

Wilskracht voor 2019

Het nieuwe jaar is weer begonnen. De goede plannen zijn allemaal weer gemaakt. Herken je dit? Ik ga meer bewegen, ik wil 5 kg gaan afvallen, ik wil minder hard werken, dit jaar ga ik het maken. Maar helaas, menig goed voornemen sneuvelt al in de 3^e week van het nieuwe jaar. Gebrek aan wilskracht. Wanneer je een verleiding weerstaat, een emotie onderdrukt of strijdige doelen moet afwegen doe je een beroep op je wilskracht. Neem nu eens het voorbeeld van David Blaine.

David Blaine haalde stunts uit die alsmaar een groter beroep deden op zijn wilskracht. In 1999 werd hij levend begraven en lag 7 dagen onder de grond in een kist met een glazen deksel zodat de mensen hem konden zien liggen. Een jaar later stapte hij in een kast met ijs waar hij 61 uur in verbleef. Omdat hij het niet kon laten zijn wilskracht te tonen bracht een kraan hem naar een 27 meter hoge, slechts 56 centimeter brede paal. Hij bleef er 34 uren staan, zonder drinken, eten of iets om op te leunen. Zijn meest bekende stunt was 44 dagen lang in een doorzichtige cabine zitten boven de Theems in Londen. Na 44 dagen was hij 24,5 kg afgevallen. Maar zo extreem hoeft het echt allemaal niet om je gestelde doelen te bereiken.



Zelfkennis is de eerste stap naar meer wilskracht. IPI heet dat, Intra Persoonlijke Intelligentie. Weten wie je bent en wat je (goed) kunt. Het vermogen om te reflecteren, en op basis daarvan de juiste beslissingen te nemen. Mensen met een sterk ontwikkelde intrapersoonlijke intelligentie hebben veel zelfkennis. Je maakt veel keuzes op een dag en veel ervan doe je op de automatische piloot. Dat is prima want zou je over al je keuzes bewust na gaan denken dan zou je niets meer uit je handen krijgen. Maar wil je breken met een gewoonte of een nieuwe aanleren, dan is het noodzakelijk om je aandacht erbij te houden en bewust te zijn van de gevoelens, gedachten, wensen en impulsen die met die gewoonte te maken hebben. Waarom verlies je je zelfbeheersing? Het gaat om de gewoonte om bewust op te merken wat je op het punt staat te doen en de moeilijke in plaats van de gemakkelijke optie te kiezen. Je leert je brein als het ware eerst te denken en dan pas te doen.

De Amerikaanse hoogleraar psychologie Kelly McGonagal is expert in de wilskrachtkunde. Zij zegt dat je wilskracht beter niet kunt zien als het vermogen om een heleboel prettige dingen níet te doen, maar als het vermogen om dat wat je echt belangrijk vindt op de lange termijn wèl te doen. Zo kun je wilskracht ook op een zachte, vriendelijke manier ontwikkelen. Wilskracht is als een spier, een spier die je kunt trainen zodat hij sterker wordt. Dat is fijn, want het betekent dat iedereen meer zelfdiscipline en doorzettingsvermogen kan ontwikkelen. Het betekent natuurlijk ook dat je geen excuus hebt om het niet te doen. Zacht en vriendelijk zijn voor jezelf werkt beter dan hard en meedogenloos.

Je wilskrachtspier kent wel een 'uitputtingseffect', maar dat is erg subjectief: als je gelooft dat je nog maar weinig wilskracht overhebt, dan heb je ook weinig wilskracht. Geloof je daarentegen dat je er best nog een uitdaging bij kunt hebben, dan lukt dat ook. Langzaam opbouwen is de beste manier om je wilskracht te trainen. In het begin moet je niet te veel tegelijk aanpakken en stel je doelen laag. Pak eerst één slechte gewoonte aan en als dat gelukt is, de volgende. Blij letten op je eigen gedachten en gevoelens. Beseffen dat je het moeilijk hebt als je iets moeilijks doet, en jezelf daarin bijstaan en troosten, terwijl je tóch doorgaat met dat moeilijke te doen. Ondersteun jezelf tijdens het afzien met vriendelijkheid en begrip. En vergeef jezelf voor een tijdelijke 'misstap'. Immers, hoe eerder je weer met goede moed aan je doel op de lange termijn kunt werken. Ongemak hoort er nu eenmaal bij. Veroordeel jezelf niet als jij je er eerst onprettig bij voelt. Troost jezelf voor het onplezierige gevoel, maar accepteer het wel. En houd intussen je lange termijn doel in de gaten. Succes met je goede voornemens!

**Wil jij ook je wilskracht vergroten? Start met een PPS® onderzoek naar je Intra Persoonlijke Intelligentie
Kijk op : www.rutgerboelsma.nl**