

## opiniepanel

Stelling: Goede voornemens zijn onzin, als je iets wilt veranderen, begin er dan gewoon nu mee.

## uitslag online poll:

27,5 % eens

72,5 % oneens

**Anne Christine Girardot:**

“Ik denk dat het heel mooi is om goede voornemens te hebben. Het is goed dat je af en toe naar jezelf kijkt en de druk een beetje opvoert. Het zorgt voor een stok achter de deur. In die zin ben ik het oneens met de stelling. Goede voornemens zijn namelijk het begin van een bewustwording; je erkent dat er iets te verbeteren valt. Heel veel mensen weten eigenlijk al dat ze het niet gaan halen, maar dat maakt niet uit, want er is een bepaald proces in gang gezet.”

**Loes Hakvoort:**

“Tegelijkertijd hebben goede voornemens alles met zelf-discipline te maken. In principe kun je ieder moment beginnen met veranderingen die goed voor je leven zijn. Hoe het bij mij in de praktijk werkt? Ik besluit dat ik iets wil veranderen en dan doe ik het gewoon. In februari van dit jaar ben ik bijvoorbeeld begonnen met iedere dag bijbellezen en ik heb nog geen dag overgeslagen. Ik kies er wel voor om een leespaauze in te lassen als ik op vakantie ben; het moet wel haalbaar zijn.”

**Anne Christine Girardot:**

“Als je echt iets in je leven wilt bereiken, heeft het niet zozeer met een bepaalde datum te maken, maar met een

sterk wilsbesluit. Ik ben wel drie of vier keer met roken gestopt; en de laatste keer was de goede keer, want daarna heb ik nooit meer gerookt. Dat wilsbesluit moest echt rijpen en in al je vezels van je lijf zitten. Ik denk dat dat vaak het beste werkt.”

**Loes Hakvoort:**

“Goede voornemens mislukken vaak, omdat veel mensen geen realistische verwachtingen hebben van zichzelf of zich door anderen verwachtingen laten opleggen. Oud & Nieuw is een heel goed moment om met het uitvoeren van goede voornemens te starten, omdat heel veel mensen dan gezonde besluiten nemen voor het nieuwe jaar. Als het niet lukt om het op eigen kracht te doen, kun je die kans mooi aangrijpen om mensen om je heen te verzamelen die weten van je besluit en je kunnen helpen bij het uitvoeren van je goede voornemen. Kijk ook realistisch naar wat haalbaar is; sommige mensen willen drie keer in de week gaan sporten, terwijl ze normaal helemaal niet sporten

**Anne Christine Girardot:**

“Tegenwoordig hebben goede voornemens vooral met onszelf te maken. Ik wil sporten, afvallen en stoppen met roken. Tekenend, hè? Je hoort minder vaak: ik ga meer

aandacht schenken aan mijn buurvrouw of ik ga meer tijd met mijn kinderen doorbrengen. Het geloof roept christenen op om regelmatig tot inkeer te komen en te kijken: wat is goed voor mij en voor de ander? Hoe kan ik mijn leven zinvoller maken of minder op mijzelf gericht?”

**Loes Hakvoort:**

“Als je jezelf centraal zet in je leven, en je eigen geweten je kompas is en niet God of iets buiten jezelf, dan hangt het compleet van jezelf af of je jezelf wilt verbeteren of niet. Als christen is Jezus je voorbeeld en word je continu uitgedaagd om je leven te beteren, God lief te hebben boven alles en je naaste als jezelf. Dat is een mooie aanvulling van het christelijk geloof. Toch vind ik goede voornemens een mooie traditie. Het is altijd goed om na te denken: hoe kan ik een beter mens worden?”

Anne Christine Girardot is regisseur en televisiemaker. Loes Hakvoort is projectcoördinator Maatschappelijke Diensttijd.

Reageer op onze volgende poll: [www.kn.nl](http://www.kn.nl)

## cartoon

DOOR BOB LEENDERS



## elders gelezen

TWEETS &amp; QUOTES

“Het brein is zo complex, dat we voorlopig niet in staat zijn daar een inzichtelijk verhaal van te maken. Ik denk dat we ons bescheiden moeten opstellen.”

MICHIEL VAN ELK IN DE NIEUWE KOERS

Een vriend van mijn man komt z'n nieuwe auto laten zien. Nu gaan ze samen een stukje rijden. Mijn man mag de experience even ervaren. Mijn man heeft al 2 jaar exact diezelfde auto. @A\_MIEKE

“Ik heb zelf ook twee kinderen in mijn buik gedragen. Dat zijn momenten dat je overtuigd raakt van een God.”

FUNDA MÜJDE IN DE VOLKSKRANT

“Juristen zijn in politieke klasse vervangen door economen.”

LARRY SIEDETOP IN ELSEVIER

Ik ben niet boos.....ik heb gewoon auto-pech #gelehesjes

@WEGENWACHT4447