

Vitaliteit-tijd (nr.1) Ik heb zo weinig discipline

In deze tijd wil ik graag aandacht geven aan meer tijd voor vitaliteit. Een serie met raadgevingen en oppeppers. In deze eerste column dit keer aandacht voor je eigen discipline. Of het nu om afvallen gaat, of een programma om meer ordening in je leven te brengen, gaan sporten of wat dan ook, het gaat altijd hetzelfde. Je weet wat er nodig is en vervolgens doe je dat dan een tijdje. Maar uiteindelijk stop je er onvoldoende energie en aandacht in om het ook écht vol te houden. Je wordt steeds minder gemotiveerd en je verliest je interesse erin. Vervolgens hou je jezelf voor dat je het eigenlijk nooit wilde, of dat het toch niet de moeite waard is en dan geef je het op. Een andere keer maar weer eens doen, denk je dan bij jezelf. Zoals overigens elke keer daarvoor.....

Geen aangeboren discipline

Misschien heb je nu eenmaal geen aangeboren discipline. Geen paniek, dat denken er wel meer. Maar toch, er zijn oplossingen. Je kunt het namelijk aanleren. Er is veel meer dan enkel een wens nodig om discipline op te roepen. Dat is niet iets dat je zomaar aan of uit kunt zetten, het moet getraind worden. Doordat je het traint, maakt het je sterker en doordat je er dus er meer aandacht aan geeft, wordt het krachtiger voor als je het nodig hebt. Conditioneer je zelfdiscipline. Dwing jezelf om je best te doen. Stel voor jezelf een systeem van "belonen en straffen" op. Jij leert je geest lui te zijn, als je een opdracht af moet



maken maar je toch besluit tv te gaan kijken. Als je wakker 's morgens afloopt en je trekt de dekens over je hoofd, leer jij je geest lui te zijn. Mee eens? Ja, toch? Daar gaan we wat aan doen 😊. Eerst een strafmaatregel: laat je partner er op toezien dat jij je aan je afspraken houdt. Als opstaan je zwakke punt is, spreek dan met je partner af dat, als je niet binnen 5 minuten nadat de wekker is afgelopen bent opgestaan hij of zij de dekens van je af trekt. Of dat je met je gezin afspreekt dat je iedere keer die je niet gaat te sporten, 5 euro in de familiepot moet stoppen. (Je kinderen houden dat echt héél goed in de gaten.....) Dit – ik-straf-mijzelf- principe werkt vaak goed en stimulerend.

Beloon jezelf

Besteed ook aandacht aan het belonen. Dat is bijna nog effectiever dan straffen. Spreek het volgende af met je partner. Jullie gaan samen een romantisch uitje maken als het je minstens twee weken gelukt is op tijd op te staan. Waar het om gaat, is dat je je oude gewoonte doorbreekt en je nieuwe discipline gebruikt om meer stimulans in je leven te brengen. Gebruik een mislukking niet als een smoes om je discipline meteen te laten verslappen. Spoor jezelf direct direct weer aan. Doe dat bewust en weloverwogen. En acties groot en klein, zo spreek je met jezelf af, gaan gewoon allemaal door.

Niet opgeven

Niemand is volmaakt, dus zo nu en dan zul je echt wel weer een beetje verslappen. Het komt er nu op aan wat je daarna gaat doen. Laat je het erbij en geef je meteen al op, of ga je gewoon weer verder. Discipline is het belangrijkste wat er is als het om succes en voldoening gaat. Blijf er dus aan werken. Zorg voor voldoende structuur in je leven. Stel prioriteiten als het nodig is. Zorg ervoor dat je je niet laat overdonderen door dat ene, waarvan je denkt dat het nu persé vandaag af moet. Richt daar niet al je energie op. Als je vandaag iets geheel anders wél kunt bereiken is het des te beter, en geeft je ook voldoening. Appeltje ,eitje , toch? Succes!

Rutger Boelsma is personal development consultant bij RBC-Consultants.