

De weg naar gezond financieel gedrag #4: goede voornemens



Tips & Tricks van het Expertisecentrum Budget en Financieel Welzijn

Start jij op 1 januari of 1 september ook met een lijstje goede voornemens? Hoeveel schieten er na enkele maanden nog over? Nu wordt het anders! Met deze denk- en doe-oefeningen slaag jij erin om doelgericht aan de slag te gaan en je voornemens op eender welk moment om te zetten in daden. Want, a goal without a plan is just a wish. Ready, set, go!

Stap 1: Dream a little dream ...

Dromen is gratis, maar ze uitvoeren kost helaas vaak geld. Maak eerst je droom concreet. Wat wil je veranderen in je leven, en wat heeft dat met geld te maken? Welke doelen heb je en welke stappen moet je daarvoor zetten? Kies voor een uitdagend maar haalbaar doel. Als je een beperkt inkomen of hoge vaste kosten hebt, is het niet zo handig om te denken dat je op een jaar tijd 3.000 euro extra kan sparen. Als je er in de eerste maanden niet in slaagt om elke maand 250 euro te sparen, is de kans groot dat je de handdoek in de ring gooit. Wees dus realistisch!

Kies ook liefst iets dat je op kortere termijn (gedeeltelijk) kan realiseren. Zie het als een stok achter de deur. Over vijf jaar genoeg sparen om op wereldreis te gaan? De kans is groot dat je dat doel blijft uitstellen of halfweg van koers verandert. Deel in dat geval je droom in stukjes op en zet tussendoelen.

Denk na over hoe je jouw vooruitgang kan opvolgen. Kan je dat visualiseren, met foto's, een filmpje, checklists, spreadsheets of cashflow-overzichten? Zien vanwaar je komt, waar je naartoe wil en hoe je al bent opgeschoven, zal je extra motiveren.

Stap 2: Waarom wil je dit doel bereiken?

Sta ook eens stil bij het eindresultaat. Waarom is dat zo belangrijk en wil je dat bereiken? Wil je sparen voor een grote aankoop, een wereldreis of voor meer gemoedsrust? Leg je een spaarpotje aan voor je kinderen of bereid jij je al voor op jouw pensioen? Wil je een eigen zaak beginnen? Ga je op eigen benen staan en wil je zicht krijgen op je inkomsten en uitgaven?

Stel jezelf voor hoe je leven eruit zal zien als je dit doel hebt bereikt. Wat is er dan anders? Wat doet dat met jou? Hoe verandert dat het leven dat je nu leidt? Als je een moeilijk moment hebt of als je het gevoel hebt dat je inspanningen niet opleveren, denk dan ook hieraan terug. Dat kan je motiveren om door te zetten.

Stap 3: Life as an obstacle course?

Het is vast niet de eerste keer dat je een goed voornemen maakte. Waarom lukten dingen eerder niet? Misschien zijn er bepaalde situaties die je in verleiding brachten. Misschien vind je het moeilijk om gewoontegedrag achter je te laten of heb je het moeilijk met doorzetten. Ga voor jezelf na welke obstakels je verwacht en schrijf ze eens allemaal op.

Stap 4: I love it when a plan comes together

Nu kan je een plan maken. Welke stappen zijn nodig om je doel te bereiken? Maak een concrete plannen, en hou hierbij ook rekening met de verwachte obstakels. Bedenk dus ook al op voorhand wat je zal doen als je met zo'n obstakel wordt geconfronteerd. Formuleer je plannen in de vorm van een **als... dan...** intentie.

“Als ik in de verleiding kom om alweer een nieuw paar schoenen te kopen, dan zal ik eerst een dag wachten vooraleer ik dit doe”.

Vergelijk het met ‘nee’ zeggen tegen een afspraak waarin je geen zin hebt: als je op voorhand een excuus hebt bedacht, is dat ook veel gemakkelijker. Je zal zien dat je ook verleiding makkelijker kan weerstaan of moeilijke situaties kan ombuigen als je al weet wat je kan doen.

Stap 5: Geef niet op bij tegenslag!

Je weet wat je wil bereiken en waarom dat zo belangrijk is, je weet welke obstakels je kan verwachten en hoe je ermee zal omgaan. Dan rest alleen nog het doen. Easy like sunday morning?!

Je zal merken dat het zelfs dan niet altijd gemakkelijk is om je aan je voornemens te houden en om niet te vervallen in gewoontegedrag. Wees dus ook niet te hard voor jezelf. Je kan verwachten dat je op een bepaald moment een terugval kent, een beslissing neemt uit gewoonte of omdat je de verleiding niet kan weerstaan. Leer eruit! Waarom kon je je niet aan je voornemen houden en hoe kan je dat volgende keer vermijden?

Bouw af en toe een beloning in. Zie het als een stuk taart voor wie op dieet is of een luie zondag voor wie meer wil sporten. Je zal zien dat je het dan beter kan volhouden.

Vuistregels om je voornemens echt uit te voeren:

- Weet wat je wil bereiken en waarom.
- Breng in kaart welke obstakels je verwacht en hoe je die zal aanpakken.
- Doe!
- Wees niet te hard voor jezelf en voorzie af en toe een beloning.
- Wat je schrijft, dat blijft. Je vindt op onze website een [handig invulblad](#) dat je door deze stappen loodst.
- Goal completed!