

WELK ZIJN UW HEEMKUNDIGE VOORNEMENS VOOR 2017 ?

Hugo Lambrechts-Augustijns

De gewoonte om het nieuwe jaar te beginnen met het voornemen de dingen beter aan te pakken, is al heel oud. De Babyloniërs hadden de gewoonte iets terug te geven dat ze van een vriend hadden geleend in het voorbije jaar. De Romeinen boden hun excuses aan voor iets wat ze verkeerd hadden gedaan. Verschillende culturen kiezen voor vuurwerk, processies en maskers. Het basisidee is om het verleden achter zich te laten en met een schone lei te beginnen.

Psycholoog professor Peter Gollwitzer van de universiteit van Konstanz merkt op dat mensen die de moeite nemen om concrete plannen te maken, meer kans hebben om hun voornemens waar te maken. Deze mensen laten zich doorgaans niet door hun humeur of vermoeidheid weerhouden.

Er zijn twee soorten van motivatie: positieve en negatieve. Wanneer deze twee samenkomen heb je de meeste kans op succes. Positieve motivatie is het vooruitzicht op hoe goed en fantastisch het zal zijn als je jouw doel hebt bereikt. Negatieve motivatie ontstaat wanneer het niet bereiken van je doel een nadelige invloed op jouw leven heeft. Ik neem me al jaren voor om mijn lichaamsgewicht te verbeteren. Dat lukt gedeeltelijk maar niet voldoende om succesvol te noemen.

Te veel dingen ineens willen veranderen helpt niet echt. De kracht van verandering neemt af naarmate we die te veel belasten. Zelfcontrole kan je beter ontwikkelen met kleine stappen, zodat je een innerlijke kracht opbouwt om de 'nieuwe ik' te worden die je wilt zijn. Uit ondervinding weet ik dat bij *'stoppen met roken'* deze regel niet werkt.

Na tientallen pogingen had ik een speciale motivatie nodig (in 1989) om het roken definitief te verwerpen. En dat werkte.

Als lid van de heemkundige kring De Drie Rozen kan je voor het nieuwe jaar ook proberen een paar goede voornemens op jouw lijstje te schrijven: regelmatig deelnemen aan de verschillende activiteiten van de vereniging en een nieuw lid aanbrengen.

Afgesproken? doen.