

## Hoe houd je je aan je goede voornemens?

Januari is, zoals we weten, de maand van de goede voornemens.

Stoppen met roken, een betere baan zoeken, drie keer per week sporten, vijf kilo afvallen of de zolder verbouwen: het is maar een willekeurige greep uit de bak briljante ideeën die bij mensen opkomen rond het begin van een nieuw jaar.



Rond oudjaar barsten we vaak van de prachtige voornemens. En de geur van de oliebollen is nog niet helemaal uit de gordijnen verdwenen of mensen realiseren zich vaak al dat er voor de zoveelste keer niets, of bijna niets, terecht is gekomen van al hun goede voornemens. Waarom gaat het toch zo vaak mis? En hoe pak je het zo aan dat je je goede voornemens gewoon volhoudt?

Een goed voornemen is niets anders dan *een doel* dat je jezelf stelt. En dat betekent vaak dat er iets gaat veranderen in je leven.

*En alle veranderingen, zelfs de positieve, zijn eng.*

Deze angst voor veranderingen ligt geworteld in de fysiologie van de hersenen.

Aan de onderkant van de hersenen bevindt zich de hersenstam, ook wel reptielenbrein genoemd. Dit is vijfhonderd miljoen jaar oud. Het reptielenbrein zorgt voor de primaire functies, het zorgt ervoor dat je s'ochtends wakker wordt en het herinnert je hart eraan dat het moet kloppen.

Op deze hersenstam bevinden zich de middenhersenen, ook wel het zoogdierenbrein genoemd. Deze bevatten o.a. onze emoties en bepalen de fight-flight-freeze reactie bij gevaar.

En deze middenhersenen, om precies te zijn de amygdala, laten de alarmbellen rinkelen op het moment dat er een bedreigende situatie (lees: een verandering) dreigt.

En ondanks dat het derde deel van onze hersenen, de cortex, oftewel het menselijke brein, in alle redelijkheid kan bedenken dat er geen gevaar dreigt op het moment dat je 5 kilo wilt afvallen, overheerst het alarmsignaal van de middenhersenen en blokkeert dat de verandering. En zit je voordat je het weet een zak chips leeg te eten.

Bij een nieuw jaar horen nieuwe kansen, nieuwe ideeën, nieuwe inspiraties en nieuwe goede doelen.

Als je je nu eens echt aan je doel wilt houden, schrijf je dan in voor onze workshop **NLPin1Day op 7 januari 2011 via [www.isisadvies.nl](http://www.isisadvies.nl)**

Deze is bedoeld om kennis te maken met neuroloinguisitisch programmeren en staat op die dag speciaal in het teken van doelen halen.