

## Badass habits

Jen Sincero bij Boekerij:

*You are a badass*  
*You are a badass at making money*  
*Badass habits*

boekerij.nl

Jen Sincero

Badass  
habits

Adviezen om je voornemens  
om te zetten in goede gewoonten

Vertaald door Jonas de Vries



ISBN 978-90-225-9694-4

ISBN 978-94-023-1966-8 (e-book)

NUR 320

Oorspronkelijke titel: *Badass Habits*

Omslagontwerp: Balthazar Studio

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2020 by Good Witch LLC

© 2022 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor Moeder Aarde*



# Inhoud

Inleiding	9
1 Identiteit als gewoonte	19
2 Gezonde grenzen: de ware helden	49
3 Persoonlijke transformatie	91
4 Badass-gewoontes in 21 dagen	111
5 De ballen hebben om jezelf te zijn	231
Dankwoord	239





# Inleiding

Toen ik besloot een boek te gaan schrijven over gewoontes, leek het onderwerp me een logisch vervolg op mijn andere *Badass*-boeken. In de oorspronkelijke *You are a badass* had ik het volgende geschreven: ‘Onze gedachten worden onze woorden, onze woorden worden onze overtuigingen, onze overtuigingen worden onze daden, onze daden worden onze gewoontes en onze gewoontes worden onze realiteit.’ Gewoontes zijn het enige stukje van de puzzel waar ik nog op moest ingaan en ik kon niet wachten om daarmee aan de slag te gaan! Tenminste, totdat de volgende innerlijke dialoog de kop opstak, of eigenlijk, me een kopstoot gaf:

Ik: Gewoontes! Natuurlijk! Want juist gewoontes bepalen onze realiteit! Daar heb ik wel wat over te zeggen.

Ik, genietend van een berg gefrituurde uienringen, een paar dagen na junkfood te hebben afgezworen: Gaan we dan ook iets schrijven over hoe je een abonnement neemt op de sportschool om vervolgens nooit te gaan? Want daar heb ik ook wel wat over te zeggen...

Ik: O mijn god. Inderdaad. Mijn gewoontes zijn verschrikkelijk. Wat bezielde me? Ik heb de zelfdiscipline van een peuter.

Ik maakte een lijstje met alle redenen waarom ik niet gekwalificeerd, niet in staat en niet de aangewezen persoon was om dit boek te schrijven. Ik zou mijn merk de nek omdraaien, mijn lezers zouden zich beledigd voelen en mijn uitgever zou zijn geld teruggeisen. Maar toen besefte ik: *Kijk nou. Blijkbaar ben ik behoorlijk goed in de allervervelendste menselijke gewoonte: je focussen op het negatieve. Ik vergeet maar even dat ik al twintig jaar geen sigaret meer heb aangeraakt, hoewel ik roken lekkerder vind dan seks. Of dat ik een zeer bedreven flosser, waterdrinker, dankjewelzegger, schrijver, beddenopmaker, mediator en optijdkomer ben... Of dat ik liever met rugzak de bergen in trek dan naar zo'n zweterige sportschool te gaan. Vloeken en junkfood daarentegen... Vloeken en junkfood vereisen nog enige aandacht.*

Mocht je niet al te veel vertrouwen hebben in je eigen doorzettingsvermogen: niemand is perfect. Alles is echt mogelijk, mits we ons er maar voor inzetten (inclusief die dingen waar we ons in het verleden zogenaamd voor hebben ingezet). En we doen onszelf vaak tekort door ons te concentreren op onze gebreken in plaats van onze

successen te vieren. Zelfs mensen die bijzonder succesvol zijn, geven toe zich zo nu en dan te verliezen in negatieve gedachten en gevoelens van onvermogen. Sommigen stoppen zelfs met wat ze het liefst doen, negeren de staande ovaties en ronkende recensies en richten al hun aandacht op die paar losers annex haters op Instagram die zich niet kunnen inhouden. In wezen geven ze zulke figuren een megafoon, zodat hun mening alle positieve signalen overstemt.

Als je de krachtige, positieve mindset wilt ontwikkelen die je nodig hebt om je gewoontes een boost te geven, moet je alert blijven, jezelf bij het nekvel grijpen zodra je dreigt te bezwijken aan zelfbeklag en bewust gedachten toelaten die beter passen bij waar je heen wilt en wie je wilt worden. Wat betreft het ontwikkelen van waanzinnige gewoontes en het dumpen van je slechte gedrag moet je gefocust blijven op het gewenste einddoel, ongeacht wie of waar je nu bent.



In tegenstelling tot wat veel mensen denken, hebben gewoontes meer te maken met wie je bent dan met wat je doet.



Een van de voornaamste redenen dat we goede gewoontes in no time weer opgeven of er maar niet in slagen afscheid te nemen van slecht gedrag is dat we weliswaar gericht zijn op actie, wat belangrijk is, maar ons er niet emotioneel of mentaal aan overgeven, wat nóg belang-

rijker is. En zodra die nieuwe gewoontes wat lastiger of saaier worden (wat vaak gebeurt, omdat ze natuurlijk eentonig zijn), wisselen we ze in voor iets simpeler. Of iets leukers. Of iets wat meteen voldoening schenkt. Of iets wat lekker is met een klodder ketchup erop.

Stel, je hebt keer op keer geprobeerd om te stoppen met de gewoonte meer uit te geven dan je verdient. Je hebt een goed salaris en gebruikt een deel daarvan om je creditcardschuld af te lossen en een beetje om te sparen. Je houdt je maandelijkse budget zorgvuldig in de gaten, maar merkt dat je, alle zorgvuldige budgettering ten spijt, geregeld een stedentrip boekt, in de showroom van meubelwinkels rondsnuffelt en rondjes geeft voor je vrienden. Voor je er erg in hebt, is je spaarrekening zo leeg als de portemonnee van een kerkrat en hang je weer aan de telefoon met de incassoafdeling van je creditcardmaatschappij. De kans is groot dat je diep vanbinnen te bang bent om te stoppen met geld uitgeven omdat je een emotionele leegte probeert op te vullen met spullen of belevenissen. Of misschien laat je hele familie het breed hangen en ben je bang dat je met de nek zal worden aangekeken als je de familietraditie niet voortzet en je uitgaven op orde weet te krijgen. Als je goede gewoontes wilt ontwikkelen, is het belangrijk om je op de hele mikmak te richten: je hoofd, je hart en je handen. Zo niet, dan hou je het snel weer voor gezien met dat mediteren, begin je weer op je nagels te bijten en verandert je kalme, beheerste houding op die passief-agressieve familiebijeenkomst in: ‘Oké, jullie hebben gelijk. Ruk open die fles. Zullen we het eens over de erfenis hebben?’

Ik hoop dat dit boek wat licht kan schijnen op een aantal bekende gewoontevormende processen en je kan helpen een paar van de persoonlijke blokkades die je onbewust hebt opgeworpen weg te nemen. Ik hoop ook dat het die hele routine van gewoontes vormen en doorbreken wat gemakkelijker kan maken door een ogenschijnlijk ingewikkeld proces te reduceren tot een paar eenvoudige oefeningen waarvan je er elke dag een-tje kunt doen. Wat ik wil, is dat je aan de slag gaat en ontdekt welke methodes voor jou het best werken, zodat je uiteindelijk tastbare, duurzame resultaten begint te zien – resultaten die voorheen nog buiten bereik lagen. Maar vergeet niet dat ik coach ben, geen wetenschapper. Hoewel ik je dus zeker wat wil bijbrengen, is er niets wat me zo ontroert als de euforie van een droom die is waargemaakt. *Zie je nou? Zie je die zwarte band die je bij elkaar hebt gejudood? Dat heb jij gedaan. Hier, hou mijn bier vast. Ik ga even een foto maken.*

Ik zal beginnen met uitleggen wat gewoontes precies zijn en hoe ze werken. Daarna zal ik je helpen je bewust te worden van de gewoontes die je al hebt (de goeie, de slechte en de ronduit wanstaltige), welke je moet afzweren of juist ontwikkelen en wat je aan jezelf moet veranderen om dat allemaal voor elkaar te krijgen. Aan de hand van de informatie in dit boek leer je hoe je zinvolle grenzen kunt aangeven, zodat je jezelf en je omgeving ervan kunt overtuigen dat het vanaf nu allemaal om jouw behoeftes draait en dat je de emotionele en fysieke ruimte probeert in te nemen die je nodig hebt om op te bloeien, en dat dat – jazerker – een gewoonte is die je van plan bent vol te houden (in weerwil van het

geloof en de protesten van de gewoontes die je de deur wilt wijzen).

Zodra we je emotionele en rationele ik mee hebben gekregen, zal ik je helpen met het kiezen van een duidelijk gedefinieerde gewoonte waaraan je tijdens het lezen van dit boek kunt werken. Ik ga je begeleiden aan de hand van een uit 21 stappen bestaand proces, bedoeld om een nieuwe gewoonte te verankeren of een oude permanent uit te bannen, afhankelijk van wat je wilt. Idealiter neemt dat proces drie weken in beslag, om te voorkomen dat het je allemaal een beetje overdondert en om je nieuwe gewoonte de tijd te geven zich goed te nestelen en het hele proces interessant te houden. Het moet een interactieve ervaring worden. Ik hoop dat je meteen aan de slag kunt en tijdens het lezen van dit boek al een beetje de persoon wordt die je wilt worden, en niet simpelweg iemand die nu gewoon wat meer weet over wat gewoontes zijn. Of iemand die de wetenschap achter gewoontes begrijpt. Of iemand die weet hoe het voelt om wakker te worden met een opengeslagen boek op je gezicht.

Koop alsjeblieft een mooi notitieblok, gebruik het enkel en alleen voor wat we nu gaan doen (dus niet voor boodschappenlijstjes) en begin met een schone lei. Richt je op het nieuwe, opwindende leven dat je te wachten staat in plaats van te blijven hangen in de misstappen die je zelfvertrouwen zo veel schade hebben berokkend. Jezelf in een ander mens veranderen is niet alleen een mogelijkheid, het is je lotsbestemming – anders zou je niet willen veranderen en zou je dit boek überhaupt niet hebben aangeschaft. Heb er vertrouwen

in dat elke nieuwe dag nieuwe mogelijkheden biedt, en onthoud:



Op elk willekeurig moment  
beschik je over de ongekende  
mogelijkheid om keuzes te maken  
die je gewoontes en je realiteit  
kunnen veranderen. Nu meteen of  
na verloop van tijd.



**Krachtige, ingrijpende keuzes maken is in wezen ook een gewoonte – een gewoonte die je nu al aan het ontwikkelen bent.**

## Hoe ik mezelf een schop onder m'n kont gaf en in beweging kwam (Julie, 60)

Volgens mijn arts was ik hard op weg naar diabetes type 2 en werd het hoog tijd om wat aan mijn gewicht te doen. Het idee om de rest van mijn leven insuline te spuiten stond me niet aan en ik vond het ook niks dat ik een kilo of vijftien met me meezeulde. En dus besloot ik om elke dag voordat ik naar mijn werk ging oefeningen te gaan doen op mijn yogamatje, of ik er nou zin in had of niet. Dat kon ik toch wel volhouden voor mijn gezondheid?

Ik vond een fantastisch online trainingsprogramma, een combinatie van yoga, stretchen, krachttraining en cardio. Elke ochtend trok ik die mat uit de kast en ontdekte dat ik na een paar simpele stretchen en yogaoefeningen wakker genoeg was om me een beetje extra in te spannen. Ik deed krachttraining met mijn eigen lichaamsgewicht en dacht: *Jee, als ik niet zo zwaar zou zijn, zou het een stuk makkelijker gaan om omhoog te komen van die mat!*

Drie keer opdrukken werd vijf en nu ben ik elke ochtend zo'n dertig minuten in de weer. Zodra ik ermee begon, begon ik me al beter te voelen.

.....

De kleine succesjes zorgen dat je het volhoudt.

.....



Ik werd sterker en sterker, wat me extra motiveerde. Ik kijk nu echt uit naar mijn oefeningen, en dat vijf keer per week.

Ik vond op internet ook een dieet en een gezondheidsprogramma dat me meer leerde over de psychologie achter eten en hoe je je vastgeroeste gewoontes op dat vlak kunt doorbreken. Het opende mijn ogen. De stap van gedachteloos eten naar aandachtig eten was enorm. Ik leerde om echt te kijken naar wat ik in mijn mond stopte, om er meer de tijd voor te nemen en echt te genieten van wat ik aan het eten was, en niet mezelf gedachteloos vol te prop-pen. Als ik trek kreeg, stelde ik mezelf de vraag: *Heb ik echt honger of ben ik lamlendig, gestrest, bedroefd of boos?* Een andere tip was om niet te wachten tot dat ik omkwam van de honger, want dat betekent dat je van alles en nog wat uit de automaat gaat trekken of de koekjesschaal van de vergadering van die ochtend leeg gaat eten. Daarnaast leerde ik nog andere strategieën en hacks. Een erg goeie was om altijd iets gezonds en lekkers bij de hand te hebben, thuis of op het werk. Als je uit eten gaat, kijk dan eerst op internet wat er op het menu staat en kies een gerecht uit dat het beste bij je nieuwe eetpatroon past. Want anders ga je kijken naar wat anderen bestellen, en hou de calorieën dan maar eens tegen!

Een andere belangrijke verandering was dat ik alles wat ik op een dag at, begon op te schrijven, om me bewuster te worden van wat ik allemaal in mijn mond stopte. En ik begon me elke dag te wegen. Dat klinkt eng, maar het werkt echt. Ik ben nu twee jaar

verder en ben al tien kilo afgevallen. Maar belangrijker nog, die kilo's komen er ook niet meer aan. Ik blijf me elke dag wegen en blijf opschrijven wat ik eet. Ik heb ontdekt dat dat voor mij goed werkt. Natuurlijk zijn er dagen waarop ik mijn maximale aantal calorieën overschrijd, maar daar haal ik mijn schouders over op. Dat maak ik de volgende dag wel weer goed. Want ik hou nog steeds van eten, en ik eet wat ik lekker vind. Ik kijk alleen goed naar portiegroottes en probeer me altijd bewust te zijn van wat ik eet.

# Identiteit als gewoonte

Mijn broer Stephen en zijn vrouw Jenny kwamen langs om samen met mij het Fiesta de Santa Fe te vieren, een feest in mijn woonplaats in New Mexico waar elke herfst duizenden mensen op afkomen. We namen geen deel aan de festiviteiten, maar waagden ons wel in de menigte om naar het stadscentrum te lopen en margarita's te drinken. De wandeling duurde zo'n drie kwartier en na een heerlijk middagje cocktails slempen kwamen we tegen zonsondergang weer thuis. We stonden in de tuin te genieten van de ondergaande zon, lichtelijk aangeschoten door de tequila en o zo trots op het feit dat we helemaal heen en weer naar de stad waren gelopen, toen Jenny ineens naar haar keel greep, alsof ze niet meer kon ademen. Tot haar grote schrik had ze ontdekt dat ze haar diamanten hangertje kwijt was.

Mijn broer aarzelde geen moment. 'We moeten exact

dezelfde weg teruglopen,' zei hij, en hij speurde de grond voor Jenny's voeten af om zich vervolgens langzaam om te draaien en het tuinpad af te lopen. Ik sputterde tegen dat het over een paar minuten donker zou zijn en dat hij gek was als hij dacht dat hij zo'n klein diamantje kon zien liggen tussen de gevallen bladeren en de mensenmassa's op straat, maar Jenny zei: 'Laat hem maar. Hij ziet altijd glinsterende dingetjes liggen. Het is net een ekster.' En dus keken we toe terwijl Steve de straat uit liep, op weg naar het centrum, met niets anders dan de zaklamp van zijn mobiele telefoon en de spanning van de zoektocht.

In de tussentijd stapten Jenny en ik in de auto en reden terug naar het café om te kijken of het hangertje daar ergens op de vloer lag. Onderweg passeerden we Stephen, die simpelweg zijn hand in de lucht stak en zwaaide toen hij ons hoorde toeteren en roepen, aangezien hij zijn blik geen seconde van de grond wilde halen. Na ongeveer tien minuten te hebben geprobeerd een parkeerplek te vinden in het feestgedruis stond ik op het punt de moed op te geven en weer naar huis te gaan, maar toen kreeg ik een berichtje van mijn broer: 'Gevonden!' Waarop ik typte: 'Dat geloof ik niet!' Waarop hij weer een foto terugstuurde: daar stond hij, midden op straat, zijn armen om de schouders van een tweetal onbekenden geslagen en met het hangertje tussen zijn tanden geklemd. Later zei hij dat iemand het hangertje op een oprit had getrapt en dat hij het toch had weten te vinden. Mijn mond viel open, maar Jenny schudde lachend haar hoofd en zei: 'Ik zei het toch, net een ekster. Hij vindt dat soort dingen altijd terug.'

Steve had vroeger als sorteerder bij een diamantenhandelaar gewerkt. Hij zat samen met een aantal collega's in een ruimte genaamd 'de Kuil' en moest bergen kleine diamantjes categoriseren op slijpvorm, karaat en kleur. Hij deed dat door elke diamant met een pincet tegen het licht te houden en met een loep te bestuderen. Daarbij gebeurde het regelmatig dat hij iets te hard kneep, zodat de diamant door de lucht vloog en ergens op de niet al te schone vloer, op een plank of soms zelfs in iemands kapsel terecht kwam. Het viel met geen mogelijkheid te zeggen hoeveel diamanten er door de jaren heen op die manier verdwenen waren. De zoektocht naar die kleinoden werd een nooit-ophoudende paaseierenjacht, die Steve met de grootste toewijding aanpakte in de twee jaar dat hij als sorteerder in de Kuil werkte.

Dat was hoe Steve in de kelder van een diamantengroothandelaar in Forty-Seventh Street in New York bekend kwam te staan als de beschermheilige van kwijtgeraakte glinsterende dingetjes. Hij zou zijn indrukwekkende cv later nog uitbreiden met de vondst van een diamanten oorbel op de vloer van een drukke winkel, een armband naast een pinautomaat, diverse waardevolle edelstenen en, op een ochtend, toen hij naar de metro wandelde, de halsband die Jenny (de beschermheilige van kapotte sluitingen) drie maanden eerder was kwijtgeraakt, boven op een hoopje sneeuw.

Voordat hij in de diamantenbusiness aan de slag ging, had Steve er nooit blijk van gegeven ook maar enig oog te hebben voor het kleine, schitterende spul. Maar dankzij die baan werd het een gewoonte om – bewust dan wel onbewust – alert te zijn op dat soort dingen.

.....

Gewoontes: inkoppertjes.  
Routinematige neigingen of  
gedragingen. Instinctieve reacties.  
Overtuigingen, gedachten en  
handelingen die op de automatische  
piloot plaatsvinden.

.....

**Dit zijn belangrijke dingen die meespelen bij het vormen  
van gewoontes:**

1. De trigger. Telkens als Steve even pauze nam, speurde hij automatisch de vloer af naar diamantjes. Triggers sturen een signaal naar onze hersenen – dat het tijd wordt om een gewoonte ten uitvoer te brengen. Een trigger kan een geluid zijn (het geluid van de wekker zorgt dat we wakker worden en opstaan), een actie (een lekkere maaltijd nuttigen nodigt uit tot het opsteken van een sigaret), een gevoel (als de temperatuur daalt, wrijf je in je handen om op te warmen), reuk (als je de barbecue van de burens ruikt, loop je even langs – *O, ik wist niet dat jullie al aan tafel zaten. Kom ik gelegen?*), een aanblik (als je op straat een bekende ziet, zeg je hallo) of een emotie (verdriet zorgt dat je gaat schransen). Triggers zetten een kettingreactie in gang die leidt tot het in praktijk brengen van de gewoonte. En die kettingreactie verloopt als volgt.

2. De kettingreactie. Ons lichaam is een perfecte probleemoplosser. Het rent rond met een klem-bord in de hand om te zorgen dat alles zo efficiënt en productief mogelijk verloopt: bloed pompen naar waar het nodig is, voedsel verteren, gebroken botten en bloedende wondjes herstellen, haar en nagels laten groeien, ziektes bestrijden en krachttermen produceren als je je telefoon weer eens in de wc-pot laat vallen. Gewoontes zijn voor je lichaam de manier om het brein te ontlasten – een soort automatische piloot voor je probleemoplossend vermogen, zodat je meer ruimte overhoudt voor het opnemen van informatie en het uitvoeren van taken. Gewoontes verlopen in een bepaalde volgorde, beginnend met een trigger (in je auto stappen), waarop je een behoefte signaleert (ik wil nog niet dood), die tot een bepaalde gewoonte of respons leidt (de autoriem omdoen), die je uiteindelijk een bepaalde beloning oplevert (je voelt je lekker veilig). Hieronder vind je nog wat meer voorbeelden.



Trigger: De hond dribbelt de kamer binnen.

Behoefte: Je wilt van zijn oneindige schattigheid genieten.

Respons/gewoonte: Knuffelen, aaien, kusjes geven, je over het algemeen als een idioot gedragen.

Beloning: Een gelukzalig gevoel.



Trigger: Je rijdt van het werk naar huis.

Behoefte: Je wilt langer en gezonder leven.

Respons/gewoonte: Je rijdt naar de sportschool en gaat jezelf nog even drie kwartier afbeulen.

Beloning: Je voelt je als herboren, alsof je iets hebt bereikt.



Trigger: Je echtscheidingsadvocaat belt.

Behoefte: Om vooral niet met het servies te gaan smijten.

Respons/gewoonte: Je begint te ijsberen en aan je haar te frunniken.

Beloning: Je kalmeert weer.

