

GOEDE GEWOONTEN AANLEREN

SLECHTE GEWOONTEN
DOORBREKEN

14 GOEDE GEWOONTEN
DIE JE LEVEN ZULLEN VERBETEREN

JOYCE MEYER



Inhoud

Inleiding	
1	Wat is een gewoonte?..... 1
2	Ga aan de slag! 7
3	Gewoonte nr. 1: Zet God op de eerste plaats 15
4	Doorbreek slechte gewoonten..... 25
5	Gewoonte nr. 2: Gedachten, woorden en gedrag..... 33
6	Gewoonte nr. 3: Wees besluitvaardig..... 41
7	Gewoonte nr. 4: Leef gezond 49
8	Gewoonte nr. 5: Wees gelukkig 59
9	Gewoonte nr. 6: Geloof en vertrouwen..... 67
10	Gewoonte nr. 7: Blink uit, overtref jezelf..... 77
11	Gewoonte nr. 8: Neem verantwoordelijkheid..... 87
12	Gewoonte nr. 9: Wees vrijgevig 95
13	Gewoonte nr. 10: Laat je niet opjagen 103
14	Gewoonte nr. 11: Beheers je emoties 111
15	Gewoonte nr. 12: Heb vertrouwen in jezelf..... 119
16	Gewoonte nr. 13: Waardeer anderen 127
17	Gewoonte nr. 14: Discipline 135
	Samenvatting 143

Inleiding

Gewoonten hebben we allemaal. Sommige zijn goed en andere slecht. Goede gewoonten zijn positief en brengen blijdschap en kracht in ons leven, maar slechte gewoonten roven onze vrede en blijdschap en voorkomen dat wij succes hebben. Een gewoonte is iets wat we doen zonder er bij na te denken. Een gedragspatroon wordt gevormd door veelvuldige herhaling. Ik heb eens gelezen dat maar liefst veertig procent van alles wat we doen, puur uit gewoonte wordt gedaan.

Als je dit boek leest, komt dat waarschijnlijk omdat je de gewoonte hebt om te lezen. Anderen die de informatie uit dit boek heel hard nodig hebben, krijgen die niet omdat ze niet gewend zijn om te lezen. Waarschijnlijk zeggen ze: 'Ik heb een hekel aan lezen.' Wanneer je voortdurend zegt dat je ergens een hekel aan hebt, wordt het alleen maar moeilijker; dan ga je er ook niet van genieten.

Goede gewoonten kun je aanleren en slechte gewoonten afleren door herhaling. Deskundigen zeggen dat een gewoonte binnen dertig dagen aan- of afgeleerd kan worden, dus ik wil je uitdagen om dit te proberen en je leven te veranderen door andere gewoonten aan te leren. In het begin is het misschien moeilijk, maar door toewijding en geduld zal het je tenslotte lukken. Een van de redenen waarom we geen goede gewoonten aanleren, terwijl we die wel graag willen hebben, is omdat we leven in een cultuur van instant bevrediging. We willen alles *nu*, maar - ook al willen we die gewoonten nog zo graag en hebben we die nodig - we krijgen ze niet door het alleen maar te willen. Goede gewoonten krijg je alleen door vastberaden te volharden en niet op te geven.

Vince Lombardi zei: 'Winnen is een gewoonte, maar verliezen helaas ook.' Bovendien zei hij: 'Als je eenmaal de neiging hebt om op te geven, wordt ook dat een gewoonte.' Dus neem nu het besluit dat je een winnaar wilt zijn door goede gewoonten aan te leren en met slechte gewoonten te breken. Je kunt het!

Ga nooit aan de slag met de twijfel en angst dat het misschien niet gaat lukken. Ga aan de slag met dit boek en heb geloof dat je kunt veranderen. Met Gods hulp kun je goede gewoonten aanleren en slechte

gewoonten doorbreken. Je kunt jezelf verbeteren door betere gewoonten te ontwikkelen.

Onlangs vroeg het Amerikaanse tijdschrift *Real Simple* aan haar lezers welke gewoonten zij wilden doorbreken. De lijst met antwoorden was heel lang! Hier een paar voorbeelden:

- Verslaving aan de mobiele telefoon
- Mensen afluisteren
- Dingen niet afmaken
- Nagelbijten
- Troost zoeken in winkelen
- Van alles verzamelen
- Zelfkritiek
- Te veel televisie kijken
- Moeilijk uit bed kunnen komen
- Te hard rijden

Denk je nu eens in dat je al deze gewoonten tegelijk wilt doorbreken. Zou dat lukken? Ik weet bijna zeker van niet. Het zou je overweldigen. Bovendien vergt het concentratie en inzet om een gewoonte te doorbreken en hoe langer je een bepaalde gewoonte hebt, hoe dieper de wortels zitten. De sleutel tot succes is dat je één gewoonte uitkiest die je wilt afleren. Het beste is om eerst aan de slag te gaan met iets eenvoudigs, je zult zien dat het daarna minder tijd kost om een diepgewortelde gewoonte te overwinnen. Het doorbreken van een kleine gewoonte zal je de moed geven om ook andere gewoonten aan te pakken; een die misschien lastiger is om af te leren. En als je daarin slaagt, word je enthousiaster; je krijgt daardoor energie om ook de volgende aan te pakken.

Een gewoonte is hardnekkig. Je kunt hem niet zomaar uit het raam gooien, je moet hem tree voor tree de trap afhelpen.

Mark Twain

Maak een lijst van alle gewoonten die je wilt aanleren en ook één van alle gewoonten die je wilt doorbreken. Kies nu één gewoonte uit en gebruik de principes uit dit boek om te doen wat je voortaan wilt doen en om af te leren wat je niet meer wilt doen. Concentreer je telkens op één

gewoonte die je wilt aanleren; op den duur wordt die een tweede natuur. Concentreer je ook telkens op één gewoonte die je wilt doorbreken; uiteindelijk overwin je ze allemaal. Maar als je ernaar kijkt in z'n totaal, raak je overweldigd en ben je al verslagen nog voor je goed en wel begonnen bent. Werken aan verandering gaat veel gemakkelijker als we één ding tegelijk aanpakken en ons daaraan houden, elke dag opnieuw, totdat we een doorbraak ervaren. Wees nooit ontmoedigd omdat het je nog niet is gelukt; integendeel, wees juist blij want je bent onderweg. Ontmoediging zuigt alle kracht uit je weg, terwijl je die kracht juist nodig hebt om te slagen.

Ik ben erg enthousiast - zowel voor mijzelf als schrijver, als voor jou als lezer - omdat ik weet dat we beiden voordeel hebben van dit boek. Ik wil graag mijn gewoonten verbeteren en ik hoop dat dit ook voor jou geldt. Wanneer je dit boek alleen maar leest, zal het je niet brengen waar je naar verlangt. Dit boek geeft je handvatten om zelf aan de slag te gaan - en hopelijk ook de passie die je nodig hebt om te veranderen. Passie is zoiets als brandstof voor een vliegtuig: als je die eenmaal hebt, ben je niet meer te stoppen!

HOOFDSTUK 1

Wat is een gewoonte?

Gewoonten zijn dingen die we leren door ze te herhalen en die we uiteindelijk als vanzelfsprekend of met weinig inspanning doen. Eerst vormen wij gewoonten en daarna vormen zij ons. Wij zijn wat we telkens opnieuw doen. Laat je niet misleiden door de gedachte dat je er toch niets aan kunt doen, want als je het werkelijk wilt, kun je namelijk alles doen of nalaten. Je bent in ieder geval in staat om te doen wat God wil en die dingen zullen we bespreken in dit boek.

Ik ben tot de ontdekking gekomen dat, als ik mij concentreer op de goede dingen - die ik wil en moet doen - dit mij helpt om de slechte dingen - die ik niet wil doen - te overwinnen. De Bijbel zegt in Romeinen 12:21 dat we het slechte overwinnen door het goede te doen. Ik denk dat dit een heel belangrijke Bijbeltekst is voor dit boek en voor de reis die we gaan maken. Er is nog een Bijbeltekst die je moet onthouden als je je doel wilt bereiken. Die staat in Galaten:

Maar ik zeg: Wandel door de Geest en u zult zeker de begeerte van het vlees niet volbrengen.

Galaten 5:16 (HSV)

Wanneer je je concentreert op de slechte dingen die je doet, helpt dat niet om de goede dingen te bereiken waar je zo naar verlangt. Dit is een belangrijke Bijbelse waarheid. Het goede heeft namelijk meer macht dan het slechte. Duisternis wordt opgeslokt door licht en de dood is overwonnen door het leven. Wat God ons te bieden heeft, is altijd machtiger dan wat Satan ons toewenst. De duivel wil dat wij slechte gewoonten hebben, maar God wil graag dat wij de Heilige Geest volgen en dat we ons door Hem laten leiden. Hij wil dat we van het leven genieten en dat is mogelijk omdat Jezus voor ons stierf. Een goed leven is een leven met goede gewoonten.

Een van de facetten om goede gewoonten aan te leren en slechte gewoonten te doorbreken is dat je je moet richten op wat je wilt leren en niet op wat je moet afleren. Bijvoorbeeld, als je te veel eet en je wilt

gebalanceerde en gezonde eetgewoonten aanleren, denk dan niet voortdurend aan eten! Blader niet in kookboeken die vol staan met heerlijke gerechten waar je van gaat watertanden, maar lees een goed boek over voeding waardoor je leert om goede keuzes te maken. Houd je bezig met dingen die je aandacht afleiden van eten.

Als je meer wilt bewegen, denk en zeg dan niet steeds hoe moeilijk het is, maar denk aan het resultaat als je volhardend bent. Ja, je moet tijd investeren, ook al denk je dat je die niet hebt, en ja, in het begin heb je overal spierpijn. In 2006 begon ik met sporten met de hulp van een trainer - ik was toen 64 jaar - en ik voelde me ziek van de spierpijn. Dat duurde wel twee jaar. Altijd had ik wel ergens pijn. Maar er kwam een moment dat ik begon te genieten van dat gevoel, omdat het betekende dat ik vooruitging.

Misschien wil je van je schulden af, denk en praat dan niet steeds over alle dingen die je nu niet kunt veroorloven, omdat je andere dingen eerst nog moet afbetalen. Denk en praat niet over de negatieve kanten van je doel, maar over hoe geweldig het is om straks niet meer gebukt te gaan onder die schuldenlast.

Beloning motiveert ons, dus als je uitkijkt naar de beloning heb je ook het uithoudingsvermogen om je doel te bereiken. Haal jezelf niet onderuit nog voor je bent begonnen; want dat doe je als je gericht bent op de verkeerde dingen. Een mens volgt waar zijn gedachten gaan, dus zorg ervoor dat je je richt op wat je wilt bereiken en niet op de dingen waar je vanaf wilt.

Herhaling

Herhaling is de sleutel om gewoonten te vormen, zowel goede als slechte. Als je een goede gewoonte wilt aanleren, is het misschien een idee om op bepaalde plekken een briefje te plakken waardoor je wordt herinnerd aan de goede dingen die je graag wilt leren. Vraag ook of de Heilige Geest je eraan herinnert. De Bijbel zegt dat Hij ons - als we het nodig hebben - alles in herinnering zal brengen (zie Johannes 14:26).

Mijn dochter Sandra heeft bemoediging nodig. Het is haar taal van liefde; dat houdt in dat zij zich geliefd voelt als mensen haar bemoedigen. Haar man Steve spreekt die taal niet, dus in het begin van hun huwelijk

kwam het niet bij hem op om Sandra af en toe een compliment te geven. Na een paar verdrietige voorvallen en nadat ze verschillende keren had aangegeven hoe belangrijk dit voor haar was, maakte hij een notitie in zijn agenda om zichzelf eraan te herinneren dat hij haar af en toe moest bemoedigen of een complimentje moest geven. Probleem opgelost! Soms kan iets heel eenvoudigs, zoals een automatisch geheugensteuntje, een goede manier zijn om een nieuwe gewoonte te creëren.

Een man vertelde eens dat hij een jaar lang een elastiekje om zijn pols droeg. Telkens als hij merkte dat hij op zijn nagels wilde bijten, trok hij aan dat elastiekje om zichzelf eraan te herinneren dat hij daarmee moest stoppen. Uiteindelijk had het succes. Er zijn ook mensen die een bittere vloeistof op hun vingernagels doen. Als ze zonder erbij na te denken op hun nagels bijten, stoppen ze direct omdat het vies smaakt.

De slechte gewoonten in ons leven zijn onze vijanden, want ze zijn voor ons een hindernis om te worden wie wij graag willen zijn. Als een vijand het op jouw ondergang heeft gemunt, moet je geen genade tonen. God leidde de Israëlieten naar het land dat Hij had beloofd en ze namen het in bezit. Zo leidt Hij ook ons naar het goede leven dat Hij heeft beloofd. Israël werd door veel volken aangevallen en zo valt de duivel ons ook aan. God zei tegen de Israëlieten dat ze die vijanden moesten vernietigen; ze mochten geen verbond met hen sluiten en geen genade tonen. Hetzelfde moeten wij doen met onze slechte gewoonten want die roven onze bestemming weg (zie Deuteronomium 7:1-2). Wees genadeloos als het gaat om slechte gewoonten. Ga heel bewust aan de slag om een goede gewoonte aan te leren.

Besef dat slechte gewoonten jou beroven van de bestemming die God voor je heeft. Denk niet: 'Och, het is niet zo'n goede gewoonte, maar zo erg is die nou ook weer niet.' Als je zo denkt, pak je die gewoonte nooit aan. Zeg tegen jezelf: 'Deze slechte gewoonte is mijn vijand. Hij tast de kwaliteit van leven - zoals Jezus het bedoelde - aan. Ik wil niet langer dat deze slechte gewoonte deel is van mijn leven.'

Theresa had de slechte gewoonte om telkens de *snooze* knop van haar wekker in te drukken en daardoor was ze altijd te laat op haar werk. Ze moest deze gewoonte doorbreken, want anders zou ze haar baan kwijt kunnen raken. Daarom zette ze de wekker aan de andere kant van de kamer; dan moest ze wel uit bed komen om het alarm af te zetten. Ze ging zelfs een stap verder door direct haar dekbed open te slaan tot aan het

voeteneind, zodat ze niet de neiging had er weer in te kruipen. Zo pakte Theresa doelbewust haar slechte gewoonte aan, want die was haar vijand.

De man van Rhonda dronk elke dag een paar glazen volle melk. Ze maakte zich zorgen over de hoeveelheid vet en cholesterol die hij binnenkreeg en daarom deed ze telkens een beetje magere melk bij de volle melk, totdat haar man alleen nog magere melk dronk. Nu vindt hij dat volle melk een rare smaak heeft. Dit toont aan dat we van lieverlee gewend raken aan iets wat gezonder is; we missen dan niet eens wat niet goed was voor ons.

Carolyn had ook een slechte gewoonte: ze at veel taartroom, gewoon zonder de cake. Terwijl ze naar de televisie keek, lepelde ze het naar binnen. Zo kreeg ze op één avond wel 3380 calorieën pure suiker binnen. Ze wist dat dit heel slecht en ongezond was, dus pakte ze het rigoureuus aan. Als ze weer eens een bakje taartroom had gekocht, vroeg ze haar man om het in de vuilnisbak te gooien. Het werkt echter niet, want ze viste het bakje er gewoon weer uit. Tenslotte vroeg ze hem om er een beetje uit te halen en het bakje aan te vullen met afwasmiddel. Nu eet ze geen taartroom meer.

Programmeer jezelf opnieuw

Het is geweldig hoe krachtig je onderbewustzijn is. Telkens als je iets doet, wordt dit in je hersenen opgeslagen. Hoe vaker je het herhaalt, hoe meer het wordt verankerd in je hersenen. Ik heb me erover verbaasd hoe moeilijk het voor mij is om een nieuwe oefening te doen en hoe gemakkelijk die wordt naarmate ik meer oefen. Mijn coach legde uit dat dit niet is omdat ik te zwak ben voor die oefening, maar omdat mijn cellen eraan moeten wennen. Bij elke herhaling kunnen mijn cellen de oefening beter onthouden en daardoor wordt het gemakkelijker. God heeft ons op een geweldige manier gemaakt; Hij stelt ons in staat om steeds meer uit te blinken, simpelweg door goede dingen te herhalen tot ze deel van ons zijn geworden.

Ik heb de slechte gewoonte om mijn make-upkwastjes na gebruik los in de la te gooien. Maar als ik me dan de volgende dag wil opmaken, raak ik geïrriteerd omdat ik het juiste kwastje niet kan vinden. Daarom ben ik nu bezig om een nieuwe gewoonte aan te leren. Daar heb ik tijd

voor nodig en ik moet er bewust bij nadenken. Als ik nu mijn kwastjes gebruik, stop ik ze weer terug waar ze horen, zodat ik ze de volgende dag direct kan vinden. Ik heb dit nu drie dagen gedaan, maar na drie of vier weken is het een gewoonte en hoef ik me niet langer in te spannen om eraan te denken. Volgens mij zijn slechte gewoonten heel vaak het gevolg van onze gehaaste manier van leven.

Er zijn mensen die niet bewust nadenken bij de dingen die ze doen; als ze dan iets nodig hebben, weten ze het niet te vinden. Deze wanorde zorgt voor een hoop frustratie, stress en verlies van kostbare tijd. Op elk gebied van ons leven kunnen we leren om de dingen beter te organiseren, gewoon door die steeds te herhalen. Weet dat alle begin moeilijk is, maar op den duur wordt het gemakkelijker. Doe rustig aan, haal diep adem en neem de tijd om na te denken bij wat je doet.

Charles Dickens zei ooit: 'Wat ik heb gedaan, zou ik nooit hebben kunnen doen als het niet mijn gewoonte was om nauwgezet, ordelijk en toegewijd te werken en als ik niet de vastberadenheid had om me op één ding tegelijk te concentreren.' God gaf hem een geweldig talent - hij kon prachtige verhalen vertellen - maar hij moest wel de goede gewoonte aanleren om zich te concentreren, ordelijk en met toewijding te werken en zo een goede rentmeester van zijn talent te zijn.

Veel mensen hebben talent, maar nemen niet de moeite om goede gewoonten aan te leren. Ze willen zich niet inspannen om te doen waar ze goed in zijn, maar wachten liever af tot het hen gegeven wordt. Dit heet passiviteit en het is een geweldige open deur voor de duivel. Als we niet actief het goede doen, wordt het heel gemakkelijk voor de duivel om ons aan te zetten tot het verkeerde.

Wees actief

Gods Woord spoort ons aan om actief te zijn; daardoor sluiten we de deur naar luiheid, nalatigheid en passiviteit. Bedenk dat als we het goede doen, er geen ruimte overblijft voor het verkeerde. Richt je niet alleen op het doorbreken van slechte gewoonten, maar ga vol energie aan de slag met het aanleren van goede gewoonten. Dan ontdek je al snel dat er geen ruimte in je leven is voor slechte gewoonten.

Wacht niet tot je ergens zin in hebt. Maak keuzes en laat je niet

leiden door emoties. Uit ervaring weet ik dat er niets gebeurt als ik blijf afwachten; pas als ik in beweging kom en iets ga doen, begint de energie te stromen. Het is net zoets als het licht aandoen. Elektriciteit is er altijd, maar de lamp gaat pas branden als je op het lichtknopje drukt. We bezitten de mogelijkheid om actief te zijn, maar de energie gaat pas stromen als we ook daadwerkelijk in beweging komen.

Er zijn ochtenden dat ik helemaal geen zin heb; dan zou ik de hele dag in een stoel willen hangen, maar de ervaring heeft mij geleerd dat ik na mijn oefeningen wel energie heb en dat motiveert mij om toch te gaan trainen. Voel je je futloos? Ga dan een wandeling maken of doe iets anders waar je bloed van gaat stromen. Wacht niet tot je zin krijgt, maar doe het gewoon. Je bent sterker dan je denkt. God heeft je een vrije wil gegeven en dat betekent dat je kan kiezen om het goede te doen; niets staat je in de weg. Als wij ervoor kiezen om Gods wil te doen, geeft Hij er de kracht voor, zodat de overwinning zeker is!

We zijn aan het einde gekomen van dit hoofdstuk. Kies nu een gewoonte die je je eigen wilt maken en breng de principes in praktijk. Heb geduld met jezelf. Gewoonten aanleren kost tijd en misschien lukt het niet elke dag. Als je merkt dat je hebt gefaald, wees dan niet al te ontmoedigd. Ga verder waar je gebleven bent. Wees lief voor jezelf, want jezelf naar beneden halen omdat het niet meteen lukt, is ook een slechte gewoonte waar je mee moet stoppen.