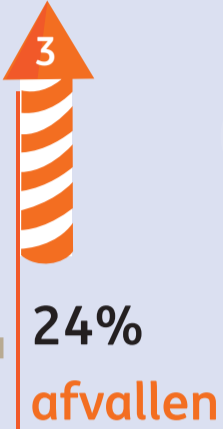


Nederlanders willen zich minder druk maken

Top 3 meest genoemde goede voornemens

Op de vraag wat het **meest belangrijke goede voornemen** is, scoort 'afvallen' net als in eerdere metingen het hoogst.

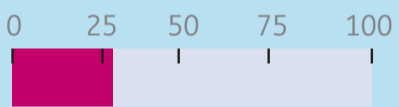


Ten opzichte van voorgaande jaren wordt **'duurzamer leven / milieu minder belasten'** nu vaker genoemd, van **7% naar 12%**.

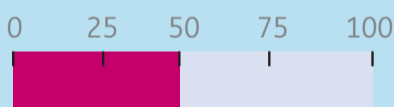
Maken van goede voornemens gaat het hele jaar door

Een kwart van de Nederlanders vindt 1 januari het beste moment om te starten met een goed voornemen, de helft heeft geen voorkeur. Voor hen is elke dag een goede dag om te beginnen met een goed voornemen.

Starten op 1 januari 26%

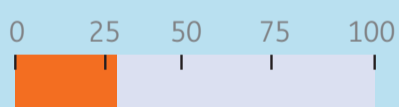


Elke dag is een goede dag 50%

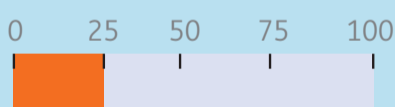


De populairste alternatieve momenten om te starten met goede voornemens waren in 2018 het begin van de lente en na de zomervakantie.

Begin van de lente 26%

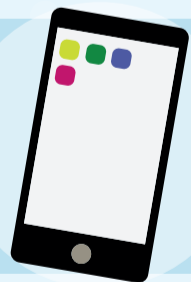


Na de zomervakantie 25%

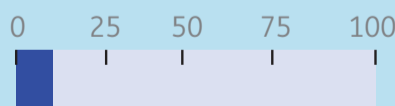


Door internet, smartphone en apps wordt het starten van goede voornemens vaker als makkelijker dan moeilijker ervaren.

Makkelijker 27%



Moeilijker 11%



Over het volhouden van de goede voornemens zijn de meningen verdeeld:

Het gemak zit in de motiverende werking van digitale middelen. **53%**

Ik heb baat bij een geheugensteuntje. **51%**

Wel lastig met al die prikkels om je heen. **55%**

Ik heb juist moeite met de afleiding die digitale middelen geven. **50%**

