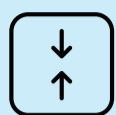


Goede voornemens in 2022

Het is eind 2021 en u blikt nog eens terug naar het afgelopen jaar. Wat is er allemaal gebeurd en wat had u graag nog willen doen of bereiken? Denkt u aan het maken van nieuwe goede voornemens? Bijna iedereen heeft wel al eens goede voornemens gemaakt, maar naarmate het jaar vordert, verdwijnen deze 9 van de 10 keer ook weer naar de achtergrond. Waar kan dat dan aan liggen?

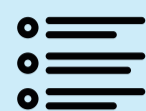
1



De voornemens zijn niet specifiek genoeg

Maak uw voornemens kleiner en behapbaarder. In plaats van 'ik wil meer gaan sporten', kunt u hem omvormen naar: 'ik wil 4 keer per week 5000 stappen zetten tijdens het wandelen'.

2



U heeft een hele lijst met voornemens

Het is lastig om al uw voornemens vol te houden. Pak er een paar uit waarvan u denkt 'hier wil ik echt mee aan de slag' dit jaar. Het beste is om u op 1 gewoonte per keer te focussen. Zo kunt u ook uw volledige aandacht besteden aan het goede voornemen en houdt u deze langer vol.

3



Grootse plannen

Bedenk of de voornemens die u heeft, realistisch zijn. Is het haalbaar om een voornemen bijvoorbeeld binnen een bepaalde tijd te kunnen realiseren? Vaak heeft een voornemen ook te maken met gewoonte. We zijn gewend om iets op een bepaalde manier te doen. Het duurt gemiddeld 66 dagen voordat een oude gewoonte een nieuwe gewoonte is geworden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan elke dag een half uurtje wandelen.

4



Steun vanuit uw omgeving

Stel uw omgeving op de hoogte van uw goede voornemens en vraag of zij u kunnen ondersteunen als u dat wenst. Geef ook aan dat het belangrijk voor u is om een bepaald goed voornemen in 2022 wél vol te houden. Misschien wil iemand ook wel meedoen met uw voornemen, zoals wandelen, en gaat deze persoon graag elke avond met u een blokje om.

Als u het doel bereikt heeft of progressie maakt, beloon uzelf dan ook. Dit helpt ook om het langer vol te houden.

Goede voornemens uitgelicht

1



Voeding

Door gezond te eten, zit u lekkerder in uw vel. Het uitkiezen van voeding begint al in de supermarkt. Doe bewust boodschappen en kies voor gezonde producten, zoals verse groenten. Varieer daarnaast ook voldoende in uw voeding. Ook nog iets goed doen voor het milieu? Denk er dan ook eens aan om een dagje geen vlees te eten.

2



Bewegen

Bewegen helpt om uw brein en lichaam mentaal en fysiek fit te houden. Door elke dag al 20 minuten te wandelen, zult u snel merken dat dit een positieve invloed heeft op uw gezondheid. Zo vergeet u dingen minder snel, zult u beter slapen en heeft dit ook een positieve invloed op uw stemming.

3



Minder alcohol

Een glaasje alcohol op zijn tijd is lekker, maar wat als u wilt minderen? Licht uw naasten in, zodat zij u hierbij kunnen ondersteunen. Als u toch zin heeft in een glaasje, maar hier eigenlijk niet aan toe wil geven, zoek dan afleiding. Ga bijvoorbeeld even naar buiten of maak een puzzel. En wil u toch wat drinken? Spreek dan een grens met uzelf af of overweeg alcoholvrije drankjes.

4



Duurzamer leven en milieubewust

Milieubewustzijn wordt een steeds groter onderwerp van gesprek. Waarschijnlijk zijn er al kleine dingen die het milieu helpen, zoals afval scheiden. Maar wil u nog meer doen, dat hoeft niet moeilijk te zijn! Zet bijvoorbeeld de verwarming een tandje lager of koop bijvoorbeeld ook eens tweedehands spullen.

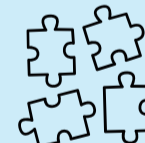
5



Kom maar op, Vitamine D!

Met het winterweer zijn we geneigd meer binnen te zitten dan in de zomer. Nu helpt Corona ook niet echt mee om veel dingen te ondernemen, maar u kunt altijd nog lekker op pad om een mooie wandeling in de natuur te maken. Elke dag wat frisse lucht zorgt namelijk voor de aanmaak van vitamine D. Volgens het Voedingscentrum zou u tussen 11.00 - 15.00 uur een kwartier tot een half uur in de buitenlucht moeten zijn, met hoofd en handen onbedekt, om vitamine D aan te maken in de winter. Ook als het bewolkt is, wordt er vitamine D aangemaakt.

6



Probeer iets nieuws

Tegenwoordig zijn de digitale mogelijkheden eindeloos. Een groot gedeelte van de bevolking heeft tegenwoordig toegang tot een smartphone of een tablet. Maar hoe leuk is het om weer eens lekker een puzzel te maken of samen een ouderwets spelletje uit de kast te pakken? Of iets nieuws te proberen? Bijvoorbeeld lekker schilderen of een nieuw recept uit te proberen in de keuken?

7



Beteken iets voor een ander

Een klein gebaar kan een grote impact hebben. Een praatje met iemand, voor iemand boodschappen doen die slecht ter been is, of misschien zelfs vrijwilligerswerk. Het geeft voldoening om iets goeds voor een ander te doen en de ander een glimlach te bezorgen.

8



Uw woning ontspullen

Is het u wel eens opgevallen dat er in de loop van de jaren steeds meer spullen in uw huis terecht komen? Op een gegeven moment raakt u iets kwijt en heeft u geen flauw idee meer waar u het heeft gelaten. Iedereen heeft er baat bij om makkelijk bij zijn of haar spullen te kunnen en het overzicht te bewaren. Want zeg nou zelf, als uw leefruimte opgeruimd is, heeft u ook meer ruimte in uw hoofd om te genieten van het dagelijks leven. Lees **via deze link** meer over de Konmari Methode van de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo.