



KOM IN BEWEGING MET DE 5 SECONDEN REGEL

Je kent dat wellicht wel, je komt thuis van een zware dag werk, gedoe met collega, in de file gestaan en je neemt je voor om het er lekker uit te gaan sporten. Na het eten wil je jezelf oppakken en een uurtje naar de club gaan. Echter na het eten, als je eigenlijk je sporttas op wil pakken en wil gaan, slaat de twijfel toe.

'Ik ben toch wel erg moe' gaat door je hoofd en die bank die lonkt en lijkt je wel te roepen, 'kom op me hangen', waarna je denkt, 'ik heb die rust ook wel verdiend'. Later, of de dag daarna, baal je ervan dat je weer de hele avond op de bank hebt gehangen. Zelfhulpgoeroe Mel Robbins heeft hier een sublieme strategie op ontwikkeld, hoe je

jezelf aan kan zetten toch te doen wat je gepland had te gaan doen. Zij bedacht de vijf seconden regel.

ARGUMENTEN

Ons brein speelt vaak spelletjes met ons. Als we iets gewend zijn om te doen, zitten we daaraan als het



ware verankerd en gaan we allemaal argumenten verzinnen om juist dat te blijven doen. Vaak zijn die argumenten ook nog emotioneel geladen, waardoor je er wel erg overtuigd van kan geraken. Volgens Robbins kun je je brein te slim af zijn, door ervoor te zorgen dat die emoties niet getriggerd worden. Hiervoor moet je bij een beslissing binnen vijf seconden fysiek in actie komen. Door dat je binnen die vijf seconden een fysieke handeling onderneemt, ontnem je je brein de mogelijkheid om met dat stemmetje te komen dat al die argumenten opwerpt.

AANGELEERD GEDRAG

Wat je maar al te vaak ziet, is dat we vastzitten in aangeleerd gedrag, auto-

matisme. We beperken onszelf door onszelf naar beneden te halen en er overtuigd van te zijn dat andere mensen, die er sterker in zijn, bepaalde gaven hebben waarover wij niet beschikken. We zien dan ook nog de hele dag die ideaalbeelden op social media, van al die mensen waarbij alles lijkt te lukken en die alles voor elkaar krijgen. En dan neem je jezelf op een bepaald moment voor, 'nu is het afgelopen, nu ga ik er werk van maken', en dan staat dat automatisme aan. Ons cognitieve brein gaat hier dan veel te snel in mee en verzint allemaal argumenten of excuses, met als resultaat dat je op een bepaald moment gaat twijfelen aan jezelf, 'dat lukt me ook nooit'. Dit is wat er eigenlijk gebeurt: doordat je in het moment te lang wacht met

actie, geef je je onderbewuste en emotionele brein de ruimte en tijd om relevantie te zoeken. Die relevantie vindt je brein in de herhaling van wat je altijd hebt gedaan, waarna je het gevoel begint te krijgen om toch maar op die bank te gaan hangen. Je cognitieve brein gaat dat ondersteunen, ofwel overlopen, en geeft je de argumenten om juist dat toch te gaan doen wat je eigenlijk niet wilde gaan doen. Ken je dat gevoel dat je beslist iets te gaan doen en je jezelf daar even later snel weer uitpraat of denkt? Conclusie, je wacht te lang en geeft je onderbewuste emotionele brein de kans om je terug te werpen.

TE SNEL AF

Hoe werkt die vijf seconden regel? Op het moment dat je voor de keuze staat, begin je af te tellen van 5 naar 1. Als je bij 1 komt, neem je actie, meteen. Hiermee komt je brein in actie alvorens je onderbewuste geautomatiseerde stem je energie en motivatie wegneemt om die actie te ondernemen. Tevens leer je je brein om na die vijf tellen telkens een actie te ondernemen, waardoor het steeds gemakkelijker wordt om in actie te komen. Ben je brein dus te snel af, kom binnen die vijf seconden fysiek in beweging. Voorbeeldje, de wekker gaat en je bent gewend om te snoozen. Gevolg is dat je je regelmatig verslaapt. Met de vijf seconden regel gaat de wekker en is het eerste wat je doet, binnen vijf seconden een been uit het bed zetten. Je lijf zal er achteraan gaan en het automatisme van het snoozen is verbroken. In ons voorbeeld terug van je werk, na het eten, aftellen van 5 naar 1 en bij 1 die sporttas oppakken. Natuurlijk zal je onderbewuste eerst even tegen proberen te sputteren. Maar hoe vaker je binnen die vijf seconden een fysieke handeling onderneemt, des te gemakkelijker het wordt, des te meer vertrouwen krijg je in je eigen kracht en des te beter je je pro actieve houding 'programmeert' in je neurale netwerken in je brein. Dus wil je actiever leven, kom binnen vijf seconden in actie en laat je brein geen spelletje met je spelen.

John van Heel
EFAA opleidingen en Leefstijlclub