

Wordt 2016 dan hét jaar?

Goede voornemens, we hebben ze allemaal in de eerste paar dagen van het jaar, maar helaas verdwijnen ze nog sneller dan sneeuw voor de zon. Onderzoek van het blad 'Time' wees in 2013 uit dat na 6 maanden gemeten, slechts 3 procent van de mensen die een doel hadden gesteld tijdens Nieuwjaar, hier nog mee bezig waren. Na 12 maanden was dat minder dan 1%. Nu kan dat natuurlijk in eerste instantie komen door het te hoge ambitie niveau tijdens de feestdagen, maar er ligt echt nog wat anders op de loer, onze intrinsieke motivatie driver houdt ons namelijk vast in ons bestaande gedrag en denken.

TEKST: JOHN VAN HEEL (EFAA WEERT)

Wij mensen zijn geconditioneerde wezens, wat betekent dat we een bepaald patroon van leven en bijbehorende karaktereigenschappen, vaardigheden en overtuigingen hebben aangeleerd. Allereerst krijgen we die natuurlijk aangereikt. Als we als baby altijd de fles en iets zoet krijgen als we krijsen, dan blijven we krijsen als we daar zin in hebben. Als we vroeger thuis de pot snoep op tafel hadden staan en we mochten er doorlopend in graaien, dan kan het zijn dat we een bepaalde mate van verslaving hebben aangeleerd. Als de ouders als enige sport het kijken naar Studio Sport hebben, en er geen prikkel komt om als kind sport op te pakken, dan kan er al snel een sterke mate van passiviteit ontwikkelen. Als, als gevolg van die passiviteit dan vroeg of laat een keer geroepen wordt; "sporten dat is niks voor jou", dan zou het zomaar kunnen gebeuren dat iemand dat van zichzelf gaat geloven. Dan wat verder in ons leven beginnen zich de effecten natuurlijk af te tekenen. Er komt wat overgewicht, snel last van gewrichten en rug, en hierdoor kunnen zich weer allerlei andere gezondheidsklachten ontwikkelen.

Jong niet geleerd,
is oud niet gedaan

Wij zijn dus gevormd in ons leven, de een (als we kijken naar gezond leven) op een positieve

manier, omdat de ouders sporters waren, op de voeding letten en de kroost zoveel mogelijk mee hebben gegeven om goede beslissingen te nemen om gezond te blijven leven. Stel je zelf echter eens de vraag, op een schaal van 0-10, hoe goed heb je geleerd om elke dag 60 minuten te bewegen, 2 keer per week te sporten en 2 keer per week je spieren te trainen? Dat is namelijk de beweegrichtlijn voor een goede gezondheid van de World Health Organization? Over het algemeen scoren mensen hier tussen de 2 en 4 op. En hoe goed heb je in je opvoeding geleerd om minimaal een half bord groenten te eten, rauwkost gedurende de dag, elke dag noten, flink wat fruit, alleen volkoren producten en wat drinken betreft water en groene thee? Ook op dit vlak scoren mensen in de Westerse landen helaas een dikke onvoldoende. Het resultaat is dat 75% van de bevolking onvoldoende beweegt en onvoldoende groenten en fruit eet. Met alle negatieve gevolgen van dien en met een jonge generatie die momenteel opgroeit, die het probleem nog eens extrapoleren.

Grijze boeddha

Nadeel van een opvoeding waarin we niet geleerd hebben om gezond te eten en bewegen is, dat we op een bepaald moment gaan geloven dat wij zelf het probleem zijn.

Gevoed door de duizenden snelle middeljes voor bijvoorbeeld afvallen, waarvan 99,9% alleen op korte termijn werkt, maar bijna altijd het jo-jo effect tot gevolg heeft (fysiologisch volledig verklaarbaar), denken we op een bepaald moment, "Is toch niks voor mij", "werkt niet bij mij", "ik hou ook niks vol", "kan ik echt niet", of nog erger, "het zit toch in de familie", "die aanpak past gewoonweg niet bij me". We noemen dit overtuigingen, ofwel, 'grijze boeddha's' van ons onderbewuste. We geloven dat het zo is, dat wordt vertaald naar elke cel in ons lijf en naar onze intrinsieke (de)motivatie, waardoor we de moed ook opgeven.

Maak van 2016 jouw blauwe boeddha jaar! Miljoenen mensen blijven hangen in die grijze boeddha beperking. Het is een vicieuze cirkel waar velen gewoonweg niet uit komen. Je gelooft dat het lastig is, daardoor ben je niet gemotiveerd, onderneem je te weinig initiatief en word je wederom bevestigd dat het lastig is. De andere kant van het verhaal is jezelf afvragen, "Wat wil ik nu eigenlijk echt"? Als je bijvoorbeeld af wil vallen, dan zou je hartstem hierop kunnen zeggen, "Ik wil gewoon lekker gezond leven met een gezonder gewicht". Die grijze boeddha zal je meteen om de oren slaan met de gedachte dat



het je toch niet lukt, maar die blauwe kiem kan je laten groeien door hem aandacht te geven. “Wat moet ik ervoor doen? Wat ga ik ervoor doen?” Dat zijn efficiënte vragen, waar je onderbewustzijn ook antwoord op geeft, want intelligent zijn we allemaal.

Voed jouw blauwe boeddha!

Als het idee er is wat je aan wil pakken in 2016, meer bewegen, meer sporten, spiertrai-

ning, meer groenten, rauwkost, meer volkoren, meer noten, meer water drinken of groene thee, dan is het zaak jezelf te blijven voeden om er aan te blijven denken. We vallen namelijk snel terug in oude gewoonten, die grijze boeddha's zijn sterk en zeer stevig. Schrijf op wat je gaat doen, maak het SMART, hoe vaak, wat exact, met wie? Onderzoek, kijk op de site van het Voedingscentrum, kijk op www.bewegensmedicijn.nl en onderzoek waarom

dat wat je aan gaat pakken zo goed is. Doe het samen met iemand? Plaats een Post-it sticker op je koelkast en PC, zodat je jezelf blijft herinneren aan jouw persoonlijke blauwe boeddha project 2016. Maak er een vitaal jaar van! ■