

De kracht van verandering: hoelang heb je nodig om je leven over een andere boeg te gooien?

Gelezen in Knack

Hoelang heb je écht nodig om van slechte, vastgeroeste gewoontes af te raken?

40 dagen zonder vlees, 28 dagen zonder alcohol,...

We beseffen met z'n allen dat bepaalde gewoontes zoals te veel vlees, te veel alcohol, te veel suiker, ... niet altijd even gunstig zijn voor onszelf en onze maatschappij.

De kracht van verandering varieert afhankelijk van de persoonlijkheid, omgeving en motivatie van de persoon in kwestie.

Het zal je wellicht niet verbazen dat diverse studies tot heel andere conclusies komen.

De kracht van verandering varieert immers afhankelijk van de persoonlijkheid, omgeving en motivatie van de persoon in kwestie. En uiteraard speelt ook de aard van de gewoonte een rol.

Ook de beschikbaarheid van een alternatief is niet onbelangrijk. Het is veel makkelijker om iets nieuws te doen dan dat je een gewoonte moet doorbreken zonder de aanwezigheid van een alternatief. Denk er wel aan om een positief alternatief te kiezen.

De populaire zelfhulpcultuur houdt vast aan de 21-dagen-regel: misschien wel omdat het een periode is die wel degelijk realistisch is en net lang genoeg om minstens een aanzet te geven tot een nieuwe gewoonte. Na 3 weken ontstaat er een nieuw inzicht, is een routine doorbroken en een vers pad gevonden.

En dan is het aan jou om door te zetten. Hier zijn alvast 5 uitdagingen die je kan proberen:

1. Leef 21 dagen zonder suiker

Massale suikerconsumptie is verantwoordelijk voor heel wat welvaartsziektes zoals obesitas en diabetes. Je hebt er alle belang bij om suikers te weren uit je voedingspatroon.

Maak wel het onderscheid tussen geraffineerde toegevoegde suikers en natuurlijk aanwezige suikers in fruit en groenten. Wil je suikers vermijden, zal je etiketten moeten lezen, want suiker kent vele gedaantes zoals glucosestroop, dextrose, glucose, sacharose,... Maar, wanhoop niet. 21 dagen geen geraffineerde suikers eten, is makkelijker dan je denkt. Je kan eindeloos variëren met groenten, fruit, vlees/vis en noten. Wil je nog wat peper en zout bij je challenge? Weiger dan ook 21 dagen de zogenaamde 'snelle' koolhydraten zoals wit brood, witte pasta en witte rijst. Als alternatief kun je kiezen voor volkoren- of speltbrood, bruine rijst, volkorenpasta of quinoa. **Sla suikeralarm bij de volgende producten:**

Sommige fruitsappen

Yoghurt: kies voor de varianten zonder toegevoegde suiker (dit lees je in de ingrediëntenlijst)

Ontbijtgranen, ontbijtkoeken, ontbijtrepn

(Zoet) beleg, confituur, bereide vleeswaren, choco, honing, speculoospasta

Junkfood (fastfood, snoep, frisdrank, kant-en-klare snacks en kant-en-klare maaltijden)

2. Gooi 21 dagen weg wat weg mag

Gooi 21 dagen lang elke dag een voorwerp weg waarvan zowel de waarde als het (toekomstige) nut vrijwel nihil zijn. Geen wroeging en geen excuses: wat weg mag, moet ook weg. Voor heel wat mensen is het zo ontzettend moeilijk: afscheid nemen van een levenloos voorwerp. Ofwel kennen ze onverantwoord veel emotionele waarde toe aan een stuk speelgoed, een schilderijtje of een oude stoel. Ofwel hebben ze de illusie dat het ding ooit nog eens van pas zal komen, misschien wel binnen tien of twintig of vijftig jaar. Geloof het: je kan zonder.

3. Klaag en zaag 21 dagen niet

Ach, eens goed sakkeren en zaniken en zeuren en emmeren en mekkeren en jammeren en jeremiëren en kankeren en klagen en zagen kan deugd doen. Stoom afdalen, de negatieve energie eruit laten lopen en er dan weer tegenaan! Moet kunnen, op zich. Erger is het als dat klagen en zagen structureel worden, als het deel wordt van je leven en als je daarmee ook het leven van je medemensen verziekt. Je kan op alles kritiek hebben, van 's morgens tot 's avonds. Maar weet dat je er niet gelukkiger van wordt en dat je er je omgeving mee verpest.

4. Las 21 dagen een mediapauze in

We leven vandaag in de best denkbare wereld. Dat klinkt misschien ongeloofwaardig maar de auteur Steven Pinker bewijst het aan de hand van bergen cijfermateriaal in zijn magistrale boek *Ons betere ik*. De kans dat je vandaag sterft door geweld is in de geschiedenis van de mensheid nog nooit zo klein geweest. Er zijn steeds minder gewapende conflicten en het percentage van de wereldbevolking dat in armoede leeft, was nog nooit zo klein als vandaag. Zelfs het terrorisme zorgde in de jaren 70 voor

meer doden dan vandaag. Als je het nieuws op de voet volgt, krijg je echter een totaal ander wereldbeeld en ben je eerder geneigd om te denken: alles is om zeep! En de honderden kleine burgerinitiatieven waarbij mensen elkaar helpen ergens achteraan in een parochiezaaltje, die krijg je zelden te zien. Nieuws, vooral slecht nieuws, is slecht voor je gezondheid. Paniekverhalen stimuleren de aanmaak van cortisol en verstoren het immuunsysteem. Op die manier veroorzaken ze chronische stress.

5. Verspil 21 dagen geen voedsel

In Europa wordt jaarlijks bijna honderd miljoen ton voedsel weggegooid. Voor een gemiddeld persoon komt dit neer op meer dan honderd kilo afval en een weggegooid budget van honderdvijftig euro per jaar