

JOGGEN OF CARRIËREWENDING, DAT VLOT IËTS BETER ONDER EEN STREEPJE ZON, ZEGGEN EXPERTS

Niet januari, maar de lente is hét moment voor goede voornemens. «Begin er niet mee in het putje van de winter en tussen feestjes en recepties door, maar doe het nú. Dit is het ideale moment om te beginnen sporten of om eindelijk op zoek te gaan naar die nieuwe job», zeggen specialisten.

• PHILIPPE GHYSENS •

Goed voornemen doen lukken?

BEGIN IN DE LENTE

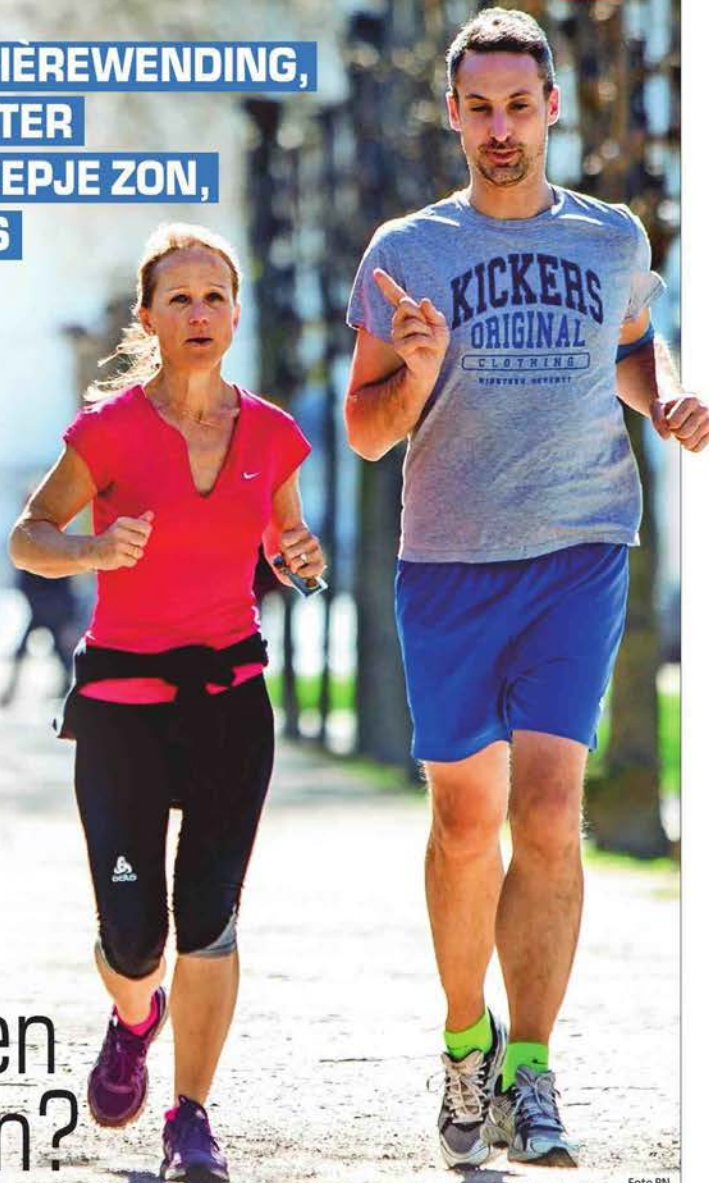


Foto PN

Sven Ornelis heeft gelijk. Vergeet januari als «de maand van de goede voornemens», schreef onze huiscolumnist gisteren. «Een kansloos concept, dat weet je uit ervaring, maar je liet er je toch weer even aan vangen. Maar wat waren de dagen kort en koud, en wat zocht je weer veel te snel troost in zakken chips en flesjes char-donnay na weer een ellendige avondspits.» Sven spoorde de lezers aan om van de lente een nieuw begin te maken. «Een uur extra licht 's avonds. Nu moet en kan het gebeuren! Dit is de week waarin goede voornemens wel zullen werken. Geloof me. Doe het gewoon. Ga elke dag een uurtje sporten, wandelen, joggen, hardrennen. Ga naar buiten. Geniet met volle teugen van de zon. Een nieuwe lente, een nieuwe kans!»

19 januari

Helemaal juist, zeggen experts. «1 januari is een heel slecht moment om te stoppen met alcohol of om te gaan afvallen, met al die feestjes en recepties die elkaar afwisselen», zegt life- en loopbaancoach Wim Annerel. «Uit onderzoek blijkt dat goede voornemens gemiddeld standhouden tot 19 januari. Blijkbaar is de periode

De periode na Nieuwjaar is net het slechtste moment voor goede voornemens. De meeste mensen beginnen er dan mee, vaak met als enige motivatie dat de anderen het ook doen

LIFECOACH WIM ANNEREL

na Nieuwjaar het slechtste moment. De meeste mensen beginnen er dan mee, vaak met als enige motivatie dat de anderen het ook doen. Ze lopen hun vrienden na met de klassieke voornemens: afvallen, stoppen met roken... Da's fout. Je moet jezelf afvragen of je het wel wil doen en of je het voor jezelf doet en niet om mee te doen met de anderen.» De lente blijkt ook het beste moment om je loopbaan een nieuwe wending te geven, zegt Wim, die mensen begeleidt in het vinden van ander werk. «De aanvragen pieken in deze

periode. Heel veel mensen staan nu, in de lente, open voor verandering. Ze vragen zich af of ze hun job nog wel tot aan hun pensioen willen doen en gaan op zoek naar iets anders.»

Losers

Ook beginnen met een gezondere levensstijl doe je best nu. Ook *personal development coach* Ilse Van Acker treedt Sven Ornelis bij. «Als je op 1 januari start met wandelen en lopen, moet je al heel veel karakter hebben om het uit te houden tot het einde van de winter. 1 januari is de startdatum voor de losers, die op 10 januari met het schaamrood op de wangen moeten toegeven dat ze wel al een lidmaatschap hebben bij een fitnessclub maar er nog niet geraakt zijn.» Er is ook een wetenschappelijke verklaring voor die opstoot van goede voornemens aan het begin van de lente. Zonlicht heeft een directe invloed op het hormoonstelsel. De zon stimuleert de productie van endorfine, ook wel het gelukshormoon genoemd. Dat zorgt voor een gevoel van geluk of euforie en zorgt ervoor dat je ontspannen bent en meer energie krijgt. Hoe meer zon, hoe sneller die goede voornemens werkelijkheid worden.

