

NN helpt Belgen goede voornemens vol te houden

Ook kersverse burgemeesters worden een handje geholpen

Persdossier
**Goede voornemens
volhouden? Maak ze
dan bekend!**





Goede voornemens volhouden? Maak ze dan bekend!

Brussel, 1 januari 2019 – 1 januari is de dag waarop zowat alle Belgen hun goede voornemens uiten. Echter, maar liefst 80 procent van de mensen slaagt er niet in om die voornemens ook effectief waar te maken. Daar wil levensverzekeraar NN iets aan veranderen. Via www.voornemenspolis.be roept NN alle Belgen op om hun voornemen zo bekend mogelijk te maken. Want wie zijn resoluties aan zoveel mogelijk mensen bekend maakt, ervaart meer sociale druk en verhoogt zo de slaagkans om zijn/haar goede voornemens tot een goed einde te brengen. Ook de Belgische burgemeesters, voor wie 2019 de start van een nieuwe beleidsperiode betekent, worden aangespoord om hun voornemens wereldkundig te maken. De campagne wordt daarnaast ook ondersteund door Q-dj Sam De Bruyn en presentatrice Sandrine Corman, die zelf ook hun goede voornemens uitspreken.

Een nieuw jaar brengt ook telkens nieuwe plannen met zich mee. Zo zal bijna iedereen opnieuw werk maken van goede voornemens. Gezonder eten, meer bewegen, de grootouders wat meer bezoeken of eindelijk op zoek gaan naar een andere job en een nieuw avontuur opzoeken... Goede voornemens uitspreken is maar een manier om werk te maken van wat al langer moest gebeuren.

Verzekering voor je goede voornemen?

De realiteit leert ons echter dat die goede voornemens na een tijdje telkens in de koelkast belanden tot het jaar nadien. Ondanks hun goede bedoelingen slaagt maar liefst 80 procent van de Belgen er niet in om hun goede voornemens vol te houden.

Life coach **Sara Van Wesenbeeck** verklaart waarom het zo moeilijk is om onze goede voornemens vol te houden: "De kern van het waarmaken van je goede voornemens ligt in de werking van je brein. Voornemens realiseren, is niet meer of minder dan het veranderen van je gedrag en

gewoontes. Je zal je brein dus moeten herprogrammeren en dat gaat gepaard met het nemen van heel wat hindernissen. Maar met een slimme aanpak maak je het voor je brein makkelijker om te veranderen en kan jij je goede voornemens dit jaar wél realiseren!"

Daarop roept de verzekeraar alle Belgen op om goede voornemens publiek te maken.

Via www.voornemenspolis.be kunnen Belgen hun goede voornemen registreren. NN zorgt er vervolgens voor dat dit op ludieke wijze gedeeld wordt met zoveel mogelijk familie, vrienden en kennissen. Dat gebeurt via online bannering, sociale media... zodat zoveel mogelijk mensen op de hoogte zijn van de goede voornemens. Zo verhogen we de sociale druk, waardoor het voornemen meer kans op slagen heeft.

Als meest persoonlijke verzekeraar heeft NN immers als missie de Belg op weg te helpen naar een gezond en gelukkig leven. Want dat is nog steeds de beste levensverzekering.

Het goede voornemen van Sam De Bruyn: meer koken!

De campagne wordt ondersteund door Q-dj **Sam De Bruyn** en presentatrice **Sandrine Corman**. Sam neemt zich voor om in 2019 meer te koken voor zijn man: "Vroeger was ik altijd de kok in huis. Ook na een drukke werkdag, flanste ik dagelijks een vers en voedzaam avondmaal in elkaar. Tot ik dat klusje op een gegeven moment volledig beu was. Toen heb ik in een koleirige bui tegen mijn man gezegd: "Vanaf nu is't aan u!" Sinds die dag, zeker 7 jaar geleden, kookt hij altijd. De keren dat ik sindsdien nog zelf achter het fornuis stond, kan ik op 2 handen tellen. Als het toch niet anders kan, bestel ik nog eerder een pizza, of trakteer ik een restaurantje om toch niet zelf in de potten te moeten roeren. Terwijl ik dat eigenlijk ooit heel graag deed. Ik wil opnieuw genieten van het koken en mijn verantwoordelijkheid in ons huishouden op die manier opnieuw opnemen."

Sam De Bruyn: "Ik wil opnieuw genieten van het koken en mijn verantwoordelijkheid in ons huishouden op die manier opnieuw opnemen."

Sandrine Corman wil dan weer haar stofzuiger wat vaker in de hoek laten staan: "Stofzuigen is voor mij een echte manie geworden. Het gebeurt wel vaker dat ik verschillende keren per dag begin te stofzuigen. Soms zit ik rustig in de zetel en zie ik plots wat stof op de vloer. Dan veer ik meteen recht en neem ik de stofzuiger in de hand. Wanneer ik met mijn man en kinderen op vakantie ga, gebeurt het vaak dat ik eerst nog een laatste keer stofzuig voor ik de deur achter me dicht trek. Zelfs al is het 4 uur 's ochtends en wacht iedereen op me in de auto. Ik kan het me echt niet laten, ook al komt er dan twee weken niemand in ons huis. Mijn man zegt me vaak dat ik moet proberen om niet meer dan één keer per dag te stofzuigen. Geen slecht idee, maar ik zal er echt moeite voor moeten doen, want ik ben een echte gek als het op stofzuigen aankomt."



Ook kersverse burgemeesters krijgen duwtje in de rug.

2019 is ook een belangrijk jaar voor de politiek. Komende maand zullen maar liefst 589 Belgische burgemeesters de eed afleggen. Voor hen is 1 januari de start van een zes jaar durende beleidsperiode waarin ze een cruciale rol zullen spelen in het welzijn en het geluk van hun inwoners. De burgemeesters maken alvast werk van goede voornemens voor hun inwoners. Ook hen wil NN een handje helpen, want burgemeesters die hun goede voornemens voor hun inwoners waarmaken, maken hun inwoners ook gelukkig.

Daarom geeft NN de burgemeesters de opportuniteit om hun kans op slagen te vergroten door hun goede voornemens zo publiek mogelijk te maken via www.voornemenspolis.be. Hans Bonte, burgemeester van Vilvoorde, Lode Morlion, burgemeester van Lo-Reninge, Els Robeyns, burgemeester van Wellen en Katrien Partyka, burgemeester van Tienen geven alvast het goede voorbeeld.

Hans Bonte, burgemeester van Vilvoorde: "Mijn beste voornemen voor de komende jaren is om de Vilvoordenaar gelukkiger te maken. Dit klinkt zeer wollig, maar het is zeer tastbaar. Het vloeit voort uit het gegeven dat het geluk van mensen zeer sterk bepaald wordt door hun relatie met andere mensen; het wederzijds respect tussen mensen. Als burgemeester vind ik het dan ook mijn eerste opdracht om veel bruggen te slaan: tussen burens, tussen individuen en het brede verenigingsleven, tussen ouders en scholen, tussen de 130 nationaliteiten en de vele cultuurgemeenschappen van Vilvoorde, tussen jong en oud... Bruggen bouwen is de beste remedie tegen vooroordelen en vereenzaming. De beste methode om daar aan te werken is dagelijks de Vilvoordenaar maximaal te betrekken bij het beleid en echte inspraak te garanderen."

Lode Morlion, burgemeester van Lo-Reninge: "Ik wil in 2019 verder helpen bouwen aan een warme, inclusieve gemeente, waar het fijn samenleven is en waar iedereen zich thuis voelt. Hiervoor willen we graag investeren in warme initiatieven, vrijwilligerswerk, mantelzorg... Op alle vlakken zorg dragen voor elkaar. In tijden van verdeeldheid hebben we meer dan ooit nood aan verbondenheid. Ik geloof absoluut dat met kleine acties het geluk van onze inwoners kan verhoogd worden."

Els Robeyns, burgemeester van Wellen: "Mijn goede voornemen voor 2019 is de Wellenaar zelf mee laten bepalen aan welke beleidsprioriteiten we de komende jaren samen zullen werken. Op persoonlijk vlak wil ik dit jaar vooral bewuster in het leven staan en nog meer genieten van de kleine dingen."

Katrien Partyka, burgemeester van Tienen: "Voor 2019 wens ik zoveel mogelijk Tienenaars te betrekken bij het nieuwe beleidsplan. Ik vind het belangrijk dat het beleid in co-creatie met de burgers gemaakt wordt. Dat leidt tot meer betrokkenheid en het zorgt ervoor dat het beleid gedragen wordt door de burgers. Bovendien draagt het bij tot de fierheid op onze stad. Als burgemeester ben ik dag in, dag uit bezig met alle Tienenaars. Op persoonlijk vlak wil ik dit jaar ook meer tijd maken voor de mensen die me lief zijn, mijn familie en vrienden."

Wil jij je voornemens dit jaar wél eens waarmaken?

Surf dan naar www.voornemenspolis.be en maak je goede voornemens bekend! NN zorgt er vervolgens voor dat dit op ludieke wijze gedeeld wordt met zoveel mogelijk familie, vrienden en kennissen.

Dat gebeurt via online bannering, sociale media... zodat zoveel mogelijk mensen op de hoogte zijn van de goede voornemens. Zo verhoogt de sociale druk, waardoor je kansen groter zijn dat je erin slaagt om je goede voornemens vol te houden in 2019.



Vijf gouden tips van life coach Sara Van Wesenbeeck om je voornemens waar te maken

Wat zijn jouw goede voornemens voor 2019?

Gezonder eten, meer bewegen, wat meer op bezoek gaan bij de bomma? Of eindelijk eens op zoek gaan naar een andere job? Goede voornemens uitspreken is vaak een manier om werk te maken van wat al langer moest gebeuren. En toch slaagt de grote meerderheid van de Belgen er niet in om die goede voornemens ook waar te maken. Volgens life coach Sara Van Wesenbeeck van Barking Dogs zijn er verschillende manieren om je op weg te helpen.

Met deze vijf gouden tips ben je alvast een stap verder:

1. Kies één doel.

Noteer al je goede voornemens. Kies er één uit dat je het liefst wil realiseren en ga ermee aan de slag. Werk eerst aan het bereiken van dit ene voornemen voor je een ander aanpakt. Het is de enige manier om te slagen. Knip je voornemen op in kleine stukken en zet het om in concrete en haalbare acties. Laat het dus niet bij: 'In 2019 wil ik meer bewegen.' Maar wel: 'Iedere maandagavond ga ik van 7 tot 8 joggen.' Noteer deze afspraak met jezelf ook in je agenda.

2. Anticipeer op zwakke momenten.

Het is heel normaal dat je bij het waarmaken van je goed voornemen 'momenten van zwakte' kent die het realiseren van je doel in de weg staan. Probeer hierop te anticiperen. Stel dat je wil stoppen met roken en je weet dat je na een etentje met vrienden zal verlangen naar een sigaret. Stop dan bijvoorbeeld enkele snoepjes in je tas ter vervanging van een sigaret. Door te anticiperen, sta je sterker om de hindernissen onderweg te verschalken en ben je weer een stap dichterbij het waarmaken van je voornemen.

3. Maak je voornemen publiek.

Hou je goed voornemen niet voor jezelf, maar deel het gul met anderen. Zoek ook een 'buddy' of 'supporters'. Zij kunnen je ondersteunen als het wat moeilijker gaat, en ze kunnen je aanmoedigen en motiveren om vol te houden. Als je weet dat anderen je vorderingen op de voet volgen, wordt het voor jou ook makkelijker om door te zetten.

4. Beloon jezelf.

Vergeet niet om jezelf te belonen als je weer een tussendoel, groot en klein, gehaald hebt. Maak een lijst met heerlijke of prettige dingen waarmee je jezelf kan belonen. Zo heb je iets om op weg naar het realiseren van je doel naar uit te kijken en om je te motiveren om vol te houden.

5. Begin nu!

We herkennen het allemaal wel: 'Vanaf morgen ga ik gezond eten.' Maar van uitstel komt heel vaak afstel. Daarom is 'nu meteen' hét ideale moment om werk te maken van die goede voornemens!



© Ellen Goegebuert



Over NN

Als beschermingsexpert leidt en inspireert NN het debat rond gezondheid en geluk. Iedereen is uniek, maar uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: een gezond en gelukkig leven. NN wil de Belgen op weg helpen naar (meer) geluk.

Haar expertise inzake bescherming & geluk bouwt NN verder uit dankzij wetenschappelijke inzichten en die wil ze ook breed maatschappelijk inzetten met het oog op een gelukkige Belg. Centraal staat vandaag de NN leerstoel met het 'Nationaal Geluksonderzoek' (UGent) dat een antwoord biedt op de vraag: 'Wat maakt Belgen gelukkig?' Omdat geluk een erg persoonlijk gegeven is en ieder zijn geluk gedeeltelijk zelf in eigen handen heeft, reikt NN ook concrete tools aan waarmee de Belg zelf aan de slag kan.

Als levensverzekeraar biedt NN bescherming dankzij innovatieve oplossingen (invaliditeit en overlijden, pensioenopbouw tak 23) en via een sterk netwerk van makelaars en bankpartners. NN telt 1,4 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar en vermogensbeheerder met een uitstekende kapitaalpositie, actief in 18 landen wereldwijd.

Voor meer informatie over het 'Nationaal Geluksonderzoek' en tips voor een gelukkiger leven: www.gelukkigebelgen.be

Voor meer informatie over NN: www.nn.be



Perscontact

Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

 0494 17 02 00