



Elk moment is een kans om te veranderen.

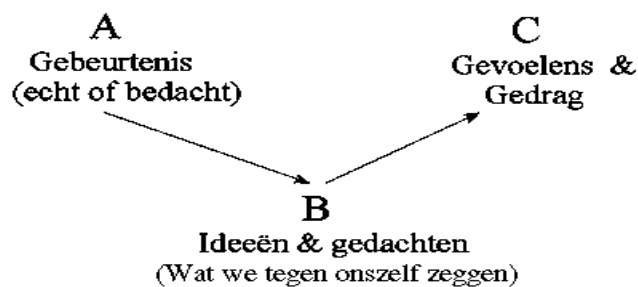
Inleiding

Wanneer zaken niet lopen zoals je wilt dat ze zouden lopen, dan is het tijd voor verandering. Deze boodschap is voor de meeste mensen wel bekend. Het probleem voor de meeste mensen is echter om antwoord te vinden op de vragen:

Wat dien ik te veranderen?

Hoe dien ik dat te veranderen?

Het antwoord op deze vragen kan niemand anders dan jezelf geven, anderen kunnen je hier misschien wel bij helpen. Als je een antwoord zoekt op de eerste vraag, dan is het belangrijk dat je je realiseert dat je je omgeving of andere mensen niet kunt veranderen. Je omgeving en andere mensen kun je slechts beïnvloeden. Het heeft dus geen zin om te hopen op veranderingen bij anderen of veranderingen in je omgeving. Veranderingen dien je bij jezelf te zoeken. Om nog specifieker te zijn; als je op zoek bent naar veranderingen, dan dien je te kijken en te onderzoeken hoe je over bepaalde zaken denkt. De gebeurtenissen en omstandigheden in je leven kun je niet controleren maar je kunt wel controle krijgen over hoe je daarover denkt. Hoe je erover denkt bepaald namelijk hoe je ermee omgaat. Schematisch ziet dat er als volgt uit:



Bovenstaand schema illustreert dat een gebeurtenis niet direct tot ons gevoel & gedrag leidt. $A + B = C$ met woorden de gebeurtenis plus de gedachten en ideeën die we daar over hebben bepalen uiteindelijk onze gevoelens en gedrag.

Veranderen begint dan ook altijd bij het veranderen van je denken. Als je je denken verandert zal uiteindelijk ook je gedrag veranderen. Doordat je gedrag verandert zul je meer invloed krijgen over je omgeving. Bedenk hierbij dat:

- Als we denken dat we iets niet kunnen, dan lukt het meestal niet.
- Als we denken dat we niemand kunnen vertrouwen, dan zullen we nooit hulp krijgen of accepteren.
- Als we denken dat iemand niet het beste met ons voor heeft, zullen we ons vijandig tegen die persoon opstellen.

Door je gedrag regelmatig te evalueren zul je achter je denkpatronen komen en zo inzicht krijgen hoe dit je dagelijks doen en laten beïnvloedt. Dit is de sleutel tot persoonlijke groei en ontwikkeling. Dit boekje zal jou, veelal aan de hand van praktische oefeningen, begeleiden in dit proces.

Belangrijk:

Dit boekje is een praktisch werkboek, dus om het maximale uit dit boekje te halen is het verstandig als je de oefeningen maakt.

Neem controle over je leven

Je weet inmiddels dat jij de verantwoordelijkheid dient te nemen over je leven. Wachten tot dat je omgeving verandert is geen goede strategie, jij zult zelf actie dienen te ondernemen. Om te beginnen zal ik je vier strategieën meegeven die succesvolle mensen gebruiken en ook voor jou zullen werken.

1. Focus je op wat je wilt in het leven en niet op hetgeen je niet wilt. Richt je aandacht en energie uitsluitend op die zaken die wilt en verspil geen aandacht of energie aan die zaken die je niet wilt. Wanneer je negatieve gedachten hebt over de mogelijke uitkomst van iets dat je wilt ondernemen zet deze gedachten dan direct om naar een positieve gedachten. Wanneer je dit niet doet geef je namelijk aandacht en energie aan hetgeen je niet wilt!
2. Wees elke dag dankbaar voor alle kleine en grote dingen waar voor je dankbaar mag zijn. Een klassieke verwoording van deze strategie is; tel elke dag je zegeningen.
3. Wordt jezelf bewust van wat je zegt tegen jezelf of over jezelf. Schrap het woord falen uit je woordenboek. Falen bestaat niet maar is slechts een leermoment. Zeg ook niet dat je iets gaat proberen maar zeg dat je iets gaat doen. Zeg nooit negatieve dingen over jezelf. Zeg niet tegen jezelf dat je iets niet kunt of dat je nu eenmaal zo bent. Elke dag kun je leren en elk moment is een kans om te veranderen.
4. Evalueer aan het eind van de dag, voordat je gaat slapen, kort de dag in je gedachten. Bedenk wat er goed ging en beleef dit opnieuw. Wanneer je denkt dat zaken beter konden, haal daar dan de leermomenten uit en speel in gedachten die situatie na met de kennis en inzicht die je nu hebt.

Bovenstaande strategieën zijn niet moeilijk om jezelf eigen te maken maar het zal niet eenvoudig zijn om deze altijd consequent toe te passen. Als je moeite hebt om deze strategieën te onthouden, dan is het goed als je deze uitschrijft op papier en leg dit papier op je nachtkastje. Lees gedurende tenminste 1 week elke ochtend en elke avond de strategieën één voor één door of nog beter lees ze één voor één hardop.

Voordat we verder gaan, stel ik voor dat je eerst onderstaande oefening doet.

Oefening 1: stel je persoonlijke balans op
Met deze oefening krijg je meer inzicht in jezelf.

Wat waardeer ik in mezelf?	Wat wil ik veranderen?

Zorg dat de balans in evenwicht is, hiermee bedoel dat je aan beide zijden evenveel punten dient toe te voegen. Toen ik, enkele jaren geleden, aan deze oefening begon had ik de minste moeite met de rechter kolom. Als jij weinig moeite hebt met de eerste kolom dan is dit een goed teken. Als je wilt veranderen is het namelijk essentieel dat je jezelf waardeert.

Erkenning van de sterke punten en kwaliteiten in onszelf zal jouw zelfvertrouwen opbouwen en versterken. Het geeft je de moed om je dromen na te jagen en bevordert de ontwikkeling van specifieke vaardigheden die voldoening in je leven kunnen schenken.

Als je iets wilt veranderen, dan komt het regelmatig voor dat je onderbewuste om aandacht vraagt. Deze aandacht uit zich vaak in de vorm van angst. Bijvoorbeeld de angst om te mislukken, de angst dat je niet goed genoeg bent, de angst dat anderen je het niet gunnen, etc. Angst kan in veel vormen naar voren komen. Voor angst is maar een remedie en dat is treedt je angst tegemoet en kijk je angst in de ogen. Vermijden is geen optie want om te veranderen zul je uit je comfortzone dienen te komen. Met andere woorden je zult er eerst even doorheen dienen te gaan voordat het beter wordt. Maak je hier geen zorgen over, zorg slechts dat je hierop voorbereidt bent.

We maken nog al eens de fout dat we ons nagenoeg volledig identificeren met slechts een klein onderdeel van onze persoonlijkheid. In sommige gevallen maken we dat deel nog veel groter dan het is. Dit gebeurt wanneer we over onszelf zeggen; ik ben chaotisch, ik ben vergeetachtig, ik ben dik, etc. Elke keer dat we zeggen "ik ben..." doen we onszelf te kort. Bedenk dat je totale persoonlijkheid vergelijkbaar is met een grote berg zand. Wanneer je daarvan een zandkorreltje oppakt en hier wat over zegt, dan zegt dit niks over de totale zandberg.

Weet je wat de succesformule is van mensen die controle over hun leven hebben? Het antwoord is verrassend eenvoudig: zij dromen, durven en doen. Hun doen is dan meestal gekoppeld aan de doelstellingen die zij voor zich zelf formuleren. De uitspraak zij leven hun droom is vaak van toepassing op succesvolle mensen.

Oefening 2: vindt je doel

Deze oefening zorgt ervoor dat je onderbewuste positief geprogrammeerd wordt en je ondersteund bij het realiseren van je levensdoel. Hierdoor zul je meer vertrouwen krijgen in de doelen die je nastreeft.

Ga op een rustige plaats zitten en sluit je ogen even. Adem rustig in en uit en ontspan jezelf. Wanneer je ontspannen bent, ga dan in gedachten terug naar toen je 5-8 jaar oud was. Beantwoord nu de volgende vragen:

1. Wat wilde ik worden toen ik opgroeide?
2. Welke gevoelens had ik daar toen bij?
3. Wat verwachtte ik dat dit mij zou opleveren?

Misschien had je nog meerdere gedachten over wat je wilde worden. Als dat zo is, beantwoord dan hiervoor ook bovengenoemde 3 vragen.

Schrijf de antwoorden hieronder kort op:

Als je dit gedaan hebt, blijf dan met je gedachten in het verleden en bedenk wie vroeger jouw voorbeelden waren of welke mensen je vroeger bewonderde. Wanneer je iemand in gedachte hebt beantwoord dan de volgende vragen:

1. Welke eigenschappen of vaardigheden van deze persoon bewonderde je?
2. Welke eigenschappen zou jezelf willen hebben?

Schrijf de antwoorden hieronder kort op:

We blijven nog even in het verleden. Ga naar een gebeurtenis of periode waar je op je sterkst was. Hier voelde je super goed en alles ging zoals jij het wilde! Als je het een en ander weer helder hebt, bedenk dan:

- Wat was je aan het doen?
- Wat gebeurde er precies?
- Hoe voelde dat precies?
- Waren er nog andere mensen bij betrokken?

Schrijf de antwoorden hieronder kort op:

Brainstormpaper levensdoelen

Ken je overtuigingen

Je hebt vast wel eens gehoord: je bent wat je denkt. Als je denkt dat je iets niet kunt dan heb je gelijk maar als je denkt dat je het wel kunt heb je ook gelijk. Hetgeen wat we denken over onszelf bepaald voor een grote mate hetgeen we bereiken in ons leven. Thomas Edison schijnt ooit gezegd te hebben dat als we alle dingen zouden doen waar toe we in staat zijn, dan zouden we onszelf letterlijk verbazen. Ik denk dat de meeste van ons maar al te vaak tegengehouden worden door onze beperkende overtuigingen.

Soms hebben wij deze beperkende overtuigingen van anderen overgenomen. Misschien heb je in je leven regelmatig gehoord iets in de trant van “je kunt dat niet”. Als je dit maar vaak genoeg gehoord hebt, zal je erin geloven en wordt het een beperkende overtuiging. Het vervelende van beperkende overtuigingen is dat deze ons weerhouden van het nemen van acties die nodig zijn om onze dromen en doelen te realiseren. Het zal duidelijk zijn dat we onszelf van onze beperkende overtuigingen dienen te ontdoen. De eerste stap in dit proces is om te achterhalen wat onze beperkende overtuigingen zijn. Hier is de volgende oefening voor bedoeld.

Oefening 3 Beperkende overtuigingen

Ga rustig zitten en bedenk welke overtuigingen je hebt over jezelf, over je verleden, over je vaardigheden of over de wereld in het algemeen die niet bijdragen aan je geluk. Enkele voorbeelden van beperkende overtuigingen zijn; ik ben lui, verlegen, saai, de wereld is niet eerlijk, etc.

Schrijf jouw beperkende overtuigingen hieronder op:

Mijn beperkende overtuigingen zijn:

Als je klaar bent met je lijst, kijk er dan nog eens vluchtig overheen en bedenk dan het volgende: dit zijn allemaal slechts meningen!

Herschrijf nu deze overtuigingen naar het tegenovergestelde of anders gezegd herschrijf je beperkende overtuigingen naar positieve overtuigingen. Als voorbeeld maak je van ik ben lui, ik ben actief of ijverig en van ik ben saai maak je ik ben interessant, etc.

Doe dit hieronder nu met jouw beperkende overtuigingen:

Mijn aangepaste overtuigingen zijn:

Nu heb je een lijst van positieve overtuigingen maar bedenk ook hierbij; dit zijn allemaal slechts meningen!

Vraag jezelf nu af welk van deze 2 lijsten je wilt aanhouden. Wil je blijven geloven in meningen die je beperken of wil je geloven in meningen die je zelfvertrouwen versterken? Stel jezelf voor hoe je de diverse uitdagingen in jouw leven aangaat met de positieve overtuigingen in gedachten. Voel dat je hierdoor sterker in het leven staat en verlos jezelf nu van jouw beperkende overtuigingen.

Een beperkende overtuiging kun je veranderen door zoveel mogelijk ervaringen aan te dragen die het tegendeel van deze overtuiging aantonen. Haal dus uit je geheugen zoveel mogelijk voorbeelden op die je beperkende overtuiging ontkrachten. Wanneer je een tegenvoorbeeld heb gevonden maak deze herinnering dan weer levendig en krachtig. Doe dit met elke tegenvoorbeeld die je kunt bedenken, hoe klein dit ook mag zijn, en uiteindelijk zal je beperkende overtuiging geen macht meer over je hebben.

Wanneer een beperkende negatieve overtuiging niet meer kan steunen op herinneringen die al of niet daadwerkelijk gebeurt zijn dan verliest deze overtuiging zijn kracht. Een beperkende overtuiging is vaak niet meer dan een idee dat je met één of enkele ervaringen ondersteund hebt en waar je in bent gaan geloven.

Een overtuiging kun je versterken door er ervaringen of herinneringen aan te verbinden die als bewijs voor deze overtuiging kunnen doorgaan. Zo kun je een overtuiging ook vergelijken met een tafel waarvan de poten bestaan uit herinneringen. Wanneer je er poten (= herinneringen) bij zet zal de tafel sterker worden en wanneer je de poten (= herinneringen) weghaalt zal de tafel omvallen.

Ga nu terug naar het tweede lijstje van oefening 3 en probeer bij elke positieve overtuiging zoveel mogelijk voorbeelden, hoe klein ze ook mogen zijn, aan te dragen die de overtuiging ondersteunen. Als je enkele overtuigingen tegenkomt waar je moeilijk voorbeelden voor kunt vinden die deze ondersteunen, maak van deze overtuigingen dan een korte zin. Bijvoorbeeld: "ik ben een interessant en actief persoon". Zeg deze zin tenminste 2 x per dag voor jezelf hardop.

Op deze manier gebruik je de zin als affirmatie en als je deze affirmatie regelmatig herhaalt zet deze zin zich in je hoofd vast en vormt zich zo langzaam om tot een nieuwe positieve overtuiging.



Stel jezelf doelen

Je hebt het misschien vaker gehoord maar het is een feit dat het stellen van doelen belangrijk danwel essentieel is om richting te geven aan je leven. Wanneer je jezelf geen doelen stelt, dan haal je niet het maximale uit jouw talenten en uiteindelijk uit jouw leven. Een doel is feitelijk niks meer dan een bewuste keuze.

De meeste mensen gaan zonder wezenlijke doelen door het leven en maken elke dag onbewuste keuzes. Wat jij je dient te realiseren is dat ons leven bepaald wordt door de keuzes die we elke dag maken onbewust of bewust. Als je bijvoorbeeld niet spaart (bewust of onbewust) dan zul je niks extra hebben als je met pensioen gaat. Wanneer je jezelf een doel stelt, dan is dit geen wens maar een onomkeerbare beslissing. Enige relativering is wel op zijn plaats want wie je wordt op weg naar je doel is belangrijk dan het doel op zich. Aan een doel zijn acties verbonden want alleen hopen of wensen is niet voldoende om je doel daadwerkelijk te realiseren.

Het verschil wordt uiteindelijk gemaakt door de acties die we doen of dingen die we ondernemen en niet door de acties of dingen die we kunnen doen. Maar al te vaak stellen we zaken uit of ondernemen geen actie omdat we niet echt weten wat we echt willen. Wanneer we het wel weten laten we ons regelmatig tegenhouden door onze angsten. Vaak zijn deze angsten gebaseerd op het verleden. Onthoud vanaf vandaag dat het verleden niet bepalend is voor de toekomst. In de reclame spreken ze bij financiële producten van “in het verleden behaalde resultaten geven geen garantie voor de toekomst”. Dezelfde geldt voor zaken die in het verleden niet goed lukte, zo heeft Edison wel 10.000 pogingen gedaan voor het ontwikkelen van een gloeilamp. Voor hem waren dit 10.000 leermomenten hoe je een gloeilamp niet moest maken, het woord “mislukking” kwam niet voor in zijn woordenboek. Ga zo ook om met jouw ervaringen uit het verleden en bedenk dat elk moment er nieuwe kansen zijn.

Wanneer je met doelen wilt werken dan is het belangrijk dat je deze aan het papier toevertrouwd waardoor het tastbaar wordt. Als je een doel alleen maar in je hoofd hebt, dan is het risico te groot dat je je doel aanpast als het even tegenzit of er te weinig aandacht aan geeft. Onderstaande oefening zal je begeleiden in het stellen van doelen.

Oefening 4 Het stellen van doelen

Brainstorm over je persoonlijke doelstellingen. Stel je hierbij de volgende vragen:

- Wat wil ik?
- Waarom wil ik het?
- Wat zal je er beter van worden als je je doel bereikt hebt?

Doelstellingen stel je op voor zaken die je wilt veranderen. Zaken die jij misschien wilt veranderen kunnen te maken hebben met:

- Je gezondheid.
- Je carrière.
- Je financiële situatie.
- Je relaties (familie, vrienden, kennissen of partner).
- Je lichaam (afvallen of je conditie verbeteren)

Bedenk dat hetgeen je niet benoemt je ook niet kunt bereiken en onthoud dat wanneer je iets concreet benoemt de kans meteen groter wordt dat je dit zult bereiken.

Mijn persoonlijke doelstellingen zijn:

Toets bovenstaande doelstellingen aan de SMART regel. SMART staat voor:

- Specifiek; je doel dient duidelijk en concreet te zijn.
- Meetbaar; je dient in staat te zijn om te kunnen vaststellen of je je doel bereikt.
- Acceptabel; is het bereiken van je doelstelling acceptabel voor je omgeving?
- Realistisch; is het doel haalbaar?
- Tijdgebonden; je doelstelling dient gekoppeld te zijn aan een bepaalde eindtijd.

Een voorbeeld van een doelstelling die niet voldoet aan de SMART-regel is; ik wil een leuke baan. Deze doelstelling is niet specifiek, niet meetbaar en niet tijdgebonden.

Wanneer één of meerdere van jouw doelstellingen niet voldoen aan de SMART-regel dan streep je deze door.

Ken aan de overgebleven doelstellingen een punt van 0-10 toe op basis van onderstaande criteria:

1. Mate van haalbaarheid; welke doel is volgens jou het meest haalbare?.
2. Mate van belangrijkheid; welk doel is voor jou het belangrijkste?.
3. Mate van bijdrage aan persoonlijke groei of ontwikkeling; welk doel zal volgens jou het meeste bijdragen aan je persoonlijke groei of ontwikkeling?
4. Mate van plezier; aan welk bereikt doel verwacht je het meeste plezier te beleven?

(hoe hoger de score hoe beter)

Maak per doelstelling een totaalstelling.

Verdeel nu je doelstellingen in lange en korte kortetermijndoelen. Een langetermijndoel is een doel met een realisatietijd van meer dan een 1 jaar.

Vul je korte- en lange termijndoel met de hoogste score in onderstaand overzicht in:

Kortetermijndoel	Langetermijndoel

Werk nu zowel je korte- en lange-termijndoel verder uit op papier. Stel een stappenplan of actieplan op en vergeet niet om hieraan een tijdsplanning aan te verbinden.

Gebruik bij de uitwerking onderstaande checklist:

1. Een doel dient positief en specifiek uitgedrukt te worden. Formuleer wat je wilt en niet wat je niet wilt. Geef aan wat je precies wilt bereiken en gebruik geen ontkenningen en vergelijkingen (niet meer ..., minder....)
2. Geef de huidige situatie aan. Waar sta je nu?
3. Geef het resultaat aan. Wat zal je zien, horen, voelen wanneer je je doel bereikt?
4. Geef de bewijsprocedure aan. Door wat zul je weten dat je je doel bereikt hebt?
5. Is het gewenst gezien de omstandigheden. Wat zal dit resultaat voor je doen of toestaan te doen?
6. Is het op eigen initiatief ondernomen en voer jij de regie? Is het alleen voor jezelf? Heb jij de controle? Wat kun jij zelf doen om dit te bereiken?
7. Is het in de juiste context geplaatst? Waar, wanneer, hoe en met wie wil je het?
8. Welke middelen zijn ervoor nodig? Wat heb je nu, wat heb je nodig om je doel te bereiken? Heb je dit ooit eerder gedaan of gehad? Ken je iemand die dit al heeft of heeft gedaan? Doe alsof je het nu hebt.
9. Past jouw doel in jouw wereld? Voor welk doel wil je het? Wat zul je ervan beter van worden als je het hebt? Wat zal er gebeuren als je het krijgt? Wat zal er gebeuren als je het niet krijgt? Wat zal er niet gebeuren als je het niet krijgt?
10. Maak een stappenplan. Welke stappen kun je onderscheiden? Zorg dat de keuzemogelijkheden vergroot worden.



Om te scoren in het leven zul je
jezelf doelen dienen te stellen!

Commitment

Het is belangrijk dat je met jezelf een verbintenis aangaat ten aanzien van het realiseren van je doelstellingen. Dit wil zeggen dat je afsprekt met jezelf dat je vasthoudend zult zijn en acties zult blijven ondernemen die leiden tot realisatie van jouw doelstelling. Als je dit niet doet, dan loop je een grote kans dat je al bij de eerste tegenslag je doelstelling wilt bijstellen. In plaats van je doelstelling bij te stellen zul je nieuwe manieren en wegen dienen te zoeken om je doelstelling te realiseren. Wees flexibel in je aanpak maar wees vasthoudend ten aanzien van jouw doelstelling.

De beslissingen die je elke dag maakt bepalen uiteindelijk je toekomst. De 3 meest bepalende hiervan zijn:

1. Beslis waar je je opricht. Waar je focus op gericht is, krijgt jouw aandacht en dus jouw energie. Als je je richt op hetgeen je niet wilt dan gaat jouw energie hieraan verloren. Richt je focus dus op hetgeen je daadwerkelijk wilt bereiken.
2. Beslis wat de gebeurtenissen in jouw leven betekenen. Je kunt de gebeurtenissen niet controleren maar je kunt wel controle krijgen over de betekenis die jij aan die gebeurtenis toekent.
3. Beslis om actie te ondernemen. Dingen gebeuren niet vanzelf je zult echt actie dienen te ondernemen om bepaalde zaken te bereiken.

Je kunt je commitment versterken door gebruik te maken van het pain pleasure principle. De theorie hierachter is heel simpel: mensen proberen pijn of ongemak te vermijden en plezier te verkrijgen. Zowel pain als pleasure kunnen je dus motiveren. Wanneer je iets wilt bereiken, dan kun je er voor kiezen om hier nog meer pijn of ongemak aan te verbinden dat de noodzaak tot veranderen nog groter wordt. Een andere strategie is dan om zoveel mogelijk plezier te verbinden aan datgene wat het jou op zou leveren om te veranderen. Als je bijvoorbeeld besluit om af te vallen, dan kun je de ongemakken die je ervaart van het te dik zijn voor jezelf nog extra versterken of je versterkt de positieve effecten van een gewichtsverlies extra. Zaak is dat je het voor jezelf superbelangrijk maakt om te veranderen. Wanneer je iets voor jezelf superbelangrijk gemaakt hebt, neem dan direct de volgende beslissingen:

- Iets dient te veranderen.
- Ik ga het veranderen.
- Ik kan het veranderen.

Wanneer je gekozen hebt om te veranderen, dan is het goed als je je huidige patroon ook aanpast. Pas bijvoorbeeld je taalgebruik en standaard uitdrukkingen aan of meet jezelf een ander kapsel aan of een compleet andere outfit. Wat je ook doet zorg dat het sterk afwijkt van wat de mensen gewend van je zijn. Maak nieuwe keuzes en zorg dat dit nieuwe gewoontes worden. Dit zal je helpen om gemakkelijker door het veranderingsproces heen te gaan en je commitment versterken.

Verder is het belangrijk dat je jezelf positief opstelt en jezelf openstelt voor anderen. Van andere mensen kun je leren, je hoeft het wiel niet altijd zelf uit te vinden. Zoek naar mensen die al hetgeen bereikt hebben wat jij nastreeft. Onderzoek hoe die mensen het gedaan hebben; wat was hun aanpak en wat waren hun strategieën. Leer van deze mensen en maak hun goede strategieën jezelf eigen.



Hindernissen en hulpbronnen

Emoties kunnen een hindernis of een hulpbron zijn. In iedergeval zijn emoties signaalgevers. Achter een bepaalde emotie zit meestal een bepaalde boodschap. In onderstaande tabel zijn enkele van onze belangrijkste emoties en de boodschap die erachter zit weergegeven.

Emoties	Signaal
Woede, verontwaardiging, ergernis, irritaties, vijandigheid, gewelddadigheid, wrok, haat, bitterheid, kwetsen, vernedering, negeren en kleineren.	Dat je van mening bent dat iemand anders jouw grenzen heeft overschreden. Bij deze emoties ervaar je pijn of verdriet.
Verdriet, smart, rouw, zwaarmoedigheid, zelfmedelijden, eenzaamheid, wanhoop, bedroefdheid, bezorgdheid, zenuwachtigheid en stress.	Dat je niet alles onder controle hebt, je voelt je een speelbal van de omstandigheden en het lijkt of alles tegen je is. Bij deze emoties ervaar je pijn of verdriet.
Vreugde, geluk, plezier, opluchting, tevredenheid, verrukking, trots, extase, euforie, opwinding, verlangen, liefde, vriendelijkheid, acceptatie, vertrouwen, respect, begrip, erkenning, dankbaarheid en genegenheid.	Dat je op dat moment alles onder controle hebt en het lijkt of alles je mee zit. Bij deze emoties ervaar je plezier of vreugde.
Walging, verafschuwen, aversie, weerzin, schaamte, schuldgevoel, verlegenheid, teleurstelling, spijt en wroeging.	Dat je je eigen grenzen en normen hebt overschreden. Bij deze emoties ervaar je pijn of verdriet.

Acties die je kunt ondernemen om beter met je negatieve emoties om te gaan zijn:

- Identificeer de emotie. Accepteer en waardeer de emotie want het zegt iets over jouw innerlijke gevoelswereld. Wanneer de emoties negatief is, dan weet je dat je wat dient te veranderen.
- Achterhaal de boodschap achter de emotie. Stel vast of je je percepties aan dient te passen of je gedrag.
- Stel jezelf vragen en achterhaal op zo manier meer informatie over jouw gevoelswereld. Enkele voorbeelden hiervan zijn: – hoe wil ik dat ik me voel?
– wat dien ik te geloven om te voelen zoals ik wil?
– wat kan ik hiervan leren
- Achterhaal wanneer je deze emotie eerder had en mee leerde om te gaan. Gebruik deze ervaring als zelfvertrouwen en bewijs dat je met deze emotie om kunt gaan. Bedenk daarna andere manieren om beter om te gaan met deze emotie.
- Neem direct een actie die aangeeft dat je met de emotie kunt omgaan. Breng de emotie tot uitdrukking op zo'n manier dat je erdoor sterker van wordt.
- Verbind er een positieve overtuiging aan, bijvoorbeeld: dit zal ook overgaan of hier vindt ik vast en zeker een oplossing voor of dit is slechts een leermoment voor mij.

Enkel emoties die als een hindernis beschouwd kunnen worden zijn: angst, ongemak, frustratie, pijn, schuldgevoel, depressief, eenzaam en onzeker.

Enkele emoties die als een hulpbron beschouwd kunnen worden zijn: waardering, liefde, dankbaarheid, vertrouwen, vrolijkheid, nieuwsgierigheid, passie, vastbeslotenheid, flexibiliteit en vitaliteit.

Over angst hebben we het al eerder gehad en dat dit een moeilijke hindernis kan zijn is wel duidelijk. Wist je overigens dat als we geboren worden maar twee angsten kennen....namelijk de angst voor luide geluiden en de angst voor vallen. Alle andere angsten zijn aangeleerd. Dus als we ergens bang voor zijn, dan is het goed om te onthouden dat dit slechts aangeleerde gedachten zijn of beter gezegd; **Beperkende Aangeleerde Negatieve Gedachten**. Onderstaande oefening zal je helpen om je eventuele angsten die je hebt onder ogen te zien en ze tegemoet te gaan.

Oefening 5 Omgaan met angst.

Ga rustig zitten en beantwoord onderstaande vragen.

Waar ben ik angstig voor of waar zie ik tegenop en ben ik bang voor?

Wat zou het ergste kunnen zijn dat er gebeurt?

Wat is het meest waarschijnlijke dat zou gebeuren?

Welke kansen loop ik mis door hetgeen niet te doen waar ik bang voor ben?

Wat zou mij het allemaal kunnen opleveren als ik mijn angsten zou overwinnen?

>>>>Neem vandaag het besluit dat je je voortaan niet meer door je angsten laat belemmeren<<<<

Misschien heb je wel eens gehoord van de wet van aantrekking, wat hiermee bedoeld wordt is dat soortgelijke energie gelijksoortige energie aantrekt. Dus negatieve energie trekt negatieve energie aan en positieve energie trekt positieve energie aan. Volgens deze wet geldt dat:

- Je moet je rijk voelen om rijk te worden.
- Je moet je gelukkig voelen om gelukkig te worden.
- Als je je richt op het negatieve, dan trek je het negatieve aan. Zeg dus niet tegen jezelf ik ben arm of ik ben ongelukkig maar draai het om en zeg tegen jezelf ik ben rijk of ik ben gelukkig.

Op het moment dat je je ongelukkig voelt, is het zaak dat je zoekt naar zaken, hoe klein die ook mogen zijn, waar je wel gelukkig over mag zijn. Richt je hier op en wees hier dankbaar voor. Zoek elke dag naar zaken waar je gelukkig en dankbaar voor mag zijn. Als je moeite hebt met zaken te vinden waar je dankbaar voor kunt zijn, dan kunnen onderstaande vragen misschien behulpzaam zijn:

- Heb je voldoende te eten en te drinken?
- Heb je een dak boven je hoofd?
- Leef je in een vrije samenleving?
- Voel je je veilig?
- Ben je gezond?
- Kun je goed slapen?
- Ken je mensen die jou waarderen?
- Heb je vertrouwen in de toekomst?
- Heb je werk?

Kritiek nemen wij over het algemeen persoonlijk op en hierdoor zal je het eerder ervaren als een hindernis. Op het moment dat je kritiek niet persoonlijk neemt, dan kan je het zien als feedback en verandert het in een eventuele hulpbron. Voor feedback hoef je niet bang te zijn, neem het in ontvangst en kijk of er iets in zit waar jij wat aan hebt.

Kritiek = feedback = mogelijk leermoment

Wanneer je een probleem hebt, dan is het zinvol om het probleem aan papier toe te vertrouwen. Alleen het opschrijven ervan kan al meer licht werpen op het probleem en je beter instaat stellen om je te focussen op mogelijke oplossingen. Wanneer je een goede vriend of vriendin hebt, dan kan het ook helpen als je hem of haar vraagt naar mogelijke raad. Het delen van je probleem met anderen kan helpen om het probleem wat lichter te maken. Tevens kunnen anderen je wellicht helpen bij het vinden van een oplossing voor jouw probleem. Bedenk wel dat je zelf diegene bent die het probleem dient op te lossen, anderen hier proberen verantwoordelijk voor te maken is geen goede strategie.

Probleem = uitdaging = kans om te groeien

Onderneem actie

Je hebt inmiddels heel wat theorie dienen te verwerken nu is het zaak dat het weten een vaardigheid wordt anders is en blijft het bij louter theorie. Om de kennis die je uit dit boekje opgedaan hebt te benutten, zul je het geleerde daadwerkelijk toe dienen te passen. Feit is dus dat je actie dient te ondernemen. Wanneer we geen actie ondernemen of uitstellen dan hebben we daar meestal wel een excuus voor, de meest voorkomende excuses zijn:

- Ik heb geen tijd.
- Ik doe het morgen.
- Ik ben moe.
- Het duurt te lang.
- Het is te duur.

Neem vandaag het besluit dat je geen excuses meer zoekt die je weerhouden van het nemen van actie. Je weet dat als je resultaat wilt boeken bij het realiseren van je doelstellingen er actie ondernomen dient te worden.

Feitelijk komt het leven neer op 2 dingen; zijn en doen. Het is dan wel zaak dat je ervoor zorgt dat je kan zijn die je wilt zijn en dat je doet wat je wilt doen.

Succesformule:

1. Ken je doel en richt je focus hier op.
2. Neem acties die bijdragen aan je doel.
3. Waardeer hetgeen de acties jouw opleveren.
4. Als jouw actie niet werkt of bijdraagt aan je doel, probeer dan wat anders.

Oefening 6 Beslissingen en acties

Beantwoord de volgende vragen:

Welke beslissingen, die je wellicht al enige tijd uitstelt, kun je nemen die een positieve invloed hebben op je leven en een bijdrage aan je doelstelling leveren?

Welke eenvoudige en simpele acties kun je nu meteen doen die in het verlengde liggen van deze 2 beslissingen? Voorbeelden van eenvoudige acties zijn; iemand bellen voor een afspraak, een email of brief schrijven, jezelf inschrijven voor een cursus, etc.

Welke acties kun je inplannen?

Wat heeft je voorheen tegengehouden om deze acties uit te voeren?

Welke pijnpunten heb je hieraan verbonden?

Welk plezier heb je eraan gehad om deze acties niet eerder te ondernemen?

Wat levert het jou op als je acties niet opvolgt?

Wat voor plezier (bv geluk, succes, vrijheid, trots, etc) zou het kunnen opleveren indien je de acties daadwerkelijk onderneemt?

Elke actie heeft een resultaat. Dit resultaat heeft effect op de richting van je levenspad. Waar je uiteindelijk terecht komt wordt dus veroorzaakt door jouw acties.



Tot besluit

Hieronder vindt je een to do lijst van punten die je elke dag kunt toepassen:

- Focus jezelf op wat je wel wilt in plaats van wat je niet wilt.
- Zorg dat je eventuele negatieve gedachten direct omzet naar positieve gedachten.
- Wees dankbaar voor de kleine dingen in het leven.
- Wees jezelf bewust van wat je zegt. Vermijd de woorden; proberen, moeten en falen. Praat nooit negatief over jezelf en communiceer wat je wilt in plaats van wat je niet wilt.
- Evaluer voor jezelf voordat je gaat slapen de dag en kijk dan naar de positieve dingen en de leermomenten van die dag.
- Maak van je dromen en wensen een doelstelling en verbindt hieraan een actieplan.
- Wees volhardend in het nastreven van je doelstellingen maar ga flexibel te werk.
- Irriteer jezelf niet aan anderen of omstandigheden.
- Doe de dingen die je doet met passie en zoek naar dingen die je passie geven.
- Leer van je ervaringen en ga elke dag nieuwe uitdagingen aan die je sterker maken.
- Complimenteer jezelf en ander regelmatig.
- Luister naar je gevoel en vertrouw op je intuïtie.
- Stel niet uit wat je vandaag kunt doen.
- Geloof in jezelf, volg je hart en leef je dromen.
- Vergelijk jezelf niet met anderen en wees tevreden met jezelf.

Het werken met affirmaties is iets dat al eeuwen toegepast wordt en is voor veel mensen een succesvol techniek voor zelfmotivatie en het versterken van hun vertrouwen in de toekomst. Het grote voordeel van deze techniek is dat het zeer eenvoudig toe te passen is. Een affirmatie is niet meer en minder dan een korte positieve zin die je voor jezelf meerdere malen achter elkaar herhaalt. Hieronder zal ik enkele voorbeelden geven van mogelijke affirmaties:

- Alles wat ik nodig heb om mijn dromen en doelen te bereiken komt op mijn pad.
- Ik ben sterk, creatief en flexibel waardoor ik altijd een manier vindt om mijn doelen te verwezenlijken.
- Ik ben op weg naar mijn doel en niemand kan mij stoppen.
- Ik ben elke dag dankbaar voor al het goede in mijn leven.
- Ook al weet ik niet precies hoe, ik zorg ervoor dat ik het krijg.
- Ik hou van mezelf en kan alles aan wat op mijn levenspad komt.
- Ik ben zeker van mezelf en kan alles aan wat op mijn levenspad komt.
- Ik richt me op het positieve wat er ook gebeurt.
- Ik ben belangrijk en van nu af aan zal ik hier naar handelen in al mijn doen en laten.
- Ik hou van wat ik doe en accepteer en respecteer mezelf volledig.
- Ik heb vandaag naar beste vermogens gehandeld en ik streef ernaar om steeds beter te worden.

Het is goed indien je jezelf af en toe vragen stelt. Ik zal hieronder een aantal vragen geven die jezelf van tijd tot tijd kunt stellen:

- Waar kan ik dankbaar voor zijn?
- Wat waardeer ik van mezelf?
- Wie waardeert mij?
- Waar kan ik trots op zijn?
- Wat kan ik vandaag leren?
- Waar kan ik blij mee zijn?
- Wat zou ik anders doen?

Wanneer je de boekje in eerste instantie alleen doorgelezen hebt en de oefeningen overgeslagen hebt dan wil ik je adviseren om deze alsnog te doen. De oefeningen helpen je namelijk om de theorie uit dit boekje daadwerkelijk toe te passen in jouw leven. Je hebt alle hulpbronnen al in je en het is nu slechts zaak om deze zo optimaal te benutten.

Alleen jij kan de controle over je leven nemen en ervoor zorgen dat je dromen en wensen werkelijkheid worden. Niets doen is geen optie je zult actie dienen te ondernemen. En wanneer het tegenzit geef dan niet op maar zie een eventuele tegenslag als een leermoment. Verder is het belangrijk dat je jezelf niet al te serieus neemt. Lach regelmatig want lachen is het beste medicijn tegen stress.

Onthoud dat alles wat je wilt uit je leven op jouw wacht. Je hoeft slechts 2 dingen te doen; beslis wat je wilt en onderneem actie.



Bedankt en heel veel succes gewenst!

Jurgen Dammeijer

Aanbevolen boeken:

- Mijn ebooks: [Je moet niks](#) , [Het is jouw wereld](#), [Onbewust bewust](#) (zie www.NLP4You.nl)
- Eckhart Tolle; de kracht van het nu in praktijk, een nieuwe aarde
- Anthony Robbins; succes voor het oprapen
- Deepak Chopra; de zeven spirituele wetten van succes
- Wayne Dyer; niet morgen maar nu
- Stefan Klein; de geluksformule
- David J. Schwartz; succes door groot denken.

