GEZONDE ROUTINES

ARIE BOOMSMA

GEZONDE ROUTINES

De 50 allerbeste tips voor een fit en vitaal leven

2024 Prometheus Amsterdam

© 2024 Arie Boomsma
Omslagontwerp Jan van Zomeren
Foto auteur Bobby Boomsma
Zetwerk Mat-Zet bv, Huizen
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 4809 6

Routine is een essentieel middel bij het beheren van tijd en het onderdrukken van negatieve krachten als afleiding, uitstelgedrag en luiheid.

RYAN HOLIDAY

Zeg eerst tegen jezelf wie je graag zou willen zijn
en doe dan wat je moet doen om dat te bereiken.

EPICTETUS

Gedachten vooraf

Over routines

Je wilt gezonder leven, maar het lukt je niet. Daarin ben je niet uniek. Meestal is dat niet zo leuk om te horen, maar in dit geval schuilt daarin ook de oplossing. Want de reden dat het zo veel mensen maar niet lukt het roer permanent om te gooien is dus ook niet uniek. Die nieuwe prioriteiten – gezonder eten, meer bewegen, beter slapen – passen helemaal niet in ons leven. Een leven dat al boordevol andere prioriteiten zit. We haken af omdat er geen tijd is, omdat we al gewend zijn aan andere gewoontes. Voor nieuwe gewoontes moet ruimte worden gemaakt. En daar komt de routine om de hoek kijken. Ons hulpmiddel tegen al die factoren die er normaal gesproken voor zorgen dat we niet doorzetten.

Een routine is een regelmatig terugkerende bezigheid, een bruikbare procedure waarmee we handelen in een bepaalde situatie. Dat is de enigszins droge definitie van het woord. Een routine is meestal concreet, gedetailleerd en niet flexibel.

Routine is ook een handigheid die je door ervaring hebt verkregen.

Routine is bedrevenheid door herhaling.

Routine is een onmisbaar middel bij het beheren van tijd en het onderdrukken van negatieve krachten als afleiding, uitstelgedrag en luiheid.

Routine is een vriend waar je op kunt leunen. Betrouwbaarder dan motivatie. Motivatie is er de ene dag wel en de andere niet, daar kun je niet op bouwen.

Maar hoe zorg je ervoor dat de routines in dit boek ook echt jóuw routines worden? Dat het dagelijkse handelingen worden die je ook daadwerkelijk volhoudt?

Over gewoontes bouwen en volhouden

Je besluit voortaan elke dag voor je werk te gaan hardlopen. De eerste dagen lukt dat op enthousiasme. Maar dan komt er een ochtend dat de regen met bakken uit de hemel valt. Je draait je nog eens om onder je warme dekbed en slaapt door. Misschien ga je de volgende dag wel weer. Maar weer een dag later ben je een beetje verkouden en daarna begint het weekend. Je gaat laat naar bed en ineens voelt het op de maandag erna absurd om zo vroeg de wekker te zetten. Weg nieuwe gewoonte.

Je hebt vast wel eens een variant van die situatie meegemaakt. Laten we eens kijken wat je had kunnen doen om de kans op afhaken kleiner te maken.

Je hebt dus dat voornemen: elke dag voor je werk gaan hardlopen. Dat is het doel. Bij een doel hoort gedrag: de dingen

die je moet doen om dat doel te realiseren. De twee meest voor de hand liggende zijn dit geval:

- Een wekker zetten
- Vroeg opstaan

Als je het gedrag in kaart hebt gebracht, is er nog de omgeving: de manier waarop je leven nu is ingevuld. Die omgeving moet je aanpassen om ruimte te maken voor het gedrag dat bij je nieuwe doel hoort. Om dat efficiënt te doen, is het verstandig om goed te weten waar je valkuilen zitten. Ben je een snoozer, dan is simpelweg je wekker zetten nog geen garantie dat je de volgende morgen daadwerkelijk opstaat en de deur uit gaat voor dat rondje hardlopen.

Doel: elke dag voor werktijd hardlopen

Gedrag: de wekker op 6.00 uur zetten
Valkuil: snoozen
Omgeving aanpassen: wekker buiten handbereik leggen, zodat je echt onder de lakens vandaan moet om hem uit te zetten.

Gedrag: vroeg opstaan
Valkuil: te moe zijn om zo vroeg de deur uit te gaan
Omgeving aanpassen: op tijd naar bed, 's avonds geen alcohol of koffie drinken

En zo zou je nog even door kunnen gaan, want hoe langer je erover nadenkt, hoe meer gedrag je in kaart kunt brengen.

Gezonde routines_125x200_HR.indd 11 04-12-2023 14:34

Het maakt niet uit welke routine je wilt bouwen, die drie factoren blijven altijd doorslaggevend: het doel, het gedrag en de omgeving. In dit boek gaat het over gezondheid. Maar wil je Spaanse gitaar leren spelen of eindelijk eens Japans leren spreken, dan is het sommetje nog steeds hetzelfde.

De methodiek is simpel uit te leggen, maar in de praktijk blijkt het vaak lastiger. Zelfs als je weet hoe het werkt. In dit boek maken we de stappen die je kunt zetten daarom zó klein dat je bijna niet meer kunt falen.

Twee belangrijke veranderingen van je omgeving

Bij elke nieuwe routine zul je je omgeving aan moeten passen. De manier waarop je dat moet doen, verschilt natuurlijk per routine. Maar er zijn twee aanpassingen die voor elke nieuwe gewoonte gelden:

1 Zet de nieuwe routine in je agenda
De taken die je belangrijk vindt, staan in je agenda. Zet je nieuwe routine daar ook in. Wat er staat, dat bestaat. En staat die routine niet tussen al je andere belangrijke taken, dan weet je al wat er overboord gaat als één of twee van die andere afspraken uitlopen. Schrijf op wat je wilt doen, zet de routine op je lijstjes. Zo maak je er een afspraak van met jezelf.

2 Breng je tijdverdeling in kaart
Iedereen heeft evenveel uren in de dag. Maar niet iedereen gebruikt ze hetzelfde. Een nieuwe routine komt in een leven

dat al flink vol gepland zit. Er zullen andere activiteiten voor moeten sneuvelen. Breng in kaart waar je je tijd aan besteedt, zodat je kunt zien waar je uren kunt winnen voor je nieuwe routine.

Over de selectie van de 50 allerbeste tips

Zo'n term, 'de allerbeste', vraagt natuurlijk om tegengas. Je kunt erover discussiëren. Maar dit zijn die van mij. In januari 2024 word ik vijftig. In aanloop naar dat jubileum dacht ik veel na over de gewoontes waar ik zelf het meest aan gehad heb in mijn leven. Sommige routines gaan al heel lang mee. Er zitten er ook een paar tussen die me jarenlang veel brachten en nu geen rol meer spelen in mijn eigen leven. Je moet mijn 50 tips dan ook niet zien als een stappenplan dat je moet volgen. Ze staan bewust in een willekeurige volgorde. Bij het lezen zul je merken dat sommige routines je aanspreken en andere niet. Kies wat nu relevant is voor jouw leven. De rest komt later wel. En wees ook niet bang weer afscheid te nemen van routines als ze geen functie meer hebben. Je zult merken dat sommige routines een leven lang meegaan en andere alleen een tijdje bij je zijn, als een vriend die een stukje met je oploopt tijdens een lange wandeling.

Over de juiste instelling

Een goede vriend verbouwde afgelopen zomer zijn huis. Hij vertelde dat het de zwaarste klus van zijn leven was. Maar ook dat de verbouwing hem een belangrijke les leerde. In de periode dat hij met het dak bezig was, had hij overal waar hij

kwam vooral oog voor de dakconstructies. Toen hij de ramen ging zetten, vielen hem als hij door de stad fietste overal de ramen op. En terwijl hij nadacht over de vraag welk type vloer hij zou gaan leggen, viel zijn oog waar hij maar kwam op de vloeren. Wat ons bezighoudt, beïnvloedt onze blik op de wereld om ons heen. Alsof het universum een algoritme heeft en ons voorschotelt wat er in ons hoofd speelt. Voelen we ons somber, dan kijken we met een sombere blik naar het leven om ons heen. Maar andersom werkt het natuurlijk net zo. Richt je op het positieve en je ontmoet al snel meer positiviteit. Bij het lezen van dit boek is het belangrijk dat je gelooft in de kracht van die gedachte. Benadruk de ontwikkeling die je ziet, kijk naar je groei, hoe klein de stapjes soms ook zijn. Omring je met mensen die je steunen en bemoedigen. Laat je niet uit het veld slaan als het een dagje wat minder gaat, er is altijd wel een lichtpuntje te vinden. Zoek dat op, warm je eraan. Zet door.

Tip 1

Wees nieuwsgierig

Probeer uit wat je leest en hoort

In een podcastfragment hoorde ik een neuropsycholoog enthousiast vertellen over zijn ochtendroutine. Hij deed elke dag drie simpele dingen om optimistisch aan de dag te beginnen. Vanuit zijn vakgebied zag hij die handelingen als het opnieuw bedraden van de neurologische verbindingen in zijn brein. Eerst liep hij naar een spiegel en herhaalde tien keer het zinnetje 'ik hou van jou' terwijl hij zichzelf in de ogen keek. Daarna nam hij vijfentwintig flinke teugen adem. Bewust en rustig, maar dieper dan op zijn normale ademritme. En tot slot deed hij tien push-ups. Elke dag, al jarenlang.

Wanneer je zoiets hoort, vind je er misschien wat van. Ik heb zelf bijvoorbeeld altijd wat weerstand gevoeld bij die *self-talk* in een spiegel. Ik moest er jaren over lezen, er onderzoeken op naslaan en ervaringen van anderen horen voordat ik zover was om er zelf mee te experimenteren. Maar nog steeds gaat dat bij mij niet makkelijk. Wanneer ik dan zo'n fragment hoor, is er dan ook eerst de stem van de weerstand: niets voor jou, dit! Tegelijkertijd word ik wel vaak wakker met een hoofd vol gedachten, daar zitten ook zorgen bij, dus ik heb absoluut reden om zo'n routine uit te

proberen. Die is kort, amper drie minuten, maar zet wel je dag heel fijn in de steigers: positieve bevestiging door de self-talk, focus op het moment door de ademhaling en het bloed stroomt lekker door de aderen door de beweging. Uiteindelijk heb ik deze routine drie maanden uitgeprobeerd. Dat beviel me goed, ik begon positief en opgeladen aan mijn dagen. Inmiddels heb ik de routine wel weer aangepast, maar de puzzelstukken bleven hetzelfde. Ik begin de dag nu met een korte meditatie, waarin ik de mensen noem voor wie ik dankbaar ben in mijn leven. Daarna doe ik een paar minuten ademwerk en ik eindig met een korte work-out. Alles bij elkaar duurt deze ochtendroutine zo'n twintig minuten. Door dingen uit te proberen vind je dus een nieuwe weg. Je komt erachter wat wel en niet voor je werkt.

Kun je groeien als je niet nieuwsgierig bent? Ik denk het niet. Zonder te willen begrijpen hoe de dingen werken, overkomt alles je maar. Dan laat je elke ervaring over je heen komen zonder er verder iets mee te doen of ervan te leren. En je zult ook niet veel moeite doen om je te verdiepen in wat je nog niet kent.

Terug naar het voorbeeld van die neuropsycholoog. Laten we dat eens afpellen om te zien hoe nieuwsgierigheid je van dienst kan zijn.

Het begint met een aanvangsbelangstelling: die man zegt iets wat mij aanspreekt. Hij heeft misschien een oplossing voor een vraagstuk in mijn leven. Het helpt ook dat hij neuropsycholoog is. Die duiding bewijst dat hij de weten-

schap achter zijn woorden kent. Het maakt het voor mij makkelijker om zijn theorie serieus te nemen. Voordat ik zijn routine klakkeloos overneem, kan ik alles wat hij zegt ook op gaan zoeken in wetenschappelijke publicaties binnen zijn vakgebied, die tegenwoordig vrij toegankelijk voor iedereen op internet te vinden zijn. Dan ga ik ook begrijpen waarom de dingen die hij zegt werken. Of ik kan de podcast opzoeken waar het fragment uit kwam. Daarin licht hij ongetwijfeld zijn uitspraken verder toe. Misschien heeft hij meer podcasts bezocht, of zijn er online TED Talks en andere presentaties van hem te vinden. 'Hoe werkt dat dan?' is de vraag die nieuwsgierigheid je steeds uitnodigt te stellen.

Na het spitwerk ga je zelf ervaren. Uitproberen. Rationeel snap je al hoe het werkt, en nu ga je voelen of dat voor jou inderdaad ook zo is. Dat gevoel zorgde er bij mij uiteindelijk voor dat ik me de routine wat meer eigen maakte, door deze hier en daar wat aan te passen. Nieuwsgierig zijn betekent dus ook dat je voortdurend blijft toetsen en voelen of een routine nog voor je werkt, en dat je bereid bent om iets aan te passen als dat niet zo is.

Kom je iets tegen wat je aanspreekt, probeer het dan uit

We leven in een fantastische tijd. Er is zo veel informatie beschikbaar over trainen, eten en herstel. Met een paar clicks vind je online de trainingsschema's van topsporters, voedingsadviezen van de allerbeste wetenschappers en werkelijk alle onderzoeken en publicaties over slaap en andere vormen van herstel. Dompel je erin onder, probeer uit wat je aanspreekt. Zoek je eigen weg in dat bos van mogelijkheden.

Soms werkt keuzestress verlammend. Wanneer je door al die mogelijkheden juist ontmoedigd raakt, kan het helpen een gids te kiezen. Het socialsaccount of -kanaal van iemand die je vertrouwt en die bezig is op een manier die jou aanspreekt.

Let wel op: iets nadoen is slechts het begin. Elk lichaam is anders, elk leven ook. Het gaat erom dat je uiteindelijk eigen routines bouwt. Het uitproberen is dus vooral experimenteren en zoeken naar wat werkt voor jou.

Een paar routines bij de tip 'Wees nieuwsgierig'

1 Begin je YouTube-sessie altijd door iets op te zoeken wat je je afvraagt

Bij ons thuis is dat de regel als de kinderen in het weekend even mogen youtuben. Eerst een vraag intikken. Hoe ziet de kiekendief eruit? Wat is de warmste plek op aarde? Wanneer leefden de laatste dino's? Voor volwassenen werkt het ook goed. Tijdens het doelloos scrollen en kijken leer je misschien ook van alles, maar op deze manier weet je zeker dat je van elke sessie online iets opsteekt.

2 Lees artikelen die je eigenlijk over wilt slaan

Elk blad, iedere krant en elke website heeft katernen die je niet of minder interesseren. Ik sloeg zelf bijvoorbeeld altijd het financiële nieuws over. Terwijl ik daar het minst over weet. Ik ben mezelf een tijdje gaan dwingen er juist wel over te lezen, om er zodoende meer over te leren. Dat lijkt in te gaan tegen de gedachte dat je leest voor je plezier, maar je steekt er veel van op. Bovendien stap je door die houding