

Gisteren kwam een heel mooie vraag: help, waar moet ik beginnen met veranderen? Hoe ga ik dat allemaal leren? Een super belangrijke vraag! Want inderdaad, hoe werkt dat? Ik zal dat proberen uit te leggen.

Leren gaat in stapjes. Ok, maar wat zijn dan de juiste stappen? Nou dat is voor iedereen anders.

Ik ontmoette ooit een meneer die druk bezig was om het onderwijs onder de loep te nemen en aan te passen waar nodig. Hij had zijn vraagtekens bij het systeem dat we cijfers geven van 1 tot 10. Want wat is een 1 waard en wat een 10? Om dat te beoordelen, moet je de resultaten van de leerlingen met elkaar gaan vergelijken met elkaar en je stelt van tevoren vast wat je verwacht van een leerling. Dat is de maatstaf. Maar voor de ene leerling is een 6je een super resultaat en voor de ander betekent het dat hij of zij wel een beetje meer z'n best kan doen. Dus hoeveel zegt zo'n cijfer over je eigen leerproces?

Hij stelde voor om je eigen leerproces te zien als een ladder. Iedereen heeft zijn eigen ladder, en als je iets wilt leren en eigen wilt maken, is het de bedoeling dat je op die ladder omhoog klimt. Hoe groot de stappen zijn en hoe snel je die neemt is voor iedereen anders, als je maar op jouw manier vooruit komt. Ik vond dat zo'n mooie vergelijking want dit is heel belangrijk om te realiseren: vergelijk je met niemand anders... iedereen leert op z'n eigen manier en in zijn eigen tempo.

Maar dan kom je bij de vraag: Ok, maar wat zijn dan mijn stappen? Wat past bij mij? Als je net aan het begin staat van een leerproces of verander proces, heb je daar vaak geen idee van. Het is een kwestie van de eerste stap nemen en kijken wat er gebeurt.

En vaak geeft die eerste stap een beetje een vervelend gevoel. (het voelt onzeker, of eng... of je gaat twifelen of je het wel kan.. of ineens ga je je heel veel aantrekken van de mening van anderen over wat je moet doen...) Dat is niet zo gek, want veranderen is best wel een dingetje voor ons mensen. Mensen zijn gewoontedieren. Wist je dat 90% van ons gedrag gewoontegedrag is? Dat is ook nodig want onze hersenen kunnen dan een gedeelte op routine draaien en hebben dan nog genoeg energie over om alle andere prikkels te verwerken.

We kunnen wel veranderen, maar we draaien pas weer lekker wanneer nieuw gedrag weer een nieuwe gewoonte is geworden. En ergens een nieuwe gewoonte van maken, kost even wat tijd. Veranderen kost dus even energie en het vraagt om:

- motivatie. Je gaat de moeite er pas in steken wanneer je de noodzaak ziet of voelt om te veranderen. Dus een stukje kennis en inzicht is nodig om aan de slag te gaan.
- Inspiratie: het is fijn om geïnspireerd te raken en te blijven. Bijvoorbeeld door kleine positieve prikkels blijf je bij je doel, ga je door. Even weten dat je niet alleen bent, dat anderen je steunen en het goed vinden wat je doet. Of het krijgen van leuke ideetjes waardoor je weet hoe je het aan kunt pakken.
- Tijd: het duurt even voordat je iets hebt veranderd en het je weer eigen hebt gemaakt. Voordat het weer een nieuwe gewoonte is geworden
- Steun uit je omgeving: het wordt echt lastig wanneer mensen om je heen je nieuwe gedrag afkeuren en niet ondersteunen. Het geeft je juist energie wanneer je omgeving je tolereert, of liever toejuicht. Maar het voelt ook als steun wanneer je in steeds meer winkels de

producten kunt kopen die jij zo belangrijk vindt. Of dat er steeds meer boeken en leuke blogs verschijnen over jouw onderwerp.

Veranderen kan je in een keer heel drastisch doen, maar dat voelt vaak niet prettig. En het is bovendien de vraag of het dan ook echt een nieuwe gewoonte wordt, of dat het een tijdelijke ervaring is... **Fijner is het om goed de tijd te nemen voor de volgende stappen:**

1 ok, je wilt veranderen. (Dat is een belangrijke stap want daarmee ga je onderaan je ladder staan) Je hebt het idee dat je gezonder wilt eten en dat je meer energie wilt hebben. Je meld je aan bij de online groep en je krijgt informatie over wat belangrijk is om te veranderen. Grote kans dat al die informatie je een beetje laten duizelen want het is best veel. Laat de informatie over je heen komen, verzamel het, en op een bepaald moment gaan kwartjes vallen.

2 je gaat in je hoofd een plannetje maken. Wat ga ik aanpakken? Waar ga ik beginnen? Ga ik heel veel tegelijk doen (heeft mijn ladder de sporten ver uit elkaar en maak ik grote stappen) of een ding tegelijk (heeft mijn eigen ladder de sporten dicht bij elkaar en doe ik rustig aan) Soms weet je dit niet van tevoren en ga je gewoon beginnen. Dan merk je vanzelf wanneer je goed bezig bent voor dat moment. Je kunt altijd een stapje harder gaan of juist even een pas op de plaats doen.

3. ok, ik weet wat ik ga doen en ga ermee beginnen. Dat roept vaak weer allerlei nieuwe vragen op want een plan maken is 1 ding, het gaan doen is een 2^{de}. Geeft niks, door vragen te stellen en in de praktijk te proberen, kom je weer verder op je ladder. Soms moet je ook even praktisch aan de slag. Dan vraagt bijvoorbeeld je keukenkast even om aandacht omdat daar wat dingen uit kunnen en nieuwe dingen in mogen. Of soms heb je niet het juiste mesje of apparaatje. Hoort er allemaal bij. Als je op de trap omhoog gaat, vraagt dat soms om even tussentijdse reorganisatie voor je weer verder kunt.

4. Je voelt vanzelf dat je iets onder de knie begint te krijgen en dan vallen ook vaak de kwartjes van alle informatie die je hebt gekregen. Dit is vaak het moment dat je weer ruimte voelt om iets nieuws op te pakken, dan kan je weer verder.

Je hebt dan de volgende stappen gehad:

Je ziet gedrag dat je wilt veranderen	Je gaat maakt in je hoofd een plan om te veranderen	Je maakt de stap, gaat aan de gang,	Nieuwe gedrag wordt een nieuwe gewoonte	Dan is er weer ruimte voor de volgende verandering
---------------------------------------	---	-------------------------------------	---	--

Dus er komen straks weekmenu's, en je kan daar op je eigen manier mee aan de slag. De een gaat direct het hele menu volgen omdat dat helpt om te breken met oude gewoontes, de ander vind het fijn om eerst op een onderdeel te focussen bv de lunch of juist het ontbijt. Maar het kan ook zijn dat je lekker gaat oefenen met meer groenten eten en dat je daar de recepten voor bij elkaar zoekt. Allemaal prima. Zoek uit wat bij je past en wat op dit moment in je leven haalbaar is. Zoek straks je eigen weg en vraag om tips, hulp en advies waar nodig. Dat is het voordeel van deze groep....

