonder specifieke doelen. Dit toont aan dat het stellen van realistische doelen helpt bij het richten van inspanningen en het vergroten van productiviteit.

### **Persoonlijke motivatie**

Om doelen te behalen moet je in eerste instantie gemotiveerd zijn een proces van persoonlijke verbetering door te gaan. Niet iedereen is even gemotiveerd, maar er zijn wel een aantal dingen die motivatie kunnen verbeteren. Onderzoek toont aan dat mensen een hoger niveau van motivatie ervaren wanneer ze autonomie hebben over hun werk of doelen. Het gevoel van controle en het vermogen om beslissingen te nemen bevordert onze intrinsieke motivatie. Een studie gepubliceerd in het tijdschrift *Personality and Social Psychology Bulletin* onthulde dat autonome doelen stellen in plaats van opgelegde doelen leidt tot een hogere motivatie en betere prestaties. Dit suggereert dat het belangrijk is om zelf gestelde doelen te hebben en autonomie te hebben bij het nastreven van ze.

Tot slot is het belangrijk om goede voornemens niet alleen te zien als een jaarlijkse traditie, maar als een continu proces van zelfverbetering. Het is oké als we falen of onze doelen niet meteen bereiken. Het belangrijkste is om door te zetten en te blijven streven naar groei en ontwikkeling. Het stellen van realistische doelen en het creëren van een plan om deze doelen te bereiken, kan ons helpen om op het juiste pad te blijven en gemotiveerd te blijven.