

1. Het bewijsmateriaal tegen jezelf

Je voornemens vertellen wie je wilt zijn. Je herhalingen bewijzen wie je bent.

Je hebt een plan. Gezonder eten, eerder opstaan, eindelijk die ene gewoonte doorbreken. Je schrijft het op. Vertelt het aan iemand. En nog voor je één ding anders hebt gedaan, voel je je al beter. Alsof de beslissing zelf het werk was.

Dat is de val. Het stellen van een voornemen geeft een kick. Je ziet het resultaat al voor je, voelt de energie en je brein boekt het als vooruitgang. Terwijl het enige wat je gedaan hebt een belofte is. En beloftes zijn goedkoop.

Niemand zegt dit hardop, maar plannen maken is de meest geaccepteerde manier om te beginnen met uitstellen. Zolang je zoekt naar het perfecte moment, de juiste aanpak, de ideale maandag, hoef je niet te doen wat schuurt. Het gaat om gewoon doen. Op een woensdag. Zonder publiek.

Ondertussen bouw je elke dag aan een identiteit. Niet met wat je van plan bent, maar met wat je herhaalt. Je noemt jezelf een betrokken ouder, maar zit op je telefoon terwijl je kind iets vertelt. Je zegt dat gezondheid prioriteit is, maar kiest al weken de snelle hap omdat de dag 'te druk' was. Je beweert aan jezelf te werken, maar dat boek op je nachtkastje ligt al drie maanden op pagina 34.

Je liegt niet. Je gelooft oprecht in je eigen verhaal. Maar identiteit is geen kwestie van geloof. Het is een kwestie van bewijs. En dat bewijs stapelt zich dagelijks op, zonder dat je het in de gaten hebt.

Je brein maakt het alleen maar erger. Elk herhaald gedrag versterkt een pad. Hoe vaker je het bewandelt, hoe minder het voelt als een keuze. Tot je zegt: 'Zo ben ik nu eenmaal.' Alsof je er niet gisteren nog voor gekozen hebt.

Maar diezelfde wiskunde werkt ook de andere kant op. Eén bewuste herhaling per dag is een nieuw bewijsstuk. Tien minuten doen wat goed voor je is terwijl je geen zin hebt, weegt zwaarder dan een uur op een dag vol motivatie. Niet fysiek. Maar omdat je bewijst dat je niet afhankelijk bent van hoe je je voelt.

Kijk vanavond naar je dag. Niet naar wat je van plan was, maar naar wat je herhaald hebt. Daar staat je identiteit. En die liegt nooit.

Het bewijsmateriaal tegen jezelf - samenvatting & reflectie

Een voornemen geeft een kick. Je brein boek de belofte als vooruitgang, terwijl je nog niets hebt gedaan. Ondertussen stapelt het echte bewijs zich dagelijks op: de telefoon in je hand terwijl je kind iets vertelt, de snelle hap, het boek dat op je nachtkastje ligt te verstoffen. Je liegt niet, je gelooft je eigen verhaal oprecht. Maar identiteit is geen kwestie van geloof. Het is een kwestie van bewijs. Kijk vanavond niet naar wat je van plan was. Kijk naar wat je herhaald hebt. Daar staat wie je bent. Het bewijs liegt niet.

Wat is vandaag jouw betere keuze?

- Welk voornemen heb je het afgelopen jaar vaker opnieuw gehad dan volgehouden en wat zegt dat over wie je aan het worden bent?
- Als iemand een week onzichtbaar met je mee zou lopen, welk verschil ziet diegene tussen wat je zegt te zijn en wat je doet?
- Kies vandaag één herhaling van tien minuten die je morgen opnieuw doet. Niet omdat je zin hebt. Omdat je beslist. Vertel iemand welke herhaling je kiest. Vraag diegene om er over een week naar te vragen.