

Mezelf 2.0

Bij het begin van een nieuw jaar maken veel mensen goede voornemens.

Ze nemen zichzelf onder de loep. Wat moet er anders? Doe jij ook mee?

Heel wat volwassenen starten het jaar vol **ambitie**. Ze willen op dieet gaan, stoppen met roken, meer sporten of gezonder leven. Dat zijn stuk voor stuk goede ideeën. Maar vaak ligt het plan nog voor het einde van de maand in de prullenbak! Dat komt omdat het niet duidelijk genoeg is. Gezonder leven, wat is dat juist? Gaat dat over minder pizza eten of meer water drinken? Wanneer je een plan maakt, is het belangrijk om duidelijk te zeggen wat je wil en hoe je het gaat aanpakken. Anders hou je het niet vol.

Getallen helpen

Misschien heb jij ook een goed voornemen. Bedenk dan eens of je het **concreet** kan maken met een getal. Zeg dus: 'Ik kijk vanaf nu elke dag niet meer dan 45 minuten op de tablet of een ander scherm' en niet 'Ik ga minder tijd doorbrengen op schermpjes'. Of: 'Ik drink voortaan elke dag zes glazen water' in plaats van 'Ik wil meer water drinken'. Zo kan je goed checken of je je doel behaald hebt. Nog een tip: vertel over je plan aan anderen. Zij kunnen je helpen om je aan je voornemen te houden.

