

INHOUD

1
2
3
4
5
6
7

Inleiding	5
Kennismaken met micro-gewoontes	II
Hoe werkt je brein	33
Motivatie versus wilskracht	45
De strategie van micro-gewoontes	61
Micro-gewoontes zijn anders	81
Ingrijpend veranderen in 8 stappen	95
De 8 regels van micro-gewoontes	139
Enkele laatste woorden	153
Noten	157

“Geloof in jezelf
verbetert niet je
kunnen, maar je
bereidheid om het te
proberen.”

– *Stephen Guise*

Tien jaar lang heb ik verschillende strategieën voor persoonlijke ontwikkeling uitgetoetst, maar niks werkte. Toen ik bij toeval begon met mijn eerste micro-gewoonte – en merkte dat de veranderingen deze keer wél blijvend waren – besefte ik dat de strategieën waarop ik in het verleden had vertrouwd, compleet verkeerd waren. Pas als je ontdekt dat iets werkt, zie je waarom het andere niet heeft gewerkt. De wetenschap achter de micro-gewoontes toont aan waarom veel populaire strategieën voor persoonlijke groei geen voorspelbare of blijvende resultaten opleveren, terwijl micro-gewoontes wél effectief zijn.

Een micro-gewoonte is een hele kleine versie van het positieve gedrag dat je wilt ontwikkelen. Een micro-gewoonte móet je elke dag doen, maar een micro-gewoonte is zo klein en duurt zo kort, dat het niet kán mislukken. Het kost vrijwel geen moeite, maar is toch (of misschien juist daardoor) verrassend effectief – een ideale manier dus om je een nieuwe, goede gewoonte eigen te maken.

Dankzij micro-gewoontes ben je beter in staat om je leven te veranderen dan 99% van de mensen die rondlopen op deze wereld. Mensen denken vaak dat het hun eigen schuld is dat ze goede gewoontes niet lang kunnen volhouden, maar het ligt niet aan hen, het ligt aan de strategie die ze volgen. Je kunt fantastische dingen bereiken zonder het schuldgevoel, de druk en de terugval die vaak gepaard gaan met strategieën die een beroep doen op innerlijke motivatie of doorzettingsvermogen. Als je wilt dat verandering beklijft, moet je stoppen met vechten tegen je eigen brein. Zodra je luistert naar de regels van je hersenen – en dat is wat micro-gewoontes doen – blijkt blijvende verandering niet eens heel moeilijk.

Hoe dit boek is ingedeeld

Dit boek bestaat uit zeven hoofdstukken. Het doel van dit boek is je te helpen om permanent goede, gezonde gewoontes toe te voegen aan je dagelijkse routine. De eerste drie hoofdstukken gaan over het ontwikkelen van gewoontes, het brein, wilskracht, motivatie en hun onderlinge samenhang. De volgende twee hoofdstukken gaan dieper in op de logische en wetenschappelijke onderbouwing om die inzichten optimaal te kunnen benutten. In de laatste twee hoofdstukken ontdek je hoe je micro-gewoontes in de praktijk kunt toepassen. Hierna volgt nog een korte beschrijving van de zeven hoofdstukken waaruit dit boek is opgebouwd.

1. Kennismaken met micro-gewoontes

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat een micro-gewoonte is. Ik vertel je over mijn fitnessprogramma dat bestond uit slechts één keer opdrukken (een aanpak die wereldwijd bekend werd onder de naam ‘The One Push-up Challenge’). En ook wordt duidelijk waarom het zo belangrijk is dat je een nieuwe gewoonte stap voor stap actief ontwikkelt. *Wat je leert:* wat een micro-gewoonte is, het belang van gewoontes en hoe ik bij toeval mijn eerste micro-gewoonte ontdekte.

2. Hoe werkt je brein?

In hoofdstuk 2 nemen we een kijkje in het menselijke brein. Begrijpen hoe de hersenen werken kan je enorm helpen bij het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte omdat je op basis van deze kennis veel slimmere strategieën kunt hanteren. Je brein bestaat uit een actief en een passief deel (met andere woorden, bewustzijn en onderbewustzijn) die samenwerken om je dagelijkse gedrag vorm te

geven. *Wat je leert*: de werking van je brein in relatie tot gedragsverandering en het aanleren van nieuwe gewoontes.

3. Motivatie versus wilskracht

We kennen twee strategieën voor het ondernemen van actie: of we raken dusdanig gemotiveerd dat we de taak willen volbrengen of we dwingen onszelf de taak uit te voeren op pure wilskracht. Is de ene aanpak beter dan de andere? Moeten we beide strategieën hanteren? De wetenschap maakt duidelijk wie de winnaar is en op welke manier je die tactiek het beste kunt toepassen. *Wat je leert*: waarom het beter is uitsluitend wilskracht te gebruiken (in de vorm van micro-gewoontes) en motivatie volledig te negeren.

4. De strategie van micro-gewoontes

In de eerste drie hoofdstukken werd de basis gelegd voor het concept van minuscule, dagelijkse handelingen. In dit hoofdstuk en het volgende hoofdstuk wordt uitgelegd waarom dat zo is en op welke manier dat het beste werkt. Micro-gewoontes zijn het meest effectief als je beschikt over de juiste mindset en dit hoofdstuk helpt je daarbij. *Wat je leert*: het verband tussen micro-gewoontes en wat je tot dusverre hebt geleerd over gedragsverandering.

5. Micro-gewoontes zijn anders

Dit hoofdstuk vertelt waarom het concept van micro-gewoontes anders is dan andere strategieën. Waarom werkt deze aanpak wel, terwijl andere strategieën altijd falen? *Wat je leert*: alles dat micro-gewoontes als enige strategie zo effectief maakt.

6. Ingrijpend veranderen in 8 stappen

Deze acht stappen helpen je bij het kiezen van gewoontes, het plannen van de uitvoering en het zetten van de eerste kleine stappen naar verbetering. Elke stap wordt in detail toegelicht – je leest waarom die stap nodig is en op welke manier je de desbetreffende stap het beste kunt uitvoeren. *Wat je leert:* hoe maak je micro-gewoontes een onderdeel van je leven, van het voornemen om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen tot een geslaagde missie.

7. De 8 regels van micro-gewoontes

In dit laatste hoofdstuk komen de acht regels voor micro-gewoontes aan bod. Deze regels houden je op het goede spoor zodat je eruit haalt wat erin zit en een optimaal resultaat bereikt. *Wat je leert:* de regels voor micro-gewoontes die je helpen jouw doelen te halen en voorkomen dat je dezelfde fouten maakt als anderen en weer met een nieuwe gewoonte stopt.

Ben je klaar om te ontdekken hoe kleine gewoontes kunnen leiden tot grote resultaten? Ik hoop het, want ik kan niet wachten om het je te laten zien.



**KENNISMAKEN
MET MICRO-
GEWOONTES**

Laten we maar meteen beginnen met je eerste micro-gewoonte: Lees elke dag ten minste twee pagina's van dit boek tot je het boek uit hebt. Misschien lees je op sommige dagen meer pagina's, maar nooit minder. Het kost niet veel tijd of moeite om twee pagina's te lezen, dus heeft het geen zin om uitvluchten te verzinnen. Zo ervaar je wat het is om een micro-gewoonte te hebben terwijl je leest over micro-gewoontes.

Raak je neus eens aan. Nee, geen grap. Ik leg het later wel uit. Ok, bedenk nu wat de volgende beweringen voor jou betekenen:

1. Goede voornemens zijn waardeloos als je ze niet in de praktijk brengt. Ik kan bijvoorbeeld roepen dat ik elke dag twee uur ga sporten, maar als ik het niet écht ga doen, blijft het bij geroep. Erger nog, intentie zonder actie schaadt je zelfvertrouwen.
2. Uit onderzoek is gebleken dat mensen hun zelfdiscipline en zelfbeheersingsvermogen structureel overschatten.¹

Deze twee simpele feiten verklaren waarom zoveel mensen het moeilijk vinden om hun gedrag te veranderen. Ze hebben grote ambities, maar ze overschatten hun vermogen om te doen wat nodig is om daadwerkelijk te veranderen. Er is een gapend gat tussen wens en daadkracht. Ook deze twee feiten zijn in dit verband interessant:

1. Iets een klein beetje doen is oneindig veel beter dan niks doen (zowel in wiskundige als in praktische zin).

2. Iets elke dag een klein beetje doen heeft meer impact dan één keer heel veel doen. Hoeveel meer? Behoorlijk veel meer, want elke dag een klein beetje is genoeg om uit te groeien tot een langdurige gewoonte en die zet zoden aan de dijk.

Als deze beweringen je logisch in de oren klinken, dan kunnen we alvast de conclusie trekken dat kleine, behapbare voornemens beter zijn dan grote, onhaalbare voornemens. Interessant? En we zijn nog maar net begonnen...

Heb je ooit het gevoel gehad dat je vastliep? Je wilde een positieve verandering teweegbrengen in je leven maar dat mislukte? En niet één keer, maar zo vaak dat je er moedeloos van werd en het dus maar hebt opgegeven? Ik denk dat vrijwel iedereen dat wel eens heeft meegemaakt...

Maar wat als je onvermogen om die nieuwe gewoonte vast te houden niet aan jou lag, maar aan de strategie die je volgde – dezelfde strategie die ten onrechte overal wordt toegepast en aanbevolen? En wat als onderzoek naar menselijk gedrag, wilskracht en de werking van het brein uitwees dat er een betere aanpak is om een nieuwe gewoonte vol te houden – een strategie die nauwelijks bekend is? Wat als overstappen op die nieuwe strategie zou betekenen dat hoe je je ook voelde, je toch actie bleef ondernemen om je doelen te bereiken, nieuwe gewoontes aan te leren en je leven te veranderen? Welkom in de wereld van micro-gewoontes.

Ik weet het, het klinkt overdreven, maar toch is het mij overkomen. De openbaring dat niet ik, maar mijn aanpak het probleem was, kreeg ik eind 2012. De tien jaar daarvoor had ik vergeefs van alles geprobeerd om mezelf te ontwikkelen, met teleurstellende resultaten. Maar toen probeerde ik iets dat onverwachts voor een doorbraak zorgde. Ik ging naarstig op zoek naar verklaringen waar-

óm die toch wat vreemde aanpak zo goed werkte – ik was (en ben nog steeds) verbaasd hoe mooi alles samenkwam. En nu is er dus dit boek.

Als we weinig vooruitgang boeken geven we al snel onszelf de schuld, maar we zetten zelden vraagtekens bij de aanpak die we hebben gevolgd. We blijven die aanpak maar herhalen in de hoop dat het deze keer wel zal lukken. Maar dat is de crux – als een bepaalde aanpak na een paar keer nog steeds mislukt, dan moet je een andere aanpak volgen. Het maakt niet uit of een aanpak voor talloze andere mensen wel heeft gewerkt, als het jou niet lukt, moet je ermee stoppen! Dat was een les die ik graag eerder had geleerd.

Ik vroeg je om je neus aan te raken omdat ik je iets duidelijk wilde maken. Het is belangrijk vast te stellen dat er geen beloning was voor het aanraken van je neus. Maar je deed het toch, want het was zo gepiept dus waarom ook niet. Als je het nog niet hebt gedaan, doe het dan nu alsnog, zodat de zinnen die volgen ook op jou van toepassing zijn (of kies een andere simpele handeling als je weigert je neus aan te raken).

Je hebt je neus aangeraakt omdat de weerstand die je voelde minder sterk was dan je wilskracht om het toch te doen. Proficiat! Je bent geslaagd voor de micro-gewoonte-test! Dat was een simpele oefening in wilskracht. Als je jezelf ertoe kunt brengen om je neus aan te raken, dan heb je alles in huis om succesvol te zijn met de strategie die in dit boek wordt uitgelegd. Echt waar. Dit boek bestaat omdat ik op 28 december 2012 precies één push-up deed. Dat ik me nu vele malen achter elkaar kan opdrukken en mijn fysieke gesteldheid is verbeterd, is een direct resultaat van die ene push-up. Ik lees en schrijf elke dag dankzij die ene push-up. Die ene push-up was de eerste stap die leidde tot talloze positieve veranderingen in mijn leven.

Alles grote prestaties rusten op de schouders van wat eraan voorafging. Als je terugkijkt, zul je ontdekken dat het allemaal met één kleine stap is begonnen. Zonder die ene push-up, zou ik nog steeds grote moeite hebben mezelf ertoe te zetten naar de sportschool te gaan of met regelmaat te lezen of te schrijven. Dankzij die ene push-up ontdekte ik een nieuwe strategie en ging er een wereld voor me open. Wil je het verhaal horen dat alles heeft veranderd?

Hoe het allemaal begon: de One Push-up Challenge

Ik zit erover te denken om 'm 'de gouden push-up' te noemen. Het was 28 december 2012 en het nieuwe jaar stond voor de deur. Zoals zovelen, keek ik teleurgesteld terug op 2012. Ik wilde mijn leven beteren in 2013 – mijn belangrijkste wens was om meer te gaan sporten. Ik zou het geen goed voornemen willen noemen – ik was allergisch voor goede voornemens omdat die zo'n absurd lage sla-gingskans hebben: slechts 8% van de goede voornemens beklijft.² De kans om de loterij te winnen is bijna nog groter.

Al tijdens de middelbare school probeerde ik er een gewoonte van te maken om regelmatig naar de sportschool te gaan. Maar ondanks mijn inspanningen is me dat tien jaar lang niet gelukt. Niet erg goed voor je zelfvertrouwen, kan ik je zeggen! Een plotselinge motivatiepurt duurde meestal niet langer dan twee weken en om een of andere reden stopte ik er al snel weer mee. Soms was er niet eens een reden – ik stopte gewoon. Omdat ik het beginnen met sporten niet wilde uitstellen tot 1 januari, zoals iedereen met goede voornemens doet, besloot ik nog diezelfde avond 30 minuten te gaan sporten. Maar toen het avond werd, kon ik de motivatie niet

opbrengen. Ik probeerde mezelf aan te moedigen: “Kom op Stephen. Echte kampioenen schuwen het harde werk niet.” Ik luisterde naar opzweepende muziek, visualiseerde mezelf met een sixpack... Niets hielp. Ik voelde me slap en lamlendig – een workout van 30 minuten leek wel een beklimming van de Mount Everest. Het hele idee om te gaan sporten stond me steeds meer tegen. Ik was verslagen nog voordat ik was begonnen.

Het was niet alleen de inspanning van een workout van 30 minuten die me intimideerde, het was de totale hoeveelheid werk die ik moest verzetten om mijn fitnessdoel te bereiken. Een jaar lang naar de sportschool gaan drukte op mijn schouders. De afstand tussen hier en daar was veel te groot. Ik voelde me schuldig, de moedzakte me in de schoenen en ik had nog niks gedaan!

Het keerpunt

Maanden eerder had ik een fantastisch boek gelezen over creatieve probleemoplossing, het boek *Thinkertoys* van Michael Michalko. Een van de creatieve denkpatronen die Michael beschrijft heet ‘False Faces’. Daarbij moet je aan het tegenovergestelde denken van de gangbare oplossingen en ontdekken welke creatieve ideeën daaruit voortvloeien. Een simpel voorbeeld: in plaats van bij ruimtegebrek meteen aan een wolkenkrabber te denken, wat als je een gebouw diep in de grond laat zakken? Dat genereert nieuwe creatieve oplossingen doordat je je brein dwingt uit te zoomen zodat je plots allerlei andere mogelijkheden ziet.

Ik had een probleem dat ik wilde oplossen en met deze techniek nog vers in het geheugen probeerde ik te bedenken wat het tegenovergestelde zou kunnen zijn van een workout van 30 minuten. IJs eten tijdens het televisiekijken misschien? Nee, geen goed plan. Ik realiseerde me dat ik vooral door die 30 minuten als een berg tegen

de workout opzag. Ik kon het tegenovergestelde wellicht ook zoeken in de duur van de workout. Wat als ik in plaats van 30 minuten bloed, zweet en tranen, de workout zou beperken tot slechts één keer opdrukken? Ik hoefde me niet verplicht te voelen er meer te doen – gewoon één push-up, da's alles. Dat is zeker het tegenovergestelde van de Mount Everest beklimmen.

Ik lachte om het idee alleen al. “Belachelijk – met één miezerige push-up bereik je niks.” Ik moest echt meer doen als ik resultaat wilde verwachten! Maar elke keer dat ik terugkeerde naar mijn oorspronkelijke plan, lukte het me niet om aan de workout te beginnen. Ik begon zo te balen van mezelf dat ik dacht, “wat maakt het ook uit, ik doe gewoon één push-up.” Ik ging op de grond liggen, drukte me één keer op en ... veranderde voorgoed mijn leven.

Toen ik in de opdrukhouding ging liggen, realiseerde ik me dat ik feitelijk precies hetzelfde deed als wanneer ik aan een workout van 30 minuten zou beginnen. Ik drukte me één keer op – mijn schouders waren stijf en mijn ellebogen konden wel wat smeerolie gebruiken. Het voelde alsof mijn spieren wakker werden uit een winterslaap van 24 jaar. Zonder te pauzeren drukte ik me nog een paar keer op. Ik lag immers toch al op de grond. Elke push-up kostte mijn ongebruikte spieren en onwillige brein de nodige moeite.

Toen ik weer opstond, concludeerde ik dat dit in ieder geval beter was dan niets. Let wel, ik voelde me nog steeds een afhaker. Maar ik nam me voor om door te gaan met nog een kleine uitdaging: één keer optrekken. Dat was zo makkelijk – dat kon ik niet weigeren. Ik plaatste de optrekstang en trok mezelf één keer op. En toen nog een paar keer. “Interessant,” dacht ik, “dit is pittig, maar niet zo zwaar als ik vooraf had gedacht.”

Mijn spieren begonnen warm te worden. Mijn motivatie om door te gaan groeide, maar ik kwam van ver (en was zo uit vorm)

dat de interne weerstand nog steeds groot was. Ik hield vast aan dezelfde strategie, en maakte de volgende stap zo klein mogelijk om door te kunnen blijven gaan. Tijdens één opdruksessie stelde ik mezelf maar liefst zeven micro-doelen: ok, nog eentje, ok, nog twee erbij, en nog een. Elke keer dat ik mezelf een belachelijk kleine opdracht gaf, lukte het daaraan te voldoen. Het was prettig om voor de verandering ook eens een keer een doel te halen.

Toen ik klaar was, bleek ik 20 minuten bezig te zijn geweest. Ik voelde me voldaan. Vroeger zou ik nu verder zijn gegaan met 10 minuten buikspieroefeningen. Toen die gedachte door m'n hoofd schoot, begon mijn brein direct tegen te sputteren. Tot zover ging het goed, maar je moet het niet overdrijven.

Maar je raadt waarschijnlijk al wat er toen gebeurde. Ik rolde mijn matje uit. En mijn brein accepteerde dat. Ik ging op zoek naar de video met buikspieroefeningen. En mijn brein accepteerde dat. Ik besloot de video te starten en 10 minuten later stonden mijn buikspieren in vuur en vlam. Het is belangrijk op te merken dat al deze stappen op zich staande beslissingen waren. Op geen enkel moment voelde ik de verplichting om 10 minuten lang tergende buikspieroefeningen te moeten doen. Was dat wel zo geweest, dan zou ik er nooit aan zijn begonnen.

De dag nadat die ene push-up was uitgemond in een onmogelijk lijkende workout van 30 minuten schreef ik een blogpost met de titel *The One Push-up Challenge*. Tot op de dag van vandaag is mijn meestgelezen post ooit. Ik ontvang nog steeds berichtjes van mensen die me vertellen dat het hen heeft geholpen weer regelmatig te gaan sporten.

Dat jaar hield ik vast aan die doelstelling van één push-up per dag. Meestal deed ik er meer dan een. Op een dag lag ik al in bed toen ik me realiseerde dat ik helemaal was vergeten me op te druk-

“Ideeën die je
niet uitvoert,
kwijnen weg.”

– *Roger von Oech*