

ACT & intenties

Intenties versus goede voornemens: een frisse blik op het nieuwe jaar

Het einde van het jaar nadert. De kerstverlichting straalt, de champagne staat klaar en overal om ons heen horen we dezelfde vraag: “*Wat zijn jouw goede voornemens?*”

Misschien herken je het wel. Elk jaar neem je je voor om meer te sporten, minder te snoepen, of vaker “nee” te zeggen. En elk jaar verdwijnt die motivatie ergens halverwege januari.

Hoe kan dat? Waarom voelt het stellen van goede voornemens vaak zo gedwongen, alsof je jezelf dwingt om te veranderen? Misschien ligt het antwoord in de manier waarop we naar verandering kijken. Wat als we dit jaar geen goede voornemens maken, maar intenties stellen?

Het verschil tussen een voornemen en een intentie

Goede voornemens zijn vaak gericht op wat je wilt *doen*. Ze zijn meetbaar, maar ook streng en prestatiegericht: “Ik moet drie keer per week naar de sportschool.” Zodra je faalt, voelt het alsof je gefaald *bent*. Het is zwart-wit.

Intenties daarentegen richten zich op hoe je wilt *zijn*. Ze zijn flexibel en verbonden met je waarden. Een intentie vraagt niet om perfectie, maar om aandacht: “Ik wil goed voor mijn lichaam zorgen.” Het geeft ruimte om je acties aan te passen zonder oordeel.

De kracht van intenties

Intenties werken omdat ze voortkomen uit je innerlijke drijfveren, niet uit sociale druk of een lijstje in je hoofd. Als je jezelf toestaat om stil te staan bij wat je echt belangrijk vindt, ontstaat er ruimte voor duurzame verandering.

Stel jezelf eens deze vragen:

- Wat wil ik voelen in het nieuwe jaar?
- Waar wil ik aandacht aan geven?
- Hoe kan ik mijn waarden omzetten in kleine, haalbare acties?

Misschien ontdek je dat je niet per se meer moet sporten, maar dat je eigenlijk meer energie wilt voelen. Misschien gaat het niet om minder snoepen, maar om leren luisteren naar je lichaam.

Een uitnodiging voor het nieuwe jaar

Dit jaar nodig ik je uit om een stap terug te doen. Laat de rigide voornemens los en stel een intentie. Schrijf het op, draag het met je mee, en keer er regelmatig naar terug.

Wees mild voor jezelf. Intenties zijn niet bedoeld om je te veranderen, maar om je te herinneren aan wie je wilt zijn.

Dus, welk woord of welke zin vat jouw intentie voor het nieuwe jaar samen? Misschien is het *liefde*, *groei*, of *rust*. Wat het ook is, laat het je gids zijn.

Het nieuwe jaar ligt open voor je. Begin met een intentie. En zie waar het je brengt.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je dit concept in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over dit thema, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan