

SMOES #5

“Vanaf morgen ga ik écht aan de slag”



De smoes ontleed – een schone belofte van uitstelgedrag.

“Nee maar écht, morgen pak ik het op.” “Ik ga morgen beginnen. Even goed slapen, dan ben ik er klaar voor.” Morgen. De heilige dag van beloftes, motivatie, en zelfverbetering - zolang het maar niet vandaag is.

Deze smoes is het broertje van “Na het weekend ga ik beginnen”, maar dan met een nog hogere frequentie. Waar maandag tenminste nog eens per week komt, is “morgen” er elke dag weer opnieuw. Ideaal, toch? Je kunt jezelf continu overtuigen dat je heus gaat beginnen... gewoon niet nu.

Wat je eigenlijk zegt is: “Ik wil niet het ongemak van nu, dus koop ik mezelf rust met een valse belofte aan morgen.”

Het is de mentale variant van snoozen: heel even voelt het lekker, maar uiteindelijk word je alsnog wakker in dezelfde shit - alleen vermoeider.

En let op: het klinkt ook nog eens goed. Productief, zelfs. Want je gaat het doen! Je zegt niets af, je stelt alleen uit. Je klinkt gemotiveerd, maar stiekem bent je gewoon verslaafd aan comfort. “Morgen doe ik het!” is niet hoopvol - het is gecamoufleerd uitstelgedrag.

SMOES 5#: *“Vanaf morgen ga ik écht aan de slag”*

Van smoes naar actie: morgen bestaat nog niet

Stel jezelf de simpele vraag: “Wat maakt morgen beter dan vandaag?” Meestal heb je daar geen echt antwoord op. Alleen een gevoel. En laat dat gevoel nou nét de reden zijn dat je blijft uitstellen. Dus... niet op vertrouwen.

Zet een 10-minuten timer. Nu. Alles wat je “morgen” zou doen, kun je nu 10 minuten doen. Niet om af te maken, maar om te beginnen. Beginnen is waar de magie zit — niet in de illusie van morgen.

Herken de smoes in herhaling. Hoe vaak heb je deze al gebruikt? 3x? 30x? Schrijf het op. Dan zie je zwart-op-wit dat je morgen eigenlijk een andere manier is om “nooit” te zeggen.

Maak vandaag de afspraak met jezelf. Niet morgen. Vandaag. Wil je écht iets veranderen? Dan begint dat nu. Desnoods zet je in je agenda wat je morgen gaat doen — maar je plant het vandaag.

Stuur een bericht naar iemand: “Morgenochtend om 6:00 uur doe ik dit.” Zet het in de familie app. Gooi het op social media. Zet jezelf met je rug tegen de muur. Geen loze belofte meer aan jezelf. Maak het concreet. Maak het zichtbaar. Doe het nú.