

Verdubbel je wilskracht in twee weken

Jasper Alblas

Inhoudsopgave

Inleiding **5**

Wilskracht in het kort **7**

Langetermijndoelen en verleidingen 7

Wilskracht als wapen 7

De drie soorten wilskracht 7

Wilskracht in de prehistorie en nu **10**

Primitieve wilskracht 10

Wilskracht in het nu 10

Wilskracht bepaalt je karakter 11

Hoe werkt wilskracht in onze hersenen? 11

Trainingsprogramma voor je wilskrachtspier **15**

1. Je doelen helder krijgen en houden 15

2. Twee effectieve ademhalings-oefeningen 21

3. Je energie goed verdelen en aanvullen 23

Zeven extra technieken voor meer wilskracht **33**

Loop niet te hard van stapel 33

Onderdruk niets 33

Meet jezelf niet af aan anderen 33

Beloon jezelf! 35

Zoek een sparringpartner 35

Wees niet hard voor jezelf 37

Verdubbel je wilskracht in twee weken 37

*Wilskracht is een spier.
Hoe vaker je het gebruikt,
Hoe sterker het wordt.*



Wilskracht kun je trainen.

Inleiding

Omggaan met wilskracht is een essentieel gereedschap bij het mentale afvalproces. Hoe meer wilskracht je hebt, hoe beter je verleidingen kunt weerstaan.

Wilskracht kun je trainen. Je kunt je wilskracht zelfs verdubbelen. Hoe je dat doet, lees je in dit bonusboek.

Je leest eerst wat wilskracht precies is en waarom we wilskracht hebben. Daarna gaan we aan de slag om 't te trainen, zodat je verleidingen kunt weerstaan en mentaal nog sterker wordt.

Met deze technieken op zak ben je straks verlost van nare eetverleidingen en ongecontroleerde vreetbuien. En zo verbrand je daadwerkelijk al je overtollige lichaamsvet.

*Hoe meer wilskracht je hebt,
hoe beter je verleidingen
kunt weerstaan.*

Wilskracht in het kort

Wilskracht, of doorzettingsvermogen, is de vaardigheid om iets te willen, gecombineerd met de energie om dat ook uit te voeren.

Mensen associëren wilskracht vaak met het weerstaan van verleidingen. Dus iets moeten weerstaan omdat het niet past bij wat jij graag wilt bereiken.

Bijvoorbeeld nee zeggen tegen een stukje taart op een verjaardag, omdat je wilt afvallen.

En dat is precies wat wilskracht voor veel mensen zo lastig maakt. Het gevoel dat we constant energie moeten opbrengen om iets te laten.

Langetermijndoelen en verleidingen

Veel mensen hebben bij wilskracht het gevoel dat er een conflict is tussen twee tegenstrijdige behoeftes. Er is een behoefte in de toekomst (een gezonder lichaam) en een behoefte in het nu (dat taartje), en die twee botsen met elkaar.

De behoefte in de toekomst is vaak een langetermijndoel. Iets dat je heel graag wilt bereiken. En naar zo'n doel moet je stapje voor stapje toe werken. Het kan dus best een tijd duren voordat je de voldoening voelt van het behalen van dat toekomstige doel.

Ondertussen komen er allerlei verleidingen voorbij, die je langetermijndoel in gevaar brengen, maar die wel meteen voldoening geven.

Het is heel belangrijk dat je de informatie in bovenstaande alinea's goed begrijpt. Ik maak het daarom nog iets concreter en meer van toepassing op onze methode.

Op jasperalblas.nl help ik samen met mijn team mensen met het aanleren van een nieuwe gezonde levensstijl. Een eet- en leefpatroon waar je veel energie en zelfvertrouwen van krijgt. Een leefwijze,

die je helpt overtollig lichaamsvet te verbranden, waardoor je een figuur krijgt waar jij gelukkig van wordt.

Dat is het grote plaatje: de nieuwe normen en waarden die jij voor jezelf wilt toepassen. En omdat het even duurt voordat je dat hebt bereikt, noemen we dit het langetermijndoel.

Aan de andere kant zijn er op de korte termijn allerlei impulsen: verleidingen en prikkels die jouw langetermijndoel op de proef stellen. Denk aan het weerstaan van een zoete traktatie op het werk of een saucijzenbroodje onderweg omdat je trekt hebt.

Toegeven aan die verleidingen brengt jouw eindresultaat in gevaar en morrelt aan je zelfvertrouwen. Maar op de korte termijn geven ze even voldoening. Een dilemma.

Wilskracht als wapen

Het constant bewaken van jouw langetermijndoelen terwijl je oog in oog komt met verleidingen – dat vraagt om wilskracht.

Wilskracht is het wapen waarmee je je langetermijndoel kunt beschermen tegen allerlei acute verleidingen. Maar net als met spierkracht heb je er niet oneindig veel van.

Gelukkig kun je wilskracht trainen. Sterker nog, in dit bonusboek ga je leren hoe jij je wilskracht kunt verdubbelen!

Aan het eind van dit bonusboek zul je wilskracht beter begrijpen. Je zult weten hoe je 't traint – zodat je verleidingen kunt weerstaan – en hoe je mentaal nog sterker wordt.

De drie soorten wilskracht

Er zijn drie verschillende soorten krachten betrokken bij wilskracht:

1. Ik zal
2. Ik zal niet
3. Ik wil

Ik bespreek de drie soorten hieronder apart.

Ik zal

De 'ik zal'-kracht is het vermogen om iets nu meteen te doen, terwijl je er eigenlijk helemaal geen zin in hebt. Deze kracht helpt je om het klassieke uitstelgedrag te voorkomen.

Je moet eigenlijk nog iets afronden – bijvoorbeeld een belangrijke presentatie voor je werk, waar je helemaal geen zin in hebt. Je kunt jezelf er maar niet toe zetten en alles in jou zegt dat je liever op de bank wilt liggen om tv te kijken.

Maar als je de opdracht nu afrondt, kom je niet op het laatste moment voor onaangename verrassingen te staan. De presentatie is dan veel beter, waardoor je meer gewaardeerd wordt. Hierdoor versterkt jouw positie binnen het bedrijf en dat is uiteindelijk goed voor je carrière (langetermijnplanning).

Het is vaak nodig om eerst ja te zeggen tegen een handeling die noodzakelijk is om je langetermijndoel te bereiken. Daarna kun je iets leuks doen, in plaats van andersom.

De 'ik zal'-kracht is dus nodig bij het voorkómen van uitstelgedrag.

Ik zal niet

De 'ik zal niet'-kracht is het vermogen om nee te zeggen tegen dingen terwijl je die juist heel graag wilt. Veel mensen denken aan deze kracht als je ze vraagt naar de betekenis van wilskracht. Het gaat hier om 't weerstaan van verleidingen.

Bekende voorbeelden zijn nee zeggen tegen een koekje, een sigaret of een mooie maar veel te dure jas in de etalage.

Ik wil

Op het juiste moment ja of nee kunnen zeggen vraagt om zelfbeheersing. Dit is erg belangrijk in het wilskrachtproces.

Maar er is nog een andere hele belangrijke factor: namelijk de basisreden waarom je eigenlijk ja of nee zegt – de achterliggende motivatie.

Deze 'ik wil'-kracht is de reden waarom je ja of nee zegt. Het is de kracht die nodig is om jouw langetermijndoel voor ogen te houden en het doel ook echt te bereiken.

De 'ik wil'-kracht zorgt voor de motivatie om nee te zeggen tegen een koekje, zodat je straks weer in die favoriete broek past. Nee te zeggen tegen een sigaret, omdat je niet meer verslaafd wilt zijn aan roken. Of nee te zeggen tegen een te dure jas in de winkel, omdat je het geld hard nodig hebt voor een nieuwe wasmachine.

De wisselwerking

Wilskracht is een wisselwerking tussen deze drie factoren. Je beheerst jezelf door ja of nee te zeggen, omdat je iets (anders) heel graag wilt. Iets dat veel groter is, iets dat veel belangrijker is en uiteindelijk veel meer voldoening geeft.

Als jij je beter bewust bent van deze wisselwerking en als je jezelf traint om beter ja of nee te zeggen, groeit je wilskracht. En met meer wilskracht krijg je meer controle over je leven en ben je succesvol in het bereiken van je doelen.

Een eigenschap die iedereen graag wil hebben, toch? En dat is heel terecht...

Succesvolle mensen hebben vaak veel zelfbeheersing en wilskracht. Denk aan succesvolle sporters, de beste wetenschappers of welvarende ondernemers. Personen met veel wilskracht verdienen meer geld en gaan verder in hun carrière.

Maar nog belangrijker: iemand met veel wilskracht is vaker gelukkig en gezond. Dat klinkt fantastisch, toch?

Wilskracht klinkt als een goede manier om een beter leven te krijgen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Om te begrijpen hoe wilskracht precies werkt, gaan we kijken naar het ontstaan ervan en vergelijken dat met het nu.

*Iemand met veel
wilskracht is vaker
gelukkig en gezond.*

Wilskracht in de prehistorie en nu

Waarom is het bereiken van langetermijndoelen voor veel mensen lastig? Waarom geven wij regelmatig toe aan alledaagse verleidingen, die helemaal niet bijdragen aan onze doelen?

Dat komt doordat veel processen in ons brein nog draaien op een verouderd systeem. Een heel oud systeem zelfs. Het stamt nog uit de oertijd. En wilskracht is daar een direct slachtoffer van.

Primitieve wilskracht

In de oertijd lagen de zaken heel anders dan nu. Het leven was een stuk minder complex. Dat klinkt misschien gek, want veel handelingen uit die tijd zijn nu een stuk eenvoudiger. Toch?

Wat is makkelijker: vuur proberen te maken met stenen, of een aansteker kopen in de supermarkt?

Een aansteker kopen natuurlijk.

Maar dat is niet wat ik bedoel. Met minder complex bedoel ik dat mensen in de oertijd veel minder keuzes hadden. En de verantwoordelijkheden waren toen heel eenvoudig:

- zorgen voor eten
- overleven
- jezelf voortplanten

Maar hoewel het leven minder ingewikkeld was, was het wel veel moeilijker en gevaarlijker (heb je wel eens geprobeerd vuur te maken met een vuursteen?).

Gelukkig stond de primitieve mens, de eerste homo sapiens, er niet alleen voor.

De eerste mensensoort leefde in groepen en werkte goed samen om te overleven. Ze hadden elkaar nodig. Dus sociale vaardigheden en

samenwerken waren heel belangrijk.

Zij moesten met elkaar delen om de groep als geheel gezond te houden. Het ging niet om het individu, maar om de hele stam.

De noodzaak om in de groep te passen, samen te werken en allerlei relaties te onderhouden, vereiste een primitieve vorm van wilskracht. Om te overleven moest homo sapiens handelen in lijn met het langetermijnbelang van de groep.

Wilskracht in het nu

In ons moderne leven is het belang van wilskracht veel groter geworden.

Tussen de oertijd en nu zijn er allerlei moderne oplossingen ontwikkeld voor prehistorische problemen.

Tegelijkertijd groeide het aantal keuzes waar wij mensen iedere dag voor komen te staan.

Yes! Eindelijk verlost van die lastige vuurstenen. Maar koop je nu een wegwerpaansteker of een hervulbaar exemplaar? Een gele, groene of blauwe? Huismerk of Bic?

Door alle nieuwe mogelijkheden zijn er gigantisch veel keuzes en verantwoordelijkheden bij gekomen. Een eindeloos proces dat uiteindelijk leidde tot een climax: de industriële revolutie (en even later de huidige digitale revolutie).

Tegenwoordig verzuipen we bijna in alle keuzemogelijkheden. Uit onderzoek blijkt dat ons bewuste brein en onbewuste brein samen gemiddeld 35.000 keuzes per dag maken!

Ondertussen moet wilskracht haar uiterste best doen om ons op het juiste pad te houden. Want talloze van die keuzes kosten (veel) wilskracht.



Wilskracht bepaalt je karakter

Wilskracht was ooit datgene wat mensen onderscheidde van dieren. (Heb je ooit een hond brokken apart zien leggen voor later?)

Tegenwoordig draait het bij wilskracht veel meer om het onderscheidingsvermogen van mensen.

Wilskracht heeft nu vooral betrekking op het individu en de keuzes die wij allemaal maken om onze persoonlijke doelen te halen. Zoals carrière maken, een marathon lopen, sparen voor een nieuwe wasmachine, of een nieuw eetpatroon aanleren voor meer energie, meer zelfvertrouwen en een slanker lichaam.

Deze dingen en meer liggen binnen handbereik met wilskracht. Als je de kwaliteit van je leven wilt verbeteren, is het vergroten van wilskracht een goede start. Toch?

Ja zeker! Maar dat vereist wel wat oefening. Vooral omdat onze hedendaagse wilskracht het maar moeilijk vindt om zich staande te houden tussen al die keuzes.

Gelukkig kunnen wij onze hersenen trainen.

Hoe werkt wilskracht in onze hersenen?

Ik heb het gehad over wilskracht en het behalen van doelen. Wilskracht is een belangrijk stuk gereedschap om jouw doelstellingen mee te halen. Vooral langetermijndoelen.

Een langetermijndoel is een doel dat in de toekomst ligt. Je moet er vaak een aantal dingen voor doen, of laten, voordat je het doel kunt halen. Maar als je het dan eenmaal hebt bereikt, voelt dat supergoed!

Het blijde, vrolijke en trotse gevoel dat we hebben na het halen van een doel ontstaat door een stofje dat vrijkomt in de hersenen: dopamine.

Dopamine beloont ons

Dopamine geeft ons een fijn, voldaan en energiek gevoel. Daarom wordt dopamine ook wel het gelukshormoon of het geluksstofje genoemd.

Dopamine is heel belangrijk bij het beloningssysteem in onze hersenen. Mensen (en veel dieren) hebben zo'n ingebouwd beloningssysteem om ervoor te zorgen dat wij doen wat we moeten doen om onze doelen te halen.

Het goede en fijne gevoel dat we daarna door de dopamine krijgen, stimuleert nog meer om in actie te komen voor onze doelen.



Dopamine geeft ons en fijn, voldaan en energiek gevoel.

Dopamine in de oertijd

We gaan weer even terug in de tijd, naar de eerste homo sapiens. Voor hem was dopamine heel erg belangrijk om te kunnen overleven.

Het was voor de primitieve mensen een essentiële overlevingsmethode om voedselreserves aan te leggen voor de onvermijdelijke perioden van schaarste. Tijdens lange winters bijvoorbeeld was er nauwelijks iets te eten.

Dus als zij na dagen van hongerlijden de reserves weer konden aanvullen, waren ze blij en opgelucht. De groep had eindelijk weer een goede maaltijd gegeten.

Om die succesvolle overlevingsmethode te belonen, geven de hersenen een shotje dopamine af. Daarmee willen de hersenen maar één ding zeggen:

goed gedaan en ga vooral zo door! Over een paar dagen heeft de hele stam weer voedsel nodig.

Omdat de beloning met dopamine zo fijn voelt en honger hebben helemaal niet, werd homo sapiens extra gestimuleerd om voedsel te regelen. Een trucje van Moeder Natuur om ervoor te zorgen dat wij niet uitsterven. Om die reden speelt dopamine trouwens ook een rol bij seks.

Dopamine in het nu

In de prehistorie beloonde dopamine ons bij het uitvoeren van allerlei belangrijke taken. Dat waren vooral taken om ons voortbestaan te waarborgen.

In het moderne leven is dopamine ook actief bij de 35.000 keuzes die we dagelijks maken. En ook de

taken die wij onszelf opleggen om langetermijndoelen te bereiken, zijn aan dit beloningssysteem gekoppeld.

Dopamine is dus ook belangrijk bij het inzetten van wilskracht. Hoe dat precies zit, lees je hieronder.

Dopamine en de prefrontale cortex

Er is een gebied in onze hersenen dat verantwoordelijk is voor 'ik zal', 'ik zal niet' en 'ik wil'. Dit gebied heet de prefrontale cortex.

De prefrontale cortex zit precies achter je voorhoofd en ogen. Het is dat deel van het brein waarin het centrum van de zelfbeheersing en wilskracht zit.

In de oertijd, aan het begin van onze evolutionaire ontwikkeling, bestuurdde dit deel van de hersenen fysieke bewegingen zoals lopen, rennen, iets pakken of wegduwen. Fysieke zelfbeheersing dus.

Maar de mens heeft zich de afgelopen duizenden jaren ontwikkeld. Tijdens die evolutie groeide de prefrontale cortex en ging deze beter samenwerken met andere gebieden in de hersenen.

Hierdoor ging de prefrontale cortex zich langzaam maar zeker ook bezighouden met mentale beheersing. Met controle krijgen over datgene waar je aan denkt, waar je aandacht naar uit gaat, over hoe je je voelt.

En ja, ook controle over welke doelen je wilt bereiken, en over het shotje dopamine dat je ervaart als beloning voor het halen van je doel.

In het moderne leven is dopamine ook actief.

Er is alleen wel een probleem. Veel gebieden in onze hersenen hebben zich net zoals de prefrontale cortex verder ontwikkeld, maar andere gebieden draaien nog op het verouderde systeem uit de oertijd.

Die verschillende systemen hebben wel eens ruzie met elkaar.

Het grote wilskrachtconflict

Het beste voorbeeld om die 'ruzie' uit te leggen is voedsel.

Zoals ik eerder uitlegde, was de primitieve mens voornamelijk bezig met het regelen van voldoende voedsel voor de hele stam om te overleven.

Maar in ons huidige leven beschikken we over meer dan voldoende voedsel.

Op iedere hoek van de straat kun je iets te eten halen.

Die extra kilo's die homo sapiens nodig had om te overleven, zijn niet meer nodig. Sterker nog, die kilo's vormen nu eerder een bedreiging in de vorm van overgewicht en obesitas.

Dit maakt het inzetten van wilskracht om af te vallen zo lastig.

Eenzijds hebben onze hersenen zich doorontwikkeld. De verbeterde prefrontale cortex is heel goed in staat om bewust ja of nee te zeggen voor een groter doel.

Maar ondertussen proberen allerlei primitieve behoeftes ons op andere gedachten te brengen. En als we toegeven aan dat stukje taart, krijgen we nog een shot dopamine ook!

Op dit punt schiet ons brein gewoon tekort. We worden allemaal geconfronteerd met een

verouderd stukje hersenen, waar vervolgens een nieuw stuk brein (de grotere en verbeterde prefrontale cortex) bovenop is gebouwd.

Helaas werkt evolutie zo. In plaats van af en toe helemaal opnieuw te beginnen, bouwt de evolutie liever verder op bestaande systemen. En dat maakt het er voor ons, zoals je hebt kunnen lezen, niet makkelijker op.

Tot zover de theoretische achtergrond van wilskracht en de gebreken van ons wilskrachtsysteem.

Conclusie

We weten nu dat onze hersenen een beloningssysteem hebben met dopamine. Wilskracht motiveerde de oermens om allerlei primitieve overlevingshandelingen uit te voeren. En de hersenen beloonden hem met dopamine als hij daarin slaagde.

Maar het moderne leven is veel complexer geworden. We moeten nu dagelijks 35.000 keuzes maken. En veel van die keuzes doen een beroep op onze wilskracht en het beloningssysteem.

Nu weet je waarom wilskracht af en toe zo lastig is toe te passen. In de volgende hoofdstukken leer je hoe je wilskracht kunt trainen, zodat die voldoende kracht biedt voor ons moderne leven.

