Succes-omgeving

Herkenbaar?

Je herkent de opmerking misschien wel: “Ga je nu alweer sporten”, “Hoezo hoef je geen gebakje?”, “Hoe lang blijf je dit doen?” Alsof de keuzes die jij maakt niet vanzelfsprekend kunnen zijn. Dan kunnen jouw intenties en motivatie zo mooi zijn, maar een omgeving die tegenwerkt maakt het je onnodig moeilijk.

Kuddedieren

We zijn van nature geprogrammeerd om erbij te willen horen, dit geeft immers veiligheid en geborgenheid en dat is nog steeds belangrijk om te kunnen overleven. Dit gevoel van erbij willen horen is zo sterk, dat we ons gedrag aanpassen aan de rest van de groep, zelfs als we weten dat het gedrag niet goed is. Een mooi voorbeeld van hoe groepsdruk werkt vind je wanneer je ‘Asch experiment’ of ‘Compliance test’ zoekt op Youtube.

Samen

Zorg dat je een omgeving vindt die jouw keuzes accepteren of beter nog: steunen of delen. Een gezamenlijk doel zorgt voor steun aan elkaar.



Vraag om begrip

De belangrijkste steun zijn jouw partner/gezin directe naasten. Een gesprek aangaan over jouw keuze leidt altijd tot meer begrip en steun dan de ongewenste opmerking te negeren en het op eigen kracht proberen te doen.



Herkenbaarheid

Ookal denk je vaak de enige te zijn die worstelt met jouw leefstijldoelen, heeft iedereen in bepaalde mate deze struggle. Vraag die ene vriend(in) eens om een wekelijkse wandeling te plannen. Grote kans dat deze niet wordt afgeslagen.

