

100 dagen werkplezier

Inleiding

Loop je vast? Heb je echt geen idee wat je wilt? Ben je op zoek naar verandering, maar weet je niet wat je precies zoekt? En komt dat doordat je leven niet loopt zoals je graag zou willen, of omdat je niet hebt wat je zou willen? Zit je gevangen in een situatie waar je niet wilt zijn? Ervaar je vrijwel continu stress?

Dan zit je hier goed.

Er zijn allerlei redenen waarom je allesbehalve gelukkig bent. En met het ophalen van deze actielijst om met behulp van 5 vragen te onderzoeken en helder te krijgen wat je wilt, heb je een eerste stap gezet om hieraan te werken. Gefeliciteerd!

Ik geloof heilig dat je geboren bent om gelukkig te zijn, om je te ontwikkelen en om je eigen pad te gaan. Ik geloof ook dat je zelf de verantwoordelijkheid moet nemen die hoort bij de keuzes die je maakt. De werkelijkheid is vaak anders. In de loop der jaren doe je steeds vaker dingen die het gevolg zijn van anderen van je willen, en niet van wat jij zelf wilt. Je bent echt de enige niet, die hiermee worstelt!

Dit besef heb je vast al, maar hoe keer je het tij?

Deze vijf vragen helpen je alvast op weg om inzicht te krijgen.

Vraag 1: Wat wens ik?

Weten wat je wilt, begint met brainstormen. We zijn geneigd om vooral te DENKEN (hoofd) in plaats van te VOELEN (hart). Door oprecht stil te staan bij je gevoelens, laat je letterlijk je hart spreken. Je hart is gekoppeld aan het onderbewuste. Hier zijn je wensen genesteld. Je kunt je wensen ook verlangens, behoeften, dromen, aspiraties en ambities noemen, maar de kern is dat een wens "iets" in jouzelf is dat je echt wilt.

Om die wensen naar boven te halen, is de eerste tip om ontspannen ergens te gaan zitten en te brainstormen. Leg een groot blad papier voor je. Schrijf 3 aandachtsgebieden op waar het nu niet lekker gaat. Bijvoorbeeld werk, relatie en geld. Neem vervolgens voor elk aandachtsgebied minstens drie en hoogstens vijf minuten de tijd. Dit lijkt best veel, maar je zult vast in het begin de neiging hebben om toch oordelend en vanuit jouw hoofd/denken te reageren.

Blijf je iets langer met je aandacht bij dat gebied, dan ontstaat er meer creatieve energie. Die maakt het makkelijker om je hart te laten spreken en je onderbewuste aan het werk te zetten.

Vraag 2: Wat vind ik?

Ons grootste manco is dat we continu denken. We staan altijd "aan". Juist daardoor is het vaak lastig om te weten wat we willen. Onze eigen wensen zijn vertroebeld door de omgeving en wat anderen ons hebben geleerd. Behalve weten WAT je denkt is ook weten WAAROM je dit denkt, erg waardevol om te kunnen ontdekken wat je wilt.

100 dagen werkplezier

Om wensen een betekenis te kunnen geven, is het belangrijk om te achterhalen waarom je deze wens hebt. Achter elke wens zit een drijvende kracht die het de moeite waard maakt om die wens te realiseren. De moeite die je ervoor moet doen, kan allerlei vormen aannemen: geld, tijd, studie, inspanning, onthouding, oefening, geduld enz. Dit wordt bepaald door jouw waarden, die vertegenwoordigen wat jij belangrijk vindt en nastreeft; waarden zijn principes die centraal staan in jouw leven.

Voorbeelden van waarden zijn gezondheid, vrijheid, geluk, betrouwbaarheid, rust.

Om te achterhalen waarom jij iets wenst en wat jouw waarden zijn, bekijk je je wensen en beantwoord je de volgende vragen. Schrijf je antwoorden op het papier.

Wat is voor mij belangrijk in mijn

- persoonlijk leven?
- relaties?
- sociaal leven?
- werk?

Vraag 3: Wat denk ik?

Je weet nu waarom je iets wenst en je hebt je onderliggende waarden verkend. Kijk nu eens naar je gedachten en denkpatronen. Die spelen een grote rol. Een overtuiging (een sterk geloof, iets waarvan je zeker weet dat het waar is) is een sterk mechanisme om iets te doen of juist te laten. Overtuigingen beïnvloeden je gedachtegang en daardoor ook je gedrag en gevoel, omdat ze betekenis geven aan de wereld om je heen.

Het is dus handig om te weten welke overtuigingen je hebt. Mochten ze belemmerend werken, dan kun je ze ombuigen. Als ze je helpen bij je dagelijkse portie plezier, kun je ze juist meer inzetten.

Door te onderzoeken welke overtuigingen je hebt, kun je ze beter herkennen en bekijken. Je kunt je afvragen of een overtuiging iets is dat jij zelf wilt of dat de omgeving het je oplegt. Sta eens stil bij wat je denkt. Wat zijn jouw overtuigingen? Je herkent een overtuiging aan woorden of gedachten als:

“Als ik dit doe, dan gebeurt dat”

“Natuurlijk is dat zo”

“Ik geloof dat ...”.

“Ik kan niet... want...”

En schrijf ze bij je andere antwoorden.

100 dagen werkplezier

Vraag 4: Wat voel ik?

Deze vraag is voor de meeste mensen het lastigst te beantwoorden. Ons gevoel is in de loop der tijd bedekt geraakt met een sluier. We leven in een rationele maatschappij die vooral van ons verwacht dat we denken, beargumenteren, werken en praten op basis van feiten. Maar intussen voelen we ook van alles, wat we vaak voor onszelf houden, omdat het zo ontzettend lastig is dit onder woorden te brengen.

Om echt te weten wat je wilt, is het dus ook zaak om bewust terug te gaan naar wat je voelt. Dit begint (alweer 😊) met bewustwording. Hoe voel jij je? Nu? Op dit moment?

Sta er twee minuten bij stil door bewust tweemaal diep in en uit te ademen en je voor te stellen dat de volgende inademing in een rustig tempo door je hart stroomt. De adem stroomt naar binnen en weer naar buiten. Door je te concentreren op je hartstreek, is het makkelijker om focus te krijgen op het gevoel dat die je nu hebt. En observeer, neem waar hoe je dit ervaart.

En als je nu eens je wens oproept, wat voel je dan? Schrijf je antwoord op het papier.

Vraag 5: Wat kies ik?

Je hebt nu een viertal vragen doorlopen, met een korte tip of oefening die je helpt om helder te krijgen wat je wilt. Je bent nu aangekomen bij het punt van kiezen. Op welke van de zaken die je helderheid hebben gegeven, ga je de focus leggen? Zodat je aan de slag kunt om je wens waar te maken?

Hiervoor is het van belang dat je een of twee wensen kiest. Dit kan moeilijk lijken, maar helpt je om daadwerkelijk de verandering in te zetten. Tips om een keuze te maken:

- 1) Doe je ogen dicht en wijs twee aan en ga ervoor (dit is je gevoel laten spreken)
- 2) Of kies en maak het niet te zwaar; besef dat je elk moment een andere keuze kunt maken. (dit is kiezen op basis van je bewuste brein).

Altijd weten wat je wilt

Nu je dit achter de rug hebt, wil je dat het jouw nieuwe waarheid wordt. Ging het je niet diep genoeg? Heb je nog onvoldoende het gevoel dat je een antwoord hebt op de vraag "Ik weet niet wat ik wil?" Volg dan het 30 dagen programma "Ik weet wat ik wil", waarin deze 5 stappen uitgebreid aan de orde komen, aangevuld met allerlei praktische kennis en oefeningen. [Ja, ik wil altijd focus en weten wat ik wil!](#)