

Zo maakt u goede voornemens

1 januari, onze verjaardag en als we terugkomen van vakantie: het zijn vaak goede momenten om onszelf een aantal dingen te beloven. ‘Vanaf nu, ga ik meer aan sport doen’ of ‘nu ga ik stoppen met roken’. ‘Dit jaar ga ik meer diëten’ of ‘ik ga wat minder werken’ enz. enz..

Helaas komen er van al deze goede voornemens weinig terecht. Na een lekker etentje met vrienden zijn we ons dieetplan alweer vergeten. Op de nieuwjaarsreceptie steken we toch maar het aangeboden sigaartje op. Het sporten stellen we nog even uit omdat het te koud is. Wie zei het ook al weer dat de weg naar de hel geplaveid is met goede voornemens?

Dat zou ons op de gedachte kunnen brengen om dan maar helemaal geen voornemens meer te maken. Dan kunnen we ook niet teleurgesteld raken. Maar wat doen we dan met onze verlangens?

Mensen maken voornemens

Volgens mij is het niet slecht om goede voornemens te maken. Integendeel het is eigen aan ons menszijn en onderscheidt ons van de dieren. We zijn geboren om keuzes te maken, ons leven vorm te geven en zelf de richting te bepalen die we op willen. De weg naar volwassenheid is een lange weg van goede voornemens, afwegingen maken en beslissingen nemen. Geen voornemens meer maken zou betekenen dat wij geen verantwoording meer nemen voor ons leven, maar dat we de richting die we nemen door anderen en door de omstandigheden laten bepalen. Daar zullen we ons echter nog slechter bij gaan voelen.

Voornemens zijn goed, omdat ze ons helpen om weer naar ons verlangen te luisteren en te ontdekken wat we echt willen en waar we naar toe willen. Ze geven uiting aan de onvrede die we voelen en aan onze behoefte het anders aan te pakken.

Voornemens en onze bankrekening

Er is nog een voordeel aan goede voornemens. Ze helpen ons om ons zelfvertrouwen te vergroten. Covey en anderen noemen dat: ‘het storten op je persoonlijke bankrekening’. Door jezelf goede voornemens te maken en te vervullen, door dingen voor anderen te doen en jezelf even opzij te zetten, door eerlijk te zijn, je levenshouding te vernieuwen en je talenten te gebruiken stort je telkens iets op deze rekening. Helaas zul je ook fouten maken en jezelf onrecht aandoen, geen besluit nemen, jezelf terugtrekken. Dan neem je geld van de rekening af. Wanneer nu de stortingen hoger zijn dan de opnamen blijf je een goede balans houden in het aanvaarden van jezelf en jezelf graag zien. Voorwaarden voor een goed leven en handelen. We zullen dus actief bezig moeten zijn om onze persoonlijke bankrekening op peil te houden.

Waar begin je?

De kwestie is echter: hoe maak je goede voornemens? Hoe voer je ook uit wat je aan jezelf beloofd hebt? De fout die veel mensen maken is dat ze vertrekken vanuit de onvrede die ze bij zichzelf voelen en zich niet richten op het doel waar ze naar toe willen.

Onvrede van het nu -----doel

Bijvoorbeeld wanneer men de sfeer op het werk wil veranderen kun je jezelf wel beloven dat je het anders gaat doen en niet meer de rotsfeer wilt van de afgelopen tijd. Maar je zult heel snel in het oude patroon hervallen als je geen goed beeld hebt van wat je dan wél wilt. Het zelfde geldt nog meer bij goede voornemens i.v.m. het omgaan met gewicht, tijd of geld. Iets niet willen is heel simpel maar tegelijk een ketting die je telkens weer naar de bron van onvrede trekt i.p.v. dat je vooruit gaat naar het doel. Je probeert dan telkens iets anders maar je komt telkens weer bij hetzelfde uit.? Dit kan je een enorm gevoel van falen, teleurstelling in jezelf en frustratie geven.

Het is veel beter om te beginnen bij het eind. Waar wil ik naar toe? Wat is de ideale positie die ik verlang en waarom vind ik dat ideaal? Laten we als voorbeeld nemen: een nieuw gewicht vinden.

Laten we zeggen 75 kilo. Waarom vind ik dat ideaal en hoe het zou zijn om zoveel te wegen? Hoe zou ik er dan uitzien en hoe zou ik mij dan voelen? Waarmee zou ik mij dan kleden en hoe zouden mensen met mij omgaan? Je moet er als het ware een plaatje, een beeld bij hebben.

In de bijbel zie je voortdurend dat mensen beelden krijgen die hen helpen om zich voor te stellen hoe het in de toekomst zal gaan. Toen Jozua het beloofde land introk kreeg hij van God een duidelijke kaart voorgetekend hoe groot het land **wel niet** zou zijn (Jozua 1:4) En Johannes op Patmos geeft ons een heel duidelijk en gedetailleerd toekomstbeeld om de christenen die toen (en nu) vervolgd werden te bemoedigen.

Verhalen schrijven

Iemand gaf eens het idee om een verhaal te schrijven. Hoe ziet de ideale dag er in je huwelijk uit? Dat zou kunnen beginnen met een ontbijt op bed, een dag vol attente aandacht en gesprekken met elkaar tot een schitterende vrijpartij diep in de nacht.

Of schrijf eens hoe een ideale dag er op je werk uit zou moeten zien. Wat zou je willen doen, waar zou dat moeten zijn en met wie en hoe zou je zou willen dat mensen daar met elkaar omgaan? Dat kun je natuurlijk ook toepassen op een familiereünie, een gemeenteweekend en nog veel andere terreinen waar je een zekere onvrede ervaart.

Vooralschrijven helpt je om uitvoerig stil te staan bij waar je naar toe wenst te gaan en wat je als ideaal vindt.

Betekent dat dan dat je helemaal niet bij de huidige onvrede mag stilstaan? Natuurlijk niet, maar je moet het wel goed benoemen. Wat precies staat je tegen en waarom? Waarom vind je zelf te dik? Waarom bevalt je huidige werk je niet? Wat staat je niet aan in het gedrag van je partner?

Probeer niet het gevoel van onvrede te ontvluchten maar zie het recht in de ogen om vandaar uit je blik te wenden naar het plaatje dat je hebt uitgetekend.

Creatieve spanning

Tussen de huidige situatie en het gewenste ideaal komt er zo spanning te staan. Het is echter een gezonde spanning die duidelijk verschilt van stress. Stress is het gevolg van het wegdrukken van je verlangens en tegelijk het ook niet kunnen leven met het nu. Creatieve spanning krijg je als je beide polen weet vast te houden: zowel het heden als het doel waar je naar toe wilt.

We noemen deze spanning creatief omdat deze vanzelf naar een oplossing toewerkt.

Als er geen positief resultaat ontstaat is vaak het gevolg van de fixatie op een van de polen.

Men richt zich dan teveel op de onvrede van het nu. Men heeft het dan over de onhaalbaarheid van de ideeën of men noemt de mislukkingen van het verleden op of men waarschuwt voortdurend van 'ja maar, dat hebben we al geprobeerd'.

Je kunt je ook zo op het ideaal richten dat je luchtkastelen bouwt zonder dat er ooit iets van gerealiseerd wordt. Het dromen over het gewenste ideaal wordt dan een doel in zichzelf.

De kunst is het vasthouden van beide elementen.

Elke stap is er een

Wanneer Jozua de prachtige toekomstkaart van zijn nieuwe land krijgt uitgetekend, begint hij niet als een dolleman op de muren van Jericho af te rennen. Hij erkent de realiteit en volgt een strategie. De eerste stap die hij neemt is het delen van zijn visie. Dit delen schept een nieuwe verbondenheid tussen hem en de andere leiders. Samen kunnen ze nu de strategie verder uitwerken om het land stap voor stap in bezit te nemen. Zo kun je zelf ook het best kleine stappen nemen. Stappen die haalbaar zijn en te overzien. Zoals een brief schrijven, een dag geen vlees eten, een gesprek met je chef of een karweitje afmaken dat je lang had willen doen. Niet alles is even belangrijk en niet alles hoeft vandaag. Want anders komt je toekomst als een muur op je af en weet je niet waar te beginnen. Als God in zes aparte dagen zijn schepping realiseert en daarna rust neemt, geeft Hij ons dan geen model opdat wij ook na elke kleine stap kunnen zeggen dat het goed is en na zes dagen misschien wel dat het zeer goed is.

Goede voornemens en weerstand

Goede voornemens roepen altijd weerstand op. Dus schrik niet als mensen je ontmoedigen bij het delen van je plannen. Wanneer je een nieuwe visie hebt betekent dat altijd dat er iets gaat veranderen in je leven. Veranderingen waar ook je omgeving iets van gaat merken en dus niet altijd blij mee is. Want elke verandering betekent onzekerheid en verlies van controle. Niet meer weten of de dingen morgen nog zijn zoals ze vandaag zijn. Het is zelfs zo dat je deze weerstand nodig hebt. Het confronteert je met jezelf: hoe belangrijk jouw visie voor je is en hoe graag je het gewenste doel wilt bereiken. En het zal je, net zoals een storm de jonge boom nog dieper zijn wortels in de grond doet grijpen, ook jou doen vastklinken aan je ideaal en wensen.

Schrik ook niet als die weerstand in jezelf zit. Want we hebben allemaal zo onze gedragspatronen opgebouwd en veranderen kost iets. Maar het telkens opnieuw voorstellen van je droom, je beoogde doel blijven zien, zal je doen doorzetten en uiteindelijk doen winnen.

Veel succes