

Zeven Zetjes



Zetje 1 - Zeuren:

In herhaling vallen zonder dat er iets in je leven verandert.



Zetje 2 - Zweven:

Laat je gevoel toe: Wat wil je echt?



Zetje 3 - Zoeken:

Laat je verstand spreken: Wil je dit echt?



Zetje 4 - Zaaïen:

Plannen maken en koers uitzetten.



Zetje 5 - Zwoegen:

In actie komen, doen en doorzetten.



Zetje 6 - Zegevieren:

Het resultaat en de weg er naartoe vieren, hoera!



Zetje 7 - Zorgen:

Blijf in contact met jouw verlangen, zorg daar goed voor.

Hoe komt het, bijvoorbeeld, dat de ene persoon gillend op tafel springt en de ander rustig blijft zitten, wanneer er een muis door de kamer loopt? Mensen kunnen heel anders reageren op eenzelfde gebeurtenis. Zo is het met alles in het leven, dag in dag uit.

Beperkende overtuigingen zijn gegroeid door ervaringen, onze omgeving, door kennis of door ideale droombeelden over de toekomst. Als je zeker weet dat iets niet gaat lukken, of dat je daar minstens aan twijfelt, hoeveel van jouw potentieel, jouw kunnen, zet je dan in? Je hebt je hersenen en zenuwstelsel al ingesteld op falen. En als het dan echt mislukt, en die kans is groot, word je weer bevestigd in je eigen vooronderstelling. Ben je dus heel bewust van jouw overtuigingen, voor je het weet beperken ze je onbedoeld.

Heb je grootse verwachtingen van het resultaat, geloof je met je hele ziel en zaligheid dat je zult slagen, zie je het succes al voor je en ga je vol energie en enthousiasme aan de slag, dan is de kans dat je ook echt gaat slagen vele malen groter. Waarom? Omdat je met een hele andere instelling en vanuit een hele andere overtuiging begint.

De hamvraag is dus: Hoe communiceer je met jezelf? Laat je je leiden door negatieve ervaringen uit het verleden dan begin je al met een beperkende overtuiging: Ja maar, dat..... vul zelf maar in. Net als bij aandelen geven resultaten uit het verleden geen garantie voor de toekomst. Hoe het eerder ging zegt niets over hoe het vandaag zal gaan. Hoezeer je dat ook wilt geloven. Het is niet meer dan een overtuiging. Jouw overtuiging.

Ja, maar....

De meeste mensen hebben het niet in de gaten dat ze op bijna alle vragen en suggesties reageren met 'Ja, maar...'

Opdracht – Stel je eigen Zeur Top 7 samen

Beschrijf voor jezelf jouw zeven grootste Zeuren/energievreeters en beantwoord de vragen die erbij horen.

► Zeur 1 =

Oorzaak (Hoe komt het dat je hier over zeurt? Is dat de echte reden of speelt er nog meer?)

Heb je invloed op deze Zeur? Zo ja, welke eerste stap kun je zetten om deze zeur aan te pakken?

Zo nee, laat los!

► Zeur 2 =

Uitgaan van jezelf, wat jij wilt, wat jij écht wilt, daar draait het om bij Zweven.

Zweven is ontdekken en ervaren

In dit hoofdstuk wil ik je laten ervaren wat Zweven is en wat het je oplevert, namelijk het antwoord op de vraag 'Wat wil IK nou ECHT?' Hoe je die wens of ambitie kunt realiseren. Zoeken we in het volgende hoofdstuk uit. Dat is een zaak voor het hoofd. Zweven niet.

Zweven doe je vanuit je buik.

Zweven is voelen waar je warm van wordt, waar je van gaat borrelen en kriebels in je buik krijgt, waar je van gaat glunderen, bruisen en stralen, waar je blij en enthousiast van wordt en energie van krijgt voor tien. Met Zweven geef je je diepste verlangens alle ruimte. Een diep verlangen naar echtheid.

Ik daag je uit: volg je gevoel. Ontdek wat er voor jou écht toe doet. Ontdek waar je écht blij van wordt. Je gevoel laat je niet snel in de steek. Je gevoel vertelt je precies waar je van droomt. Je gevoel maakt dat je je hart kunt volgen.

Zweven en emoties

Zweven vanuit je diepste verlangens en gevoelens is heel wat anders dan je laten leiden door emoties. Gevoel is ons vermogen om iets innerlijk te ervaren en te waarderen. Daar reageert ons lichaam op met emoties. We worden bijvoorbeeld blij, boos, bang of verdrietig. Emoties kunnen ons diepste gevoel behoorlijk belemmeren. Dat kan gebeuren

Wat zijn de voors en tegens?

Bij het derde Zetje Zoeken gaat het erom dat je de voors en tegens gaat afwegen. Je gaat er over nadenken, beredeneren of de consequenties van een keuze die je wilt maken voor jou echt aanvaardbaar zijn en na verloop van tijd ook aanvaardbaar blijven.

Dat kun je alleen wanneer je de voors en tegens verzamelt en opschrijft. Neem daar echt de tijd voor. Schrijf ze op zodat ze niet in je hoofd blijven malen. Een te grote wirwar aan gedachten en emoties maakt het niet makkelijk nog richting te geven aan je denken. Malen verzandt in piekeren en daar vloeit niets uit voort. De kans is heel groot dat je weer overgaat tot Zeuren. En dat is frustrerend omdat je dan niets bent opgeschoten. Onderneem je een nieuwe poging dan lijkt de opgave mogelijk nog groter dan eerst. In dit hoofdstuk geef ik je handvatten om je gedachten te ordenen zodat je daarna kunt gaan Zaaïen.

Is het werkelijk jouw verlangen?

Bij het Zoeken kan het helpen je af te vragen of je verlangen vanuit jouw tenen komt of toch eigenlijk vanuit de tenen van een ander. Vraag je dus regelmatig af:

- Is het verlangen werkelijk van mij?

Neem de tijd voor deze vraag. Wil jij het, of is het bijvoorbeeld de wens van je moeder? Vind je dat het hoort omdat je vader je dat altijd vertelde? Denk je dat je collega's het van je verwachten? Ben je geïndocctrineerd door je oude meester, de dominee, de media?

Wat ook waardevol is om te onderzoeken is: vanuit welke (beperkende) overtuigingen redeneer jij? Je kunt opzien tegen zaken of je kunt er



Opdracht – Zoeken: Helpende en niet-helpende gedachten

*“Niet de dingen zelf maken je van streek,
maar de gedachten erover”*
(Epicus)

Bedenk iets wat je graag zou willen doen en wat je tot op heden nog niet gedaan hebt.

Welke gedachten komen er bij je op naar aanleiding van dit onderwerp?

Een voorbeeld: Ik zou graag willen veranderen van baan...

- Maar ik ben veel te oud.
- Maar de banen liggen niet voor het oprapen, zeker niet tijdens de crisis.
- Maar mijn CV is niet interessant.
- Maar ik heb geen goede opleiding.
- Maar ik heb geen zin in een jaarcontract.
- Maar dan verlies ik mijn zekerheid.
- Maar dat vindt mijn partner vast niet goed.

Waar komen deze gedachten vandaan? Weet je dat?

Zijn deze gedachten waar, echt waar? Hoe weet je dat?

Herken je deze stem? “Ik moet..., ik behoort..., ik zou eigenlijk..., ik vind het logisch dat... Dit zijn allemaal overtuigingen, beperkende overtuigingen. Blader nog even terug naar pagina 30 van het Zetje Zeuren als je opnieuw wilt lezen hoe je hier ook alweer aan komt. Sta eens stil bij de vraag: Wat leveren mijn overtuigingen mij op? (Kijk anders ook nog even in de bijlage naar de *ijsberg volgens Zetje*)



vretend. Wanneer je dit met de juiste houding en focus doet, wordt het een stuk makkelijker dan je nu vermoedt. Sterker nog, de kans is groot dat je dit Zwoegen nog leuk gaat vinden ook. Denk eens aan dat heerlijke gevoel na een sportieve inspanning waar je misschien tot het uiterste bent gegaan voor een goed resultaat. Of die presentatie aan een potentiële nieuwe klant waarop de deal gesloten wordt. Of die vakantie die je nu wel kunt betalen omdat je bent gestopt met roken. Dat gevoel van trotsheid en voldoening na de inspanning, dat maakt Zwoegen zo aantrekkelijk.

Met Zwoegen realiseer je jouw wens, droom,
verlangen; jouw passie!

Tijdens het Zwoegen is het heel belangrijk dat je consequent bent in woord en gedrag. Je zegt wat je doet, doet wat je zegt en laat dat ook steeds zien. Je gedrag en de communicatie daarover zijn helder en slechts voor één uitleg vatbaar. Voor jezelf en voor anderen.

Het doel en de reis

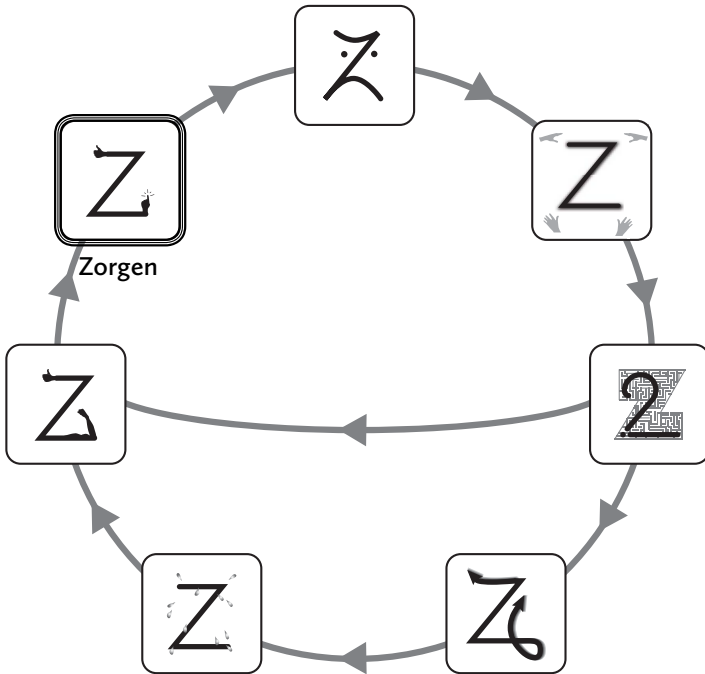
Bij het Zwoegen maak ik een onderscheid tussen je doel en je reis.

Over je doel:

Je kunt naar de berg kijken en denken: Mijn hemel, moet ik die berg helemaal op?

Je kunt je ook bedenken: Wow, wat heb ik straks een mooi uitzicht vanaf de top en wat heb ik mijzelf dan overwonnen.

Zorgen



Wat kun jij met het ijsbergmodel?

Wat kun jij nu met alle onder- en bovenwaterzaken die ik net beschreven heb?

Ze kunnen je helpen om bewuster te worden van de reden dat jij (of een ander) iets doet of juist niet doet.

De beginletters van de onderwaterbegrippen;

M otieven

O vertuigingen

N ormen en waarden

D rijfveren

E igenschappen

vormen het Frans woord, MONDE. Monde betekent wereld.

Ieder mens heeft *zijn eigen wereld* onder water. En daar gebeurt zoveel zonder dat anderen dit zien → wat je denkt, wat je voelt, wat je wilt en je onbewuste.

Wat nu als er in die ijsberg zaken zitten die wat je doet of niet doet frustreren? Wat als er onder water, in jouw ijsberg, zaken zitten waar je je niet van bewust bent en die wel jouw gedrag bepalen? Wat als je niet tevreden bent over wat je doet of wat je juist laat door bepaalde overtuigingen, normen en waarden of bijvoorbeeld door bepaalde eigenschappen? Wat als je maar niet in actie komt of blijft Zeuren over iets dat je eigenlijk anders wilt? Dan vervormt de wereld onder water zich.