

Je best doen is nog niet zo makkelijk

kompas voor jouw reis naar
gezondheid en levenskwaliteit

Je best doen is nog niet zo makkelijk

kompas voor jouw reis naar
gezondheid en levenskwaliteit

Paul Pannevis

Uitgeverij Lifestyle Monitors

©2025 Lifestyle Monitors

Eerste druk juli 2025

Auteur: Paul Pannevis

Uitgeverij: Lifestyle Monitors

www.lifestylemonitors.com

info@lifestylemonitors.com

ISBN 9789403813431 (soft cover)

NUR 860

Van dit boek mag niets worden gebruikt-ook niet door middel van print, fotoprint, microfilm, digitaal of geluidopnamen-zonder de schriftelijke toestemming van de auteur/ uitgever.

Disclaimer

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor een professionele medische beoordeling van je gezondheid. Dit boek biedt geen medisch advies of informatie die bedoeld is als alternatief voor een professionele medische diagnose of behandeling. Als je vragen hebt over je gezondheid raadpleeg dan een zorgverlener of een coach

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	7
Hoofdstuk 1 De psychologie van gedragsverandering	12
Hoofdstuk 2 Zelfbeelden en authentieke verandering	37
Hoofdstuk 3 Ken jezelf - De kracht van zelfmonitoring.....	61
Hoofdstuk 4 Het belang van systematisch reflecteren	81
Hoofdstuk 5 Voeding als fundament	112
Hoofdstuk 6 Beweging als medicijn	149
Hoofdstuk 7 De kunst van het rusten	176
Hoofdstuk 8 Omgaan met stress en spanning	204
Hoofdstuk 9 De kracht van verbinding	241
Hoofdstuk 10 Een veerkrachtige en flexibele leefstijl	279
Bijlage 1 Het Gestructureerde Reflectie Proces.....	284
Bijlage 2 Ondersteunende tools	294
Nawoord.....	295
Over de Auteur.....	296

Voorwoord

Beste lezer,

Heb je je ooit afgevraagd waarom het zo moeilijk is om 'je best te doen'? Waarom je, ondanks alle goede intenties en alle informatie die beschikbaar is, toch steeds weer vastloopt in oude patronen? Waarom zelfs de beste adviezen niet lijken te beklijven in je dagelijkse leven?

Het antwoord ligt misschien niet in nóg meer discipline of een perfectere methode. Het ligt in iets veel eenvoudigers: het herontdekken van je eigen natuurlijke wijsheid en het ontwikkelen van vertrouwen in je vermogen om je leven te navigeren.

Dit boek begint met een bevrijdend inzicht: je bent niet incompleet en je hoeft ook niet te worden gerepareerd. Je beschikt al over alles wat je nodig hebt voor een gezond en betekenisvol leven. Wat je misschien mist, is de ondersteuning om die capaciteiten te herkennen en te vertrouwen.

In plaats van je te vertellen wat je zou moeten doen, reikt dit boek je kennis en tools aan die je helpen om je eigen antwoorden te vinden. Het ondersteunt je bij het ontwikkelen van een veerkrachtige en flexibele levenshouding - niet als iets wat je moet bereiken, maar als iets wat je kunt ontvouwen uit wat er al is.

Door het verhaal van Elma ontdek je hoe je kunt samenwerken met je biologische programmering in plaats van ertegen te vechten. Je leert herkennen welke externe verwachtingen werkelijk bij je passen en welke je kunt loslaten. Je ontwikkelt inzicht in hoe gezondheid, levenskwaliteit en betekenis samenkomen tot één geïntegreerd leven.

Deze benadering voelt anders dan wat je gewend bent. In plaats van rigide formules biedt het een ondersteunend kader waarin je je eigen ritme kunt vinden. Het erkent dat jouw weg naar welzijn uniek is en respecteert je vermogen om die weg zelf te ontdekken - met de juiste ondersteuning.

Het mooie van deze benadering is dat je kunt beginnen vanuit waar je nu staat. Je hoeft niet eerst "klaar" te zijn met jezelf voordat je een gezond en betekenisvol leven kunt leiden. Het proces van navigeren - het bewust kiezen, experimenteren en aanpassen - is al het leven dat je zoekt.

Ben je klaar om de ondersteuning te ontvangen die je helpt je eigen unieke vorm van welzijn te ontdekken? Om kennis te vergaren die je vertrouwen in jezelf versterkt in plaats van je het gevoel te geven dat je tekortschiet?

Welkom aan boord van je eigen ontdekkingsreis. Een reis waarbij je niet alleen bent, maar ondersteund wordt door inzichten die je helpen je doelen op het gebied van gezondheid, levenskwaliteit en betekenisvol leven te bereiken - op jouw manier, in jouw tempo.

Paul Pannevis

Auteur en bedenker van de Healthy Lifestyle Monitor

Inleiding

De reis naar bewust verbonden leven

Je zult ongetwijfeld hebben ervaren hoe uitdagend het kan zijn om dagelijks, “je best te doen” in de praktijk te brengen. Ondanks al je goede bedoelingen. Dit boek biedt meer dan alleen een erkenning van het probleem - het biedt een kader voor duurzame verandering die samen MET je lichaam werkt in plaats van ertegen.

De reis begint met het begrijpen van een fundamentele waarheid: echte transformatie vindt niet plaats door rigide regels of tijdelijke motivatie. Het komt naar voren door zelfkennis, experimenteren en bewuste verbinding - met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen.

Wat je in dit boek gaat ontdekken, is dat echte verandering niet komt van jezelf 'verbeteren' volgens externe regels, maar van het ontwikkelen van je eigen innerlijk kompas - die natuurlijke wijsheid die je helpt navigeren naar wat echt bij jou past. Deze reis wordt er een van zelfontdekking, niet zelfverbetering

Door een veerkrachtige en flexibele levenshouding te ontwikkelen, maak je het mogelijk om realistische doelen te bereiken op het gebied van gezondheid, kwaliteit van leven en betekenisvol leven.

Zoals vermeld in het voorwoord, worden we allemaal overspoeld met tegenstrijdige adviezen en zijn we geneigd onszelf te veroordelen omdat we niet aan onze eigen verwachtingen voldoen.

We zijn technologisch meer verbonden dan welke vorige generatie dan ook, maar velen voelen zich vaak sociaal geïsoleerd en eenzaam. We hebben toegang tot talloze tools om “efficiënter” ons leven te leven, maar vinden het steeds moeilijker om echt te ontspannen en te herstellen.

Door Elma's verhaal ontdek je een fundamenteel andere benadering van welzijn - een die de diepe onderlinge verbanden tussen voeding, lichaamsbeweging, rust, stressmanagement en sociale verbondenheid erkent. In plaats van deze als losse 'projecten' te behandelen, leer je ze te zien als een geïntegreerd geheel dat de basis vormt van een betekenisvol leven.

Deze benadering staat in schril contrast met de conventionele wijsheid van onze tijd.

Wat ontbreekt in conventionele benaderingen is integratie – de erkenning dat een zinvol leven geen verzameling geïsoleerd gedrag is, maar een samenhangend systeem waarin elk element alle andere beïnvloedt.

Het gaat niet alleen om gezondheid, maar om een diepere verbinding met jezelf, je waarden en de wereld om je heen.

Dit boek overbrugt die kloof en biedt een weg naar wat we 'bewust verbonden leven' noemen.

De vier “navigatie-instrumenten”

Zoals in het voorwoord genoemd, beschrijft dit boek een set “navigatie-instrumenten” voor je reis naar een gezonder en betekenisvoller leven. Laten we deze instrumenten wat nader bekijken:

1. Zelfkennis als kompas

Voordat we effectieve veranderingen kunnen aanbrengen, moeten we eerst onszelf begrijpen. Dit betekent het verkennen van onze unieke gedragspatronen, emotionele reacties, diepere waarden en persoonlijke context. Algemene gezondheidsadviezen bieden slechts een startpunt; werkelijke transformatie ontstaat wanneer we deze kennis aanpassen aan onze individuele situatie en behoeften.

2. Integratie als kaart

De verschillende aspecten van ons welzijn zijn geen losse onderdelen maar een verweven geheel. Voeding beïnvloedt ons slaappatroon, beweging heeft impact op onze stress, en sociale verbindingen kleuren onze eetgewoonten. Een geïntegreerde benadering die deze verbanden erkent, creëert een krachtigere basis voor verandering dan ad-hoc maatregelen.

3. Ritme boven rigiditeit

De reis naar een vitaler, meer vervullend leven verloopt zelden in een rechte lijn. Het is een cyclisch proces met periodes van groei, uitdaging, integratie en vernieuwing. Duurzame verandering komt voort uit nieuwsgierige

verkenning en experimenteren, niet uit rigide navolging van regels. Het ware succes ligt niet in perfectie maar in toenemende samenhang en verbeterde levenskwaliteit, met ruimte voor menselijkheid en flexibiliteit.

4. Contextuele wijsheid

Onze gezondheid en welzijn bestaan niet in een vacuüm maar binnen een bredere context van relaties, omgevingen, levensfasen en maatschappelijke factoren.

Effectieve benaderingen erkennen en werken met deze contextuele invloeden, in plaats van ze te negeren.

Aanpassingsvermogen – de vaardigheid om flexibel te reageren op veranderende omstandigheden – vormt een essentiële kwaliteit voor langdurig welzijn in een steeds veranderende wereld.

Net zoals Columbus zijn instrumenten gebruikte om onbekende wateren te verkennen, kunnen ze ons helpen navigeren door de complexe wereld van gezondheid, welzijn en persoonlijke groei.

De structuur van dit boek

Terwijl je Elma volgt op haar reis, verkennen we tien belangrijke gebieden die samen een geïntegreerde benadering van gezondheid en levenskwaliteit vormen:

Hoofdstuk 1: De psychologie van gedragsverandering

Hier Elma ontdekt waarom duurzame transformatie zo uitdagend kan zijn en welke psychologische principes echte verandering ondersteunen.

Hoofdstuk 2: Zelfbeelden en authentieke verandering

Elma verkent hoe haar identiteit en zelfbeeld haar gedrag beïnvloeden en hoe authentieke transformatie mogelijk wordt.

Hoofdstuk 3: Ken jezelf - De kracht van zelfmonitoring

Elma leert hoe bewuste aandacht voor patronen in haar leven de basis legt voor betekenisvolle verandering.

Hoofdstuk 4: Het belang van systematisch reflecteren

Elma ontdekt hoe reflectie haar helpt om observaties om te zetten in bruikbare inzichten.

Hoofdstuk 5: Voeding als fundament

Elma ontwikkelt een nieuwe, persoonlijke relatie met voeding die verder gaat dan regels en restricties.

Hoofdstuk 6: Beweging als medicijn

Elma herontdekt beweegplezier en leert hoe ze beweging kan integreren op een manier die bij haar past.

Hoofdstuk 7: De kunst van het rusten

Elma ontdekt de onderschatte kracht van slaap en herstel als essentiële elementen van vitaliteit.

Hoofdstuk 8: Omgaan met stress en spanning

Elma ontwikkelt effectieve strategieën voor stressmanagement en emotionele veerkracht.

Hoofdstuk 9: De kracht van verbinding

Elma verkent de impact van betekenisvolle relaties op haar welzijn en versterkt haar sociale gezondheid.

Hoofdstuk 10: Een geïntegreerde levensstijl

Elma voegt alle elementen samen in een persoonlijke, duurzame architectuur voor gezondheid en betekenis.

Hoe dit boek te gebruiken

Dit boek is geen rigide stappenplan maar een uitnodiging tot verkenning en ontdekking. Het is ontworpen om flexibel te worden gebruikt op een manier die bij jouw unieke situatie past:

- **Reis mee met Elma**
Laat je meenemen in haar verhaal en herken jezelf in haar uitdagingen en overwinningen.
- **Experimenteer en pas aan**
Behandel de experimenten en reflectiemomenten als uitgangspunten voor je eigen verkenningen, niet als vaste voorschriften.
- **Omarm het proces**
Verwelkom het geleidelijk ontvouwen van inzichten zonder het te forceren of te overhaasten.
- **Maak het eigen**
Pas de principes en praktijken aan zodat ze resoneren met jouw unieke waarden, voorkeuren en levenssituatie.

Wat ik wel aanraad: zie dit boek niet als een verzameling informatie die je passief consumeert, maar als een gids voor actieve exploratie en ontdekking.

De werkelijke waarde ligt niet in het lezen, maar in het toepassen, experimenteren en observeren in je eigen leven.

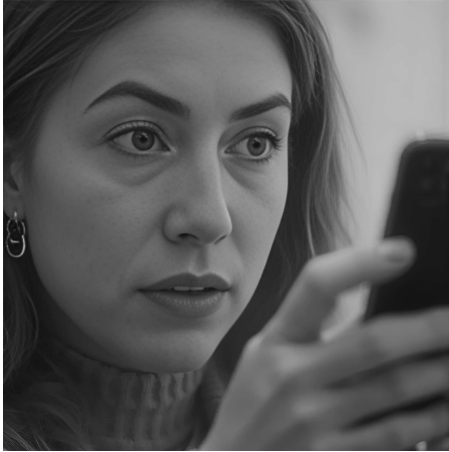
Hoofdstuk 1

De psychologie van gedragsverandering

"Het is makkelijker om te handelen zoals je denkt dan om te denken zoals je handelt." — Cullen Hightower

De kennis-actie kloof

Elma staarde naar het zwarte scherm van haar telefoon, haar gezicht



weerspiegeld in het donkere glas. Buiten haar appartement in Amsterdam was de stad al in duisternis gehuld.

De klok op haar bureau gaf 23:17 aan. Op haar schoot lag een lege chips zak die ze gedachteloos had leeggemaakt terwijl ze door social media had gescrold.

Naast haar stond een stapel gezondheidsboeken, met titels

over voedingspsychologie, slaaphygiëne en stressmanagement. "Nog één avond verpest," fluisterde ze tegen haar spiegelbeeld. Een bekend gevoel van teleurstelling nam haar in beslag. Ze wist beter.

Als gezondheidsmarketeer bij een groot vitaminesupplement bedrijf kon ze moeiteloos een presentatie geven over dag-nacht-ritmes, bloedsuikerspiegels en het belang van consistent slapen. En toch zat ze hier, weer veel te laat, met korrelige ogen en een vage hoofdpijn van te veel schermtijd en te weinig water. Elma zuchtte, legde haar telefoon neer en liep naar de badkamer. Terwijl ze haar gezicht waste, keek ze in de spiegel en vroeg zich af: "Waarom blijf ik dingen doen waarvan ik weet dat ze slecht voor me zijn?"

Ze was niet de enige die met deze vraag worstelde. In feite is het misschien wel de centrale paradox van ons moderne bestaan: we hebben ongekende toegang tot gezondheidskennis, maar toch worstelt de meerderheid van ons om die kennis consequent in

praktijk te brengen. Wat verklaart deze hardnekkige kloof tussen weten en doen?

Deze kloof ontstaat vaak omdat we proberen onszelf te 'repareren' in plaats van onszelf te begrijpen. We volgen externe regels terwijl we onze eigen innerlijke wijsheid negeren."

Deze kloof ontstaat vaak omdat we proberen onszelf te 'repareren' in plaats van onszelf te begrijpen. We volgen externe regels terwijl we onze eigen innerlijke wijsheid negeren."

De volgende ochtend werd Elma gewekt door haar wekker. 7:00 uur – later dan ze zich had voorgenomen.

Ze voelde zich nog steeds moe na een onrustige nacht, maar herinnerde zich haar voornemen om vanochtend te gaan joggen. Een innerlijke strijd begon.

Ik moet echt gaan lopen, dacht ze. Ik heb nu al drie dagen overgeslagen. Maar een ander stemmetje fluisterde: Je bent moe. Je hebt slecht geslapen. Je kunt morgen gaan. Eén dag maakt niet uit.

Elma herkende dit patroon. Het was alsof er twee versies van haarzelf vochten om controle: de Elma die gezonder wilde leven, en de Elma die comfort en gemak zocht.

Wat ze niet beseftte was dat dit geen strijd tussen haar "betere engel" en haar "slechtere duivel" was. Het was een confrontatie tussen twee fundamenteel verschillende denksystemen in haar brein.

Twee breinen in één hoofd

Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman heeft aangetoond dat ons brein niet één, maar twee manieren heeft om te denken:

- **Systeem 1:** Snel, automatisch, emotioneel, moeiteloos – denkt in patronen en associaties
- **Systeem 2:** Langzaam, weloverwogen, logisch, inspannend – denkt in feiten en analyses

Elma's Systeem 2 las al die gezondheidsboeken en begreep de voordelen van joggen. Maar haar Systeem 1 maakte de meeste beslissingen in het dagelijkse leven – vooral wanneer ze moe, gestrest of afgeleid was.

Elma sloeg het dekbed terug en keek uit het raam. Een fijne motregen maakte het grijs buiten. Haar beslissing werd nu nog makkelijker.

Te nat om te joggen. Jammer. Volgende keer beter.

Ze greep naar haar telefoon, en zonder er bewust over na te denken, opende ze Instagram. Een half uur later zat ze nog steeds in bed te scrollen, nu met een knagend schuldgevoel over zowel de gemiste training als de verspilde tijd.

Later die dag, tijdens haar lunchpauze, ontmoette Elma haar vriendin Mei bij een café. Mei straalde een soort kalme energie uit die Elma al een tijd had opgemerkt.

Terwijl ze hun salades aten, kon Elma het niet laten om te vragen: "Je lijkt de laatste tijd zo... in balans. Wat is je geheim?"

Mei glimlachte. "Eerlijk? Ik ben gestopt met 'mezelf proberen te veranderen' en heb in plaats daarvan mijn omgeving veranderd."

"Hoe bedoel je?" vroeg Elma, haar vork halverwege haar mond stilsthoudend.

"Nou," zei Mei, "ik realiseerde me dat wilskracht overgewaardeerd is. In plaats van mezelf te dwingen andere keuzes te maken, heb ik mijn appartement zo ingericht dat gezonde keuzes de makkelijkste keuzes zijn."

Mei beschreef hoe ze haar woonkamer had gereorganiseerd zodat haar yoga mat altijd uitgerold klaarlag. Hoe ze haar telefoon 's avonds in de keuken liet opladen in plaats van naast haar bed. Hoe ze haar koelkast elk weekend vulde met voorgesneden groenten op ooghoogte.

"Klinkt simpel," zei Elma sceptisch.

"Dat is juist het punt," antwoordde Mei. "Het is simpel, maar het werkt. Ik heb geleerd dat het niet gaat om 'beter mijn best doen', maar om 'het mezelf makkelijker maken'."

Elma dacht aan haar eigen appartement – de chips in het keukenkastje op grijphoogte, de tv die haar begroette zodra ze thuiskwam, haar sportkleding die verstopt lag in een lade. Zou het echt zo eenvoudig kunnen zijn?

Momentopname: Voorbij gedrag kijken

De onzichtbare lens van ons denken

Terwijl Elma over de informatie over Systeem 1 en Systeem 2 nadacht, kwam er een diepere vraag in haar op.

"Dit verklaart hoe we denken, maar wat bepaalt eigenlijk *wat* we denken?"

"Dat is een fascinerende vraag," antwoordde Harold. "Je raakt aan iets fundamenteels. Onze gedachten en overtuigingen – vooral over wat 'gezond' of 'goed' is – komen niet zomaar uit het niets. Ze zijn gevormd door onze opvoeding, cultuur, media, en algemene maatschappelijke normen."

Hij pakte een brillenglas van zijn bureau. "Denk aan je overtuigingen als een lens waardoor je de wereld waarneemt. We zijn ons meestal niet bewust van de lens zelf – alleen van wat we erdoorheen zien.

We nemen aan dat wat we zien 'de werkelijkheid' is, terwijl we eigenlijk kijken door lagen van aangeleerde ideeën en overtuigingen."

Elma dacht aan haar eigen overtuigingen over gezond leven. Hoeveel daarvan waren werkelijk gebaseerd op haar eigen ervaring en hoeveel waren overgenomen uit tijdschriften, social media, of wat ze als kind had geleerd?

"Het uitdagende is," vervolgde Harold, "dat we onze eigen gedachten vaak voor vanzelfsprekend aannemen.

"Natuurlijk moet ik elke dag trainen. Uiteraard is dit voedsel slecht en dat voedsel goed.' We staan zelden stil bij de vraag: waar komen deze gedachten vandaan? Zijn ze waar? Helpen ze me?"

"Dus voordat we ons gedrag veranderen, moeten we misschien eerst bewust worden van de overtuigingen die dat gedrag sturen?" vroeg Elma.

"Precies," glimlachte Harold. "De diepste verandering begint niet met nieuwe gewoontes, maar met een nieuw bewustzijn. Door simpelweg op te merken welke gedachten en overtuigingen je hebt – zonder ze meteen te veroordelen of te veranderen – creëer je een

klein beetje ruimte tussen jezelf en je gedachten. En in die ruimte ligt de mogelijkheid tot echte transformatie."

Dit luisteren naar jezelf - wat we je 'innerlijk kompas' kunnen noemen - is een vaardigheid die ontwikkeld kan worden. Het gaat om meer dan onderbuikgevoel; het is een verfijnde vorm van zelfkennis die je helpt navigeren door de complexiteit van moderne gezondheidskeuzes."

Dit luisteren naar jezelf - wat we je 'innerlijk kompas' kunnen noemen - is een vaardigheid die ontwikkeld kan worden. Het gaat om meer dan onderbuikgevoel; het is een verfijnde vorm van zelfkennis die je helpt navigeren door de complexiteit van moderne gezondheidskeuzes."

Hij voegde toe: "Als je merkt dat een bepaalde gedachte je steeds weer beperkt, vraag jezelf dan: 'Is dit echt waar? Waar heb ik dit geleerd te geloven? Wat zou er mogelijk worden als ik deze gedachte niet voor waar zou aannemen?'"

Elma voelde dat hier iets belangrijks werd aangeraakt. In al haar pogingen om gezonder te leven had ze veel aandacht besteed aan *wat* ze moest doen, maar weinig aan de onderliggende gedachten en overtuigingen die haar keuzes stuurden. Misschien lag hier wel een sleutel die ze tot nu toe had gemist.

De mythe van wilskracht

Die avond, geïnspireerd door haar gesprek met Mei, besloot Elma iets anders te proberen. In plaats van zichzelf te beloven dat ze 'beter haar best zou doen', keek ze kritisch naar haar woonkamer.

De grote schaal met snacks op de salontafel was het eerste dat haar opviel.

Zonder na te denken greep ze daar altijd naar tijdens het tv-kijken. Ze pakte de schaal op en zette hem helemaal achter in een hoog keukenkastje, buiten het zicht.

In plaats daarvan zette ze een schaal met appels en mandarijnen op de tafel.

Laten we kijken of dit werkt, dacht ze sceptisch. Ze verplaatste ook haar yoga mat van de berging naar een zichtbare plek naast de tv.

Misschien herinnert het me eraan om te stretchen in plaats van alleen maar te zitten.

Wat Elma niet beseftte, was dat ze nu gebruik maakte van een fundamenteel inzicht uit de gedragswetenschap: onze omgeving stuurt ons gedrag veel meer dan we denken.

Timo, een accountant die Elma had leren kennen bij een workshop, had dit principe op een harde manier geleerd. Tijdens de belastingaangifteperiode, wanneer hij maandenlang onder extreme druk werkte, stortte zijn gezonde levensstijl altijd volledig in. "Ik begreep jarenlang niet waarom ik tijdens die periode zo'n ander mens werd," had hij haar verteld.

"Tot ik me realiseerde dat het niet aan mij lag - het lag aan mijn omstandigheden. Na een dag van honderden beslissingen nemen en constante stress, had ik simpelweg geen mentale energie meer over voor goede keuzes."

Later, toen Laura Timo's verhaal deelde met Harold, een gedragspsycholoog die ze op dezelfde workshop had ontmoet, gaf hij aanvullende context.

"Wat Timo had ontdekt," legde Harold uit, "is dat ons brein geëvolueerd is voor overleving in een eenvoudigere wereld. Ons zenuwstelsel reageert op moderne stress alsof het levensbedreigende situaties zijn. Na een dag vol beslissingen nemen, is ons 'wilskracht-systeem' simpelweg uitgeput."

"Het is niet zwakte van karakter," vervolgde hij. "Het is biologie. Daarom werken omgevingsveranderingen zo goed - ze werken mét onze natuurlijke programmering in plaats van ertegen."

De wetenschap bevestigt Timo's ervaring. Wilskracht is geen onuitputtelijke bron van kracht, maar een beperkte hulpbron die uitgeput kan raken door:

- Stress en angst
- Mentale vermoeidheid
- Beslissingsmoeheid
- Slaaptekort
- Honger
- Zelfs temperatuur

Elma dacht aan gisteravond, toen ze na een dag vol stressvolle meetings die chips zak had leeggegeten. Was dat een moreel falen? Of was haar wilskracht simpelweg uitgeput door alles wat eraan voorafging?

Die avond, terwijl ze tv keek, merkte ze dat haar hand automatisch naar de salontafel reikte. Tot haar verbazing greep ze een mandarijn in plaats van chips.

Ze at hem gedachteloos, haar aandacht bij de show. Pas toen ze de schilletjes verzamelde, realiseerde ze zich wat er was gebeurd.

Zo simpel kan het toch niet zijn? dacht ze. Maar een zaadje van hoop was geplant.

Ontwerpen van je omgeving

Gemotiveerd door haar kleine succes van de avond wilde Elma meer te leren. Ze vond een artikel over "keuze-architectuur" – hoe de manier waarop keuzes worden gepresenteerd ons gedrag beïnvloedt, vaak zonder dat we het merken.

Ze dacht aan Omar, een programmeur bij haar bedrijf, die haar eens had verteld hoe hij zijn smartphoneverslaving had aangepakt.

"Ik probeerde maandenlang mijn wilskracht te gebruiken," had hij uitgelegd. "Ik installeerde apps die mijn schermtijd beperkten, ik stelde doelen, ik probeerde mezelf te belonen. Niets werkte op lange termijn."

"Wat werkte dan wel?" had Elma gevraagd.

Iets belachelijk simpels," lachte Omar. "Ik leg mijn telefoon nu 's avonds in een andere kamer. Dat is alles. Als mijn telefoon niet naast me ligt, kom ik niet eens op het idee om hem te pakken."

Elma had gelachen om de eenvoud, maar nu begon ze het principe erachter te begrijpen. Omar had niet zichzelf veranderd – hij had zijn omgeving veranderd.

Die avond, nieuwsgierig om verder te experimenteren, besloot Elma een kleine verandering in haar ochtendplanning te maken.

Ze legde haar hardloepkleding klaar naast haar bed en zette haar hardloopschoenen bij de voordeur. Ze vulde een waterfles en zette die in de koelkast.

Laten we zien of dit iets uitmaakt, dacht ze, nog steeds niet volledig overtuigd.

De volgende ochtend, toen haar wekker ging, was het eerste dat ze zag haar hardlooptkleding. Bijna op automatische piloot trok ze het aan. De drempel om te beginnen was net iets lager gemaakt.

Toen ze terugkwam van een korte maar verfrissende ochtendloop, voelde ze een licht gevoel van trots. Niet alleen omdat ze had hardgelopen, maar omdat ze een patroon had doorbroken. Het ging niet om de oefening zelf – het ging om het bewijzen dat verandering mogelijk was.

Onzichtbare krachtbron: gewoontes

Terwijl de dagen verstreken, begon Elma meer kleine veranderingen in haar omgeving aan te brengen. Ze verplaatste de fruit- en groenteschaal in haar koelkast naar ooghoogte.

Ze stelde een automatische "bedtijd-herinnering" in op haar telefoon. Ze kocht een mooi glas dat ze op haar bureau zette als stille herinnering om water te drinken.

Langzaam begonnen deze kleine aanpassingen in haar omgeving effect te hebben op haar dagelijkse patronen. Niet dramatisch, maar merkbaar. Ze at meer fruit, dronk meer water, en keek minder lang naar schermen 's avonds.

Maar het was pas toen ze Joost, een voormalige collega, tegenkwam bij een netwerk-evenement, dat ze een dieper inzicht kreeg in wat er gaande was.

Joost had een indrukwekkende verandering ondergaan, van iemand die chronisch ongezond at naar iemand die vitaliteit uitstraalde. Toen Elma vroeg hoe hij dat had bereikt, verwachtte ze een verhaal over ijzeren discipline en zelfopoffering.

In plaats daarvan glimlachte hij en zei: "Ik heb niets speciaals gedaan. Ik heb gewoon mijn gewoontes gehackt."

Hij legde uit dat hij had geleerd over de gewoontecyclus – het psychologische patroon dat ten grondslag ligt aan al onze automatische gedragingen:

- **Trigger** (of signaal): Wat de gewoonte in gang zet
- **Routine**: De handeling zelf
- **Beloning**: De voldoening die het gedrag versterkt

"In plaats van mijn gewoontes te onderdrukken," legde Joost uit, "heb ik ze vervangen. Ik hield dezelfde triggers en beloningen, maar veranderde alleen de routine."

Hij beschreef hoe hij elke avond na het eten automatisch naar de koelkast liep voor een toetje. Dit was zijn patroon:

- **Trigger:** Tafel afruimen na het avondeten
- **Routine:** Naar de koelkast lopen en iets zoets pakken
- **Beloning:** Een prettig gevoel van zoete smaak en afsluiting van de maaltijd

In plaats van te proberen deze drang te weerstaan (wat zelden werkt op lange termijn), verving Joost de middelste stap. Na het afruimen van de tafel maakte hij nu een kopje kruidenthee met honing en at een klein stukje pure chocolade.

"Ik krijg nog steeds die zoete smaak en het gevoel dat ik genoeg had gegeten," zei hij. "Maar zonder al die suiker en calorieën. Na een paar weken voelde deze nieuwe routine even natuurlijk als de oude."

Vervangen van Gewoonten

Elma was gefascineerd. Het idee dat je gewoontes kon veranderen in plaats van ze te bestrijden was een openbaring. Het klonk zo veel... vriendelijker dan de eindeloze strijd van wilskracht versus verleiding die ze gewend was.

Die avond, thuis, besloot ze haar eigen experiment te proberen. Ze merkte dat ze elke avond rond 21:00 uur automatisch naar haar telefoon greep en begon te scrollen, vaak tot veel later dan ze van plan was.

Ze analyseerde dit patroon:

- **Trigger:** Het gevoel van vermoeidheid na een lange dag
- **Routine:** Op Instagram en TikTok scrollen
- **Beloning:** Mentale ontspanning en afleiding

In plaats van te proberen haar telefoon compleet te vermijden (een strategie die ze al vaak zonder succes had geprobeerd), besloot ze de routine te vervangen. Ze legde een spannend boek naast haar favoriete stoel, met een zacht dekkentje en een speciale geurkaars die ze alleen zou aansteken tijdens het lezen.

We zullen zien, dacht ze. Misschien werkt het, misschien niet.

Tot haar verbazing merkte ze dat, wanneer vermoeidheid toesloeg, het alternatief nu aantrekkelijk genoeg was om haar aandacht te

vangen. Ze las niet elke avond – soms ging de telefoon nog steeds voor – maar ze merkte dat ze steeds vaker voor het boek koos.

Wat Elma nog niet beseftte, was hoe deze kleine verschuiving een domino-effect zou kunnen veroorzaken. Door eerder haar telefoon weg te leggen, viel ze makkelijker in slaap. Door beter te slapen, had ze meer energie de volgende dag. Met meer energie maakte ze gezondere keuzes.

De kracht van kleine stappen

De weken verstreken, en Elma's kleine experimenten begonnen zich op te stapelen.

Niet allemaal succesvol – sommige veranderingen beklifden niet – maar genoeg om een verschil te merken. Ze sliep beter. Ze had meer energie. Het constante schuldgevoel over wat ze "zou moeten" doen begon te vervagen.

Op een regenachtige dinsdagavond, ongeveer een maand na haar gesprek met Mei, zat Elma op haar bank met een kop thee en haar boek. Naast haar lag haar telefoon, stil.

Het was bijna 22:00 uur, en in tegenstelling tot een maand geleden, voelde ze zich rustig en tevreden met hoe ze haar avond had besteed.

Ze merkte dat ze keek naar de stapel gezondheidsboeken die nog steeds op haar salontafel lag. Met een glimlach realiseerde ze zich dat ze al die informatie al kende. Wat ze had gemist, was de overbrugging van de kloof tussen kennis en actie.

Op dat moment ging haar telefoon. Het was een appje van Anneke, een collega die worstelde met stress en slaapproblemen.

Heb je tips voor betere slaap? vroeg Anneke.

Ik heb alles geprobeerd maar niets werkt. Begin wanhopig te worden.

Elma begon te typen, klaar om alle slaaptips te delen die ze uit haar boeken had geleerd. Maar toen stopte ze. Zou meer informatie Anneke werkelijk helpen? Of had ze iets anders nodig? Ze wiste haar bericht en begon opnieuw:

Probeer iets kleins, schreef ze. Zo klein dat het belachelijk lijkt. Bijvoorbeeld: zet je telefoon 5 min eerder weg dan normaal. Alleen dat. Niets meer.

5 minuten?? antwoordde Anneke. Dat lijkt nutteloos.

Elma glimlachte. Precies, typte ze. Dat is het punt. Het is zo klein dat je geen excuus hebt om het niet te doen. Begin daar. Vertrouw me.

Ze legde haar telefoon neer, wetend dat Anneke waarschijnlijk sceptisch was – net zoals zij een maand geleden zou zijn geweest. Maar Elma had geleerd dat grote veranderingen vaak beginnen met stappen die zo klein zijn dat ze bijna belachelijk lijken.

Ze dacht aan wat ze had geleerd van het verhaal van Anneke, een andere collega die meditatie in haar leven had willen brengen.

Anneke had geprobeerd elke dag 30 minuten te mediteren, geïnspireerd door verhalen over de voordelen. Na drie frustrerende dagen had ze het volledig opgegeven.

Maanden later probeerde Anneke een nieuwe aanpak: elke ochtend slechts één minuut mediteren. "Het voelde belachelijk klein," had ze toegegeven. "Zo klein dat het bijna gênant was om het een 'meditatiepraktijk' te noemen."

Maar het werkte. Eén minuut was zo haalbaar dat er geen excuus was om het niet te doen.

Na enkele weken merkte Anneke dat ze natuurlijk langer ging zitten, soms wel 10 minuten, gewoon omdat ze het fijn vond. Na drie maanden mediteerde ze regelmatig 15-20 minuten per dag.

Elma had dit principe nu zelf ervaren. Haar eerste ochtendloop was slechts vijf minuten geweest – nauwelijks de moeite waard, zou haar oude zelf hebben gedacht.

Maar die vijf minuten maakten de gewoonte mogelijk. De daaropvolgende uitbreidingen kwamen natuurlijk, zonder dwang.

De volgende ochtend werd Elma een half uur voor haar wekker wakker. Tot haar verbazing voelde ze zich uitgerust en energiek. In plaats van te proberen nog wat slaap te pakken, stond ze op, trok haar hardlooptkleding aan, en was buiten voordat haar analytische brein bezwaren kon maken.

De lucht was helder en fris na de regen van gisteren. Terwijl ze haar lichaam opwarmde voor een langere loop dan gebruikelijk, dacht ze na over hoe anders ze zich voelde in vergelijking met een maand geleden.

Het was niet alleen haar gedrag dat was veranderd, realiseerde ze zich. Haar hele relatie met gedragsverandering was getransformeerd. In plaats van een strijd tegen zichzelf, voelde het meer als een ontdekkingsreis – een experiment in het vinden van wat werkte voor haar unieke situatie.

Ze haalde diep adem, genietend van de koele ochtendlucht in haar longen, en begon te lopen.

Het ZADON-kader: Je geïntegreerde navigatiesysteem

Elma's experimenten met gedragsverandering hadden haar tot enkele belangrijke inzichten gebracht. Maar pas tijdens een workshop later die week kwam alles samen in een overzichtelijk raamwerk.

De workshop werd geleid door Peter, een gezondheidspsycholoog die jarenlang had geworsteld met slaapproblemen voordat hij een systematische benadering had ontwikkeld die zijn leven veranderde. Hij noemde het ZADON-kader:

- **Zelfkennis:** Je eigen patronen begrijpen
- **Aanpassing:** Strategieën afstemmen op jouw unieke situatie
- **Doelgerichtheid:** Weten waarheen je navigeert
- **Omgeving:** Je context inrichten voor succes
- **Normaliseren:** Nieuwe patronen integreren in je dagelijks leven

Peter beschreef hoe hij dit kader had gebruikt om zijn eigen slaapproblemen aan te pakken. In plaats van direct standaard slaaptips toe te passen, begon hij met systematische zelfobservatie, waarbij hij patronen identificeerde die hij nooit eerder had opgemerkt – zoals de impact van cafeïne die na 15:00 uur werd gedronken.

Het ZADON-kader," vervolgde Peter, "is eigenlijk een praktische toepassing van wat we het CCT-model zouden kunnen noemen - Coherentie, Complexiteit en Transformatie."

"Hoe bedoel je?" vroeg Elma nieuwsgierig.

"Coherentie betekent dat alle aspecten van uw gezondheid verbonden zijn - zoals u ontdekte met de relatie tussen slaap en energie. Complexiteit erkent dat wat voor mij werkt misschien niet

voor u werkt. En Transformatie gaat over diepgaande, duurzame verandering, niet alleen oppervlakkige gedragsaanpassingen."

Hij experimenteerde met verschillende aanpassingen, specifiek afgestemd op zijn ontdekte patronen. Hij stelde specifieke, meetbare doelen. Hij herstructureerde zijn fysieke omgeving om gezond slaapgedrag te ondersteunen. En ten slotte ontwikkelde hij routines die zijn nieuwe slaapgewoontes normaliseerden.

"Het verschil met eerdere pogingen," vertelde Peter, "was dat ik niet een one-size-fits-all advies volgde, maar ontdekte wat voor mij werkte. Het ZADON-kader gaf me een systematische methode om dat te doen."

Elma zat rechtop in haar stoel. Dit was precies wat ze intuïtief was begonnen te doen in haar eigen leven, maar Peter bood een structuur die haar hielp het proces te begrijpen.

Na de workshop besloot Elma dit kader bewust toe te passen op een gebied waar ze nog steeds worstelde: haar neiging om 's avonds gedachteloos te snacken terwijl ze tv keek.

Stap 1: Zelfkennis

Elma begon met een eenvoudig maar krachtig experiment: een week lang noteerde ze elke keer dat ze 's avonds snackte. Ze schreef op wat ze at, hoe laat het was, wat ze aan het doen was, en – het belangrijkste – hoe ze zich voelde vóór, tijdens en na het eten.

Na een week zag ze een duidelijk patroon. Ze snackte het meest op avonden dat ze gestrest of verveeld was, vooral als ze alleen thuis was. De snacks gaven een kortstondige afleiding of troost, maar lieten haar vaak met een gevoel van schuld achter.

"Dit is geen voedingsprobleem," realiseerde ze zich. "Dit is een emotiemanagement-probleem."

Stap 2: Aanpassing

Gewapend met dit inzicht, begon Elma te experimenteren met verschillende manieren om met avondstress en verveling om te gaan. In plaats van te proberen het snacken direct te stoppen, zocht ze alternatieve manieren om dezelfde emotionele behoeften te vervullen.

Ze probeerde verschillende activiteiten die troost of afleiding konden bieden: een warme douche nemen, een korte wandeling maken, breien (een oude hobby), of een vriend bellen.

Sommige alternatieven werkten beter dan andere. De korte wandeling bleek verrassend effectief, evenals een warme douche. Breien was goed voor sommige avonden, maar voelde soms te inspannend.

Stap 3: Doelgerichtheid

Elma beseftte dat haar doel niet simpelweg "minder snacken" was. Wat ze echt wilde was een bevredigendere manier om haar avonden door te brengen en een betere relatie met eten ontwikkelen.

Ze stelde een specifiek, meetbaar doel: drie avonden per week een niet-voedsel-gerelateerde zelfzorgactiviteit doen wanneer ze de drang voelde om gedachteloos te snacken. Dit doel was constructief in plaats van restrictief – het voegde iets toe aan haar leven in plaats van iets te ontnemen.

Stap 4: Omgeving

Vervolgens richtte Elma haar fysieke omgeving in om haar nieuwe intenties te ondersteunen:

- Ze creëerde een gezellige "ontspanningshoek" in haar woonkamer met een comfortabele stoel, zacht licht, en haar breispullen
- Ze plaatste haar wandelschoenen en een lichte jas bij de voordeur
- Ze stelde de badkamer in als een spa-achtige ruimte met kaarsen en essentiële oliën voor avonddouches
- Ze verplaatste snacks van zichtbare plekken naar minder toegankelijke kasten

Deze omgevingsveranderingen maakten haar alternatieven voor snacken aantrekkelijker en toegankelijker.

Stap 5: Normaliseren

Ten slotte werkte Elma aan het normaliseren van haar nieuwe patronen door:

- Een avondroutinekaart te maken die zij bij haar koelkast ophing

- Haar successen te delen met een vriendin die soortgelijke doelen had
- Zichzelf te belonen na een week van gezonde avondgewoontes
- Haar nieuwe gewoontes aan te passen zodat ze ook werkten wanneer haar routine werd onderbroken (zoals bij reizen of bezoek)

Na een maand merkte Elma dat haar avondsnaack-patronen significant waren veranderd. Ze snackte nog steeds soms, maar het was nu een bewuste keuze in plaats van een automatische respons op emotionele behoeften.

Maar het grootste verschil was hoe ze zich voelde over het proces. In plaats van een constante strijd met zichzelf, voelde het als een ontdekkingsreis waarbij ze leerde wat voor haar werkte

Vallen en opstaan: Het natuurlijke ritme van verandering

Elma's reis was niet zonder tegenslagen. Er waren avonden waarop ze terugviel in oude patronen, dagen waarop ze haar ochtendloop oversloeg, momenten waarop ze zich afvroeg of er wel echt iets was veranderd.

Een bijzonder uitdagende periode kwam tijdens een stressvolle projectweek op haar werk. Onder druk van deadlines en lange dagen op kantoor, vervaagden veel van haar nieuwe gewoontes. Ze at weer meer gemaksvoodsel, bleef 's avonds langer op, en bewoog nauwelijks.

Toen het project was afgerond, voelde Elma zich ontmoedigd. Ik ben terug bij af, dacht ze. Al dat harde werk voor niets.

Deze gedachte bleef knagen, tot ze Marco tegenkwam in het bedrijfsrestaurant. Marco, een productmanager met een indrukwekkend kalm voorkomen, had ooit gedeeld dat hij was gestopt met roken na jaren van verslaving.

Elma vroeg hem aarzelend: "Heb je ooit terugvallen ervaren? Momenten waarop je dacht dat al je vooruitgang voor niets was geweest?"

Marco lachte. "Alleen ongeveer twaalf keer," zei hij. "Mijn succesvolle poging was eigenlijk mijn dertiende."

Hij beschreef hoe hij bij zijn eerste poging drie weken rookvrij was, tot een stressvolle deadline hem weer naar sigaretten deed grijpen. "Ik voelde me een enorme mislukkeling," herinnerde hij zich. "Maar een mentor van me stelde een andere vraag: 'Wat heb je geleerd van deze ervaring?'"

Deze vraag veranderde alles. In plaats van de terugval te zien als een mislukking, begon Marco het te zien als waardevolle data. Hij herkende dat werkstress zijn grootste trigger was, en bij zijn volgende poging ontwikkelde hij specifieke strategieën voor stressvolle periodes.

"Elke 'mislukte' poging leerde me iets nieuws over mezelf en mijn triggers," legde hij uit. "De laatste poging werkte niet omdat ik zoveel sterker was, maar omdat ik zoveel meer wist."

Elma voelde een golf van opluchting. Ze realiseerde zich dat haar recente terugval tijdens de projectweek niet betekende dat ze geen vooruitgang had geboekt.

Het was een leermoment dat haar liet zien dat ze een strategie nodig had speciaal voor periodes van werkdruk.

"Dus je ziet terugval niet als falen?" vroeg ze.

"Ik zie het als een essentieel onderdeel van het proces," antwoordde Marco. "Denk aan een kind dat leert lopen. Het valt tientallen keren. Noem je dat falen? Nee, het is gewoon hoe we leren."

Die avond reflecteerde Elma op wat ze had geleerd van haar eigen "terugval". De intensieve werkweek had haar laten zien dat:

1. Ze nog geen goede strategieën had voor gezond leven tijdens periodes van hoge werkdruk
2. Slaaptekort een sterke trigger was voor haar ongezonde eetgewoontes
3. Vooraf maaltijden plannen cruciaal was tijdens drukke periodes
4. Ze meer ondersteuning nodig had van collega's tijdens intensieve projecten

In plaats van zichzelf te veroordelen, maakte ze aantekeningen en begon ze een plan te ontwikkelen voor de volgende keer dat een dergelijke situatie zich zou voordoen.

Terugval is niet hetzelfde als opgeven, schreef ze in haar dagboek. Het is gewoon een scherpe bocht in de weg

Epiloog: Een nieuwe relatie met verandering

Zes maanden later zat Elma op het terras van een café, wachtend op Mei voor hun wekelijkse lunch. Ze keek naar de mensen die voorbijliepen en reflecteerde op de veranderingen in haar leven sinds die avond waarop ze gefrustreerd naar haar zwarte telefoonscherm had gestaard.

De transformatie was subtiel maar diepgaand. Ze sliep beter. Ze bewoog regelmatig, niet uit dwang maar uit plezier. Haar eetpatroon was evenwichtiger, zonder de grillige cycli van strikte regels en complete overgave.

Maar het grootste verschil was hoe ze zich voelde. De constante onderstroom van schuld, schaamte en zelfkritiek was grotendeels verdwenen. In plaats daarvan voelde ze een groeiend gevoel van vertrouwen – niet omdat ze perfect was, maar omdat ze had geleerd hoe ze kon navigeren door terugvallen en uitdagingen.

Mei kwam aangelopen, stralend als altijd, en ging tegenover Elma zitten.

"Je ziet er goed uit," merkte Mei op. "Er is iets anders aan je."

Elma glimlachte. "Ik heb een geheim ontdekt."

"O?" Meis wenkbrauw ging omhoog.

"De truc om jezelf te veranderen," zei Elma, "is om jezelf niet te proberen te veranderen."

Mei lachte. "Nu klink je als een zenmeester."

"Serieus," zei Elma. "Ik heb geleerd dat het niet draait om wilskracht of strenge discipline. Het gaat om kleine aanpassingen in je omgeving, het vervangen van gewoontes in plaats van ze te bestrijden, en het zien van terugval als een leermoment in plaats van een mislukking."

"Dat klinkt als wat ik je maanden geleden vertelde," glimlachte Mei.

"Ja, maar nu heb ik het niet alleen gehoord – ik heb het ervaren," antwoordde Elma. "En ik begrijp eindelijk het verschil."