



DURF JIJ HET ANDERS TE DOEN?

# WAT ER SCHUILT ONDER GOEDE VOORNEMENS

Al goede voornemens gemaakt?

Afvallen? Stoppen met roken? Fitter zijn?

December is vaak een maand van afronden en vooruitkijken. Tussen de drukte door kan er ineens een moment zijn waarop je denkt: zo wil ik me niet blijven voelen.

Niet omdat alles fout is, maar omdat je verlangt naar iets anders. Meer rust. Meer ruimte. Meer jezelf.

Misschien merk je dat er gedachten opkomen over verandering. Meer ontspannen leven. Beter slapen. Gezonder omgaan met jezelf. Of je weer wat fijner voelen in je lichaam.

Goede voornemens ontstaan zelden zomaar. Ze komen vaak voort uit een oprecht verlangen. En toch merken veel mensen dat verandering al snel zwaar voelt. Alsof je tegen jezelf moet vechten om het vol te houden. Misschien niet omdat je het verkeerd doet, maar omdat je begint op de verkeerde plek.

En misschien is de vraag dit jaar niet: wat ga ik anders doen? Maar: durf ik het anders te doen?

Goede voornemens ontstaan vaak op momenten van relatieve rust. Tijdens de feestdagen, in de overgang naar een nieuw jaar, of wanneer je even uit de dagelijkse drukte stapt. Je voelt beter waar je behoefte aan hebt.

Daarom richten veel voornemens zich op gedrag:

- eerder naar bed
- meer bewegen
- gezonder eten
- minder stress ervaren

Dat is logisch. Gedrag is zichtbaar en geeft houvast.

Een voorbeeld: afvallen of stoppen met alcohol drinken. Deze voornemens zijn twee van de meest voorkomende goede voornemens. Vaak niet alleen om het gedrag zelf, maar om wat het symboliseert: meer energie, je fitter voelen, beter in balans zijn.

Stel je voor: je neemt je voor om gezonder te eten en alcohol te laten staan, en echt beter naar je lichaam te luisteren.” In het begin gaat het prima. Maar na verloop van tijd merk je dat je toch weer grijpt naar eten of een drankje op momenten van vermoeidheid, spanning of stress.

Niet omdat je geen discipline hebt, maar omdat eten en drank voor veel mensen meer is dan een consumptie alleen. Het kan ontspanning zijn. Troost. Een moment van rust in een volle dag.

Als je alleen kijkt naar wat je doet, mis je vaak het waarom.

Veel goede voornemens richten zich op wat zichtbaar is.

Maar daaronder spelen vaak andere lagen mee:

- een lichaam dat gewend is om altijd 'aan' te staan
- spanning die zich heeft opgebouwd
- emoties die weinig ruimte krijgen

Zolang daar geen aandacht voor is, voelt verandering vaak als hard werken.

Misschien hoeft dit nieuwe jaar daarom niet te beginnen met een streng plan.

Misschien begint het met luisteren. Naar jezelf. Naar je lichaam. Naar wat er onder de oppervlakte leeft.

En soms helpt het om daar samen bij stil te staan: in rust, zonder oordeel, op jouw tempo.

Mini-activiteit: een andere ingang

In plaats van jezelf een strak voornemen op te leggen, kun je jezelf vandaag eens deze vragen stellen:

- Wat hoop ik dit jaar meer te voelen?
- Waar loop ik al een tijd tegenaan?
- Wat probeer ik misschien al heel lang vol te houden?

Je hoeft niets te veranderen of op te lossen. Alleen even stilstaan is al genoeg.

*Wist je dat ongeveer 80% van de goede voornemens binnen de eerste maand alweer wordt losgelaten? Niet omdat mensen niet gemotiveerd zijn, maar omdat verandering vaak wordt geprobeerd zonder aandacht voor wat er onder de oppervlakte speelt. Het ligt dus niet aan jou!*  
(Morin, 2024). Psychology Today

Terwijl het nieuwe jaar begint, kan het helpend zijn om ook terug te kijken. Niet om jezelf te beoordelen, maar om te voelen wat je wilt loslaten en wat je mee wilt nemen.

Welke ervaringen hebben je kracht gegeven?

Welke momenten brengen een glimlach, ook als het lastig was?

Wat mag je achterlaten, zodat er ruimte ontstaat voor iets nieuws?

Loslaten betekent niet vergeten of ontkennen. Het betekent ruimte maken. Ruimte om te ademen, om te voelen, om te zijn. En wat neem je mee? Misschien zijn het kleine dingen: een inzicht, een gevoel van trots, een nieuwe gewoonte die wél goed voelde. Misschien is het mildheid voor jezelf, of waardering voor wat je al hebt doorstaan.

Door bewust los te laten en zorgvuldig te kiezen wat je meeneemt, begin je het nieuwe jaar met een heldere blik: zacht, maar krachtig.

Mini-activiteit: loslaten en meenemen

Pak een pen en papier en beantwoord deze vragen voor jezelf:

- Welke ervaring van het afgelopen jaar wil ik loslaten?
- Wat heeft me juist kracht of vreugde gegeven en wil ik meenemen?
- Hoe kan ik dit inzicht of gevoel een plek geven in het komende jaar?

Schrijf vrij en zonder oordeel. Alleen het opschrijven helpt al om helder te krijgen wat je wilt vasthouden en wat je mag laten gaan.

Dus durf jij het dit jaar anders te doen? Durf jij los te laten wat niet meer dient en mee te nemen wat je energie geeft en écht belangrijk is?

Door bewust stil te staan bij wat je wilt loslaten en meenemen, begin je het nieuwe jaar met een heldere blik. Niet omdat je alles perfect moet doen, maar omdat je ruimte maakt voor wat er echt toe doet. Zo wordt verandering geen zwaar plan of verplichting, maar een zacht, krachtig proces dat bij jou past.



Wil je hier samen bij stilstaan?  
Je kunt een gratis kennismakingsgesprek inplannen bij mijn coachingspraktijk om te ontdekken hoe je op een zachte, maar effectieve manier het nieuwe jaar begint, met aandacht voor wat er echt toe doet.

22 december 2025, EsmeraldeMelis

