

Discipline



Discipline. Het woord discipline is niet voor iedereen een fijn woord om te horen. We denken daarbij vaak aan dingen die we vroeger moesten. De regels die we vroeger moesten opvolgen, dingen die we tegen onze zin in moesten doen of hoe we in het gareel werden gehouden op school. Door ervaringen kan het zijn dat we een negatieve blik op discipline hebben gekregen. Het woord alleen al kan een allergie oproepen. In dit stuk leggen wij uit wat discipline is én welke voordelen het voor jou heeft.

Wat is discipline?

Discipline heeft te maken met komen opdagen, dingen doen, structuur, consequent zijn, beloften nakomen, jezelf beheersen en jezelf aanzetten. Met discipline wordt bedoeld dat je dingen doet waar je niet altijd zin in hebt, maar die op de lange termijn wel iets opleveren. Discipline is niet afhankelijk van motivatie. Motivatie komt en gaat. Het is het vermogen om consequent te handelen. Of het nu werkgerelateerd is, of met je eetpatroon, of met beweging. Discipline helpt je daarin verder.

Met discipline komt ook een andere belangrijke vaardigheid naar voren. Het uitstellen van genot. Een moeilijke in deze tijd, in onze westerse cultuur. We willen dingen snel en makkelijk. Liever zo min mogelijk moeite en weerstand. Maar wat geeft nu een fijner gevoel? Een dagje bankhangen of een dagje bezig te zijn geweest? Een gezonde zelf gekookte maaltijd of een kant- en klaar maaltijd? Een sport beoefenen of thuis op de bank blijven? Discipline is een vaardigheid die te trainen is. Waar we moeite voor mogen doen, om uiteindelijk van die inzet de vruchten te kunnen plukken.

Wilskracht, motivatie, discipline?

Wilskracht en motivatie zijn beiden belangrijk. Wilskracht en motivatie is het aanmaakblokje om het vuur te starten. De drijfveer om ergens mee te starten. Het zwengelt je motor aan. Om het vuur te laten blijven branden of de motor te doen blijven lopen hebben we discipline nodig. Het aanmaakblokje, je motivatie en wilskracht, zijn een keer opgebrand. Het gevoel is weg, de motivatie en wilskracht uitgedoofd.





Discipline is datgene die het overneemt, dat je je ingezette koers volhoudt. Niet alleen over dagen, maar over weken, maanden en jaren. Discipline bouw je op door gewoontes en routines te creëren, zodat je beter bestand bent tegen de schommelingen en belemmerende gedachtes.

Wat zijn de voordelen van discipline?

Om te veranderen is het belangrijk om te weten wat de voordelen voor jou zijn. Het moet wel aantrekkelijk en nuttig zijn om te willen veranderen en gedisciplineerd door het leven te gaan.

De voordelen:

Op het werk/ op school: het helpt je om deadlines te halen, om consistent georganiseerd en productief te blijven.

Persoonlijk leven: het helpt je om gezonde gewoontes in te bouwen. Op het gebied van bijvoorbeeld voeding, sport en relaties. Discipline helpt jou om afleidingen en verleidingen te weerstaan.

Klinkt goed toch?! Genoeg redenen om het een kans te geven en te ervaren wat het met je doet.

Hoe doe ik dat dan?

❖ Onderzoek

Ga voor jezelf na waarom discipline goed is. Bedenk voor jezelf op welk gebied je meer discipline wilt hebben.

❖ Deel

Deel je voornemen met anderen in je omgeving. Zij kunnen met je meedenken of je aanmoedigen om door te zetten wanneer het moeilijk is. Het kan ook helpen om iemand te hebben die hetzelfde doel heeft. Zo kunnen jullie samen daarin optrekken.

❖ Haalbare doelen

Maak het behapbaar. Als je spieren wilt opbouwen, bouw je het in stappen op. Zo ook op andere terreinen. Wat is voor jou de meest haalbare stap?

Denk aan dagelijks/wekelijks.