

Goede voornemens en oude gewoontes in het nieuwe jaar



Het begin van een nieuw jaar is een goed moment voor persoonlijke en zakelijke goede voornemens. Echter, volgens vele onderzoeken, worden weinig van deze voornemens blijvend geïmplementeerd ten gevolge van hardnekkige oude gewoontes. Gewoontes worden omschreven als regelmatig voorkomende gebeurtenissen of acties. Er zijn natuurlijke gewoontes zoals ademhalen, slapen of met uw ogen knippen of aangeleerde gewoontes als autorijden, werken, typen.

Gewoontes leveren ons veel voordelen omdat zo ons toestaan dingen te doen zonder erbij na te hoeven denken. Regelmatig voorkomende taken kunnen snel

en effectief worden uitgevoerd. Aldus zijn ze een belangrijk deel van ons onderbewustzijn. De routine die samengaat met gewoontes geeft ons zelfvertrouwen en maakt ons leven eenvoudiger. Denk aan routine taken als dagelijks autorijden via dezelfde route of huishoudelijk werk.

Maar gewoontes hebben ook nadelen omdat ze kunnen leiden tot onvoorzichtigheid, verveling en luiheid. Gewoontes zijn een probleem wanneer de gewoonte niet langer bij u past of wie u wilt worden.

Als u ontdekt dat u gewoontes heeft die u liever verandert of afschaft, bent u al betrokken in een veranderingsproces. Hoe actiever U werkt aan iets dat u wilt veranderen, hoe groter de kans van slagen. Plan goed doordacht: de stappen om uw persoonlijke doel te bereiken, de benodigde hulpmiddelen (geld, tijd, vaardigheden) en de meest geschikte tijd om te beginnen.

Vier stappen die helpen uw gewoontes te veranderen

Stap 1: Word u bewust van uw huidige gewoontes.

Stap 2: Beschouw uw gewoontes en bepaal of ze geschikt of ongeschikt zijn voor de persoon die u wilt worden.

Stap 3: Plan heel bewust de nieuwe gewoonte tot in detail.

Stap 4: Implementeer uw nieuwe gewoontes stap voor stap.

Aanvankelijk begint iedere verandering in uw gedachten. Verbeeld u duidelijk en herhaaldelijk welke positieve veranderingen uw kunt behalen met uw nieuwe gedrag. Integreer uw nieuwe gedrag in uw cyclus van 'self-talk' en motiveer uzelf met positieve gedachten over de eindresultaten en voordelen.

Volgens psychologen duurt het ongeveer dertig dagen om een gewoonte te breken of een nieuwe aan te leren. Dit betekent het verschuiven van een activiteit van het onderbewuste naar het bewuste en terug naar het onderbewuste. Heb daarom geduld met uzelf en laat u niet ontmoedigen door een terugval. De volgende keer zal beter gaan!

Wij wensen u een succesvol en gezond Nieuw Jaar en dat veel van uw doelen en plannen gerealiseerd worden.

Wilt u meer weten over de kracht van gewoontes, volg onze training – **Priorities Organisation Planning® (POP)** voor managers en **Time Activity Planning® (TAP)** voor uw overig personeel.

**Hoogachtend,
Uw BEI Training team**

Spreuk van de maand:

'A New Year's resolution is usually like an old horse, often saddled but rarely ridden.'

(Mexicaanse vers)

Overzicht trainingen

2008

New Franchisee Training 15–24 jan
Neurenberg (D) startdatum RTC

Building Your Business 15–16 jan
Uden (NL) 29–30 jan
12–13 feb

Quick Start Sales 21+28 jan
Uden (NL) 11+18 feb

Building Your Business 31 jan–01 feb
Elst (NL) 14-15 feb
28-29 feb

Presentatiedag BEI – System 26 jan
Neurenberg (D)

Franchise Selling System 13–16 febr
Neurenberg (D)

Leading Your Team 28 + 29 feb
Uden (NL) 13 mrt

Presentatiedag BEI – System 21 febr
Neurenberg (D)



BEI Training Nederland
Hoogslabroekseweg 3
5406 VP Uden
Tel. 0412 617310

info@bei-training.nl
www.bei-training.nl