

Voornemens voor je liefdesleven

2021 zit er weer bijna op en 2022 ligt al op de loer. Dat betekent tijd voor nieuwe goede voornemens! Afvallen, gezonder eten, minder drinken, ze staan er allemaal weer op. En je goede voornemens voor in bed? In je liefdesleven of je relatie? Laten we daar eens naar kijken!

Vorbereiding

Plan een momentje voor jezelf in. Goede voornemens zijn voor jou en deze activiteit kun je dus het beste alleen doen. Pak er ook pen en papier bij.

Activiteit

Maak de volgende goede voornemens af:

1. Dit jaar wil ik voor **mezelf**...
2. Dit jaar wil ik in mijn **liefdesleven**...
3. Dit jaar wil ik in mijn **relatie**...
4. Dit jaar wil ik in mijn **seksleven**...

Heb je nog andere voornemens in je liefdesleven of seksleven? Schrijf ze erbij!

Nu gaan de de voornemens een beetje aanpassen, zodat ze meer kans van slagen hebben. Kies welk voornemen je het belangrijkste vindt. Hier beginnen we mee. Nu willen we het voornemen S.M.A.R.T. maken. Dat verandert je voornemen in een duidelijk doel.

Specifiek: "*ik wil vaker iets leuks doen met mijn partner*" is een goed voornemen, maar niet specifiek. Je kunt dit veranderen naar "*ik wil iedere week een minimaal drie uur iets leuks doen met mijn partner*". Nu is je doel specifiek.

Meetbaar: Je wilt kunnen bijhouden hoe ver je al op weg bent naar je doel. Daarom wil je je doel kunnen meten. Bovenstaand doel kun je meten door het wekelijks in je agenda te schrijven. Hoe kun je jouw eigen doel meten? Spreek met jezelf af dat je wekelijks of maandelijks je vooruitgang bekijkt. Schrijf deze afspraak in je agenda, zodat je het niet vergeet!

Acceptabel: Hoe realistisch is het dat je je doel gaat halen? Zeker als je meerdere goede voornemens hebt kan het je al snel te veel worden. Eén doel is misschien al genoeg. Geef jezelf ook de ruimte om rustig te groeien, leren en fouten te maken. "*iedere week twee hele dagen iets leuks doen met mijn partner*" is dus waarschijnlijk niet realistisch, maar iedere week drie uurtjes wel.

Relevant: Vraag jezelf van dit voornemen af "*schrijf ik dit voornemen op voor mij, of voor mijn omgeving? Wil ik dit, of willen anderen dit van mij?*" Is het antwoord dat je het voornemen voor jezelf hebt opgeschreven, dan kunnen we door. Zo niet, dan kun je je voornemen beter aanpassen.

Tijdgebonden: Je wilt jezelf genoeg tijd geven voor je voornemen, zodat je niet binnen een week gigantische veranderingen moet doormaken. Daarnaast kun je je voornemen het beste schrijven met oog op een langere periode, in plaats van een korte periode. Schrijf dus niet je voornemen voor de aankomende maand, maar echt voor het aankomende jaar! Bijvoorbeeld "*ik wil iedere week drie uur iets leuks doen met mijn partner. Ik wil in Januari toewerken naar één uur per week en iedere maand een half uur toevoegen tot ik bij de drie uur ben beland. In Juni wil ik kijken hoe ver ik ben gekomen en mijn doel aanpassen*".

Beloning: Je goede voornemen is meetbaar, dus waarschijnlijk heb je een paar meetmomenten gepland. Wanneer mag je jezelf belonen? Schrijf dit ook specifiek op. En waarmee wil je jezelf dan belonen? Maak je beloning leuk en laagdrempelig.

Veel succes met je voornemens en een liefdevol 2022!

Benodigheden

- Pen en papier