



**COACHPROGRAMMA 1 MAAND
ONTDEK EN IMPLEMENTEER
JOUW NATUURLIJKE KRACHT!**



Module 4: Wat staat er in de weg?

Als we ter wereld komen zijn we een en al aantrekkingskracht. Stel je maar een baby'tje voor. Wonderschoon, compleet, vervullend, puur en vol van levensenergie. Een baby heeft van nature vertrouwen in zichzelf en de wereld om zich heen. Hij 'weet' wat hij prettig vindt en wat niet en wat zijn behoeftes zijn. Als een baby honger heeft of zijn/haar moeder mist, huilt het. Als een baby aandacht krijgt, lacht het.

Het denkt niet na over of dat wel gepast is.

Een baby IS.

Dat 'ZIJN' dat hebben we nog steeds in ons. Diep van binnen.

Toch raken we gedurende ons leven meestal onbewust steeds verder verwijderd van dat pure 'ZIJN'. Dat aangeboren natuurlijk vertrouwen in onszelf. Dat unieke, complete, pure en onbeschadigde deel in ons.

Hoe komt dat?

We worden al vanaf onze geboorte en zelfs tijdens de prenatale periode langs de meetlat van normaal gelegd. Jouw groei werd vergeleken met de groei van andere ongeboren kinderen. Moeders ondergaan gedurende de zwangerschap allerlei controles om te kunnen vaststellen dat jij je zo 'normaal' mogelijk ontwikkelde.

Onze maatschappij (lees: goedbedoelende ouders, docenten, artsen, media, etc) dringt ons overal op wat normaal is. Anderen schrijven ons voor wat je moet denken, hoe je je moet gedragen en wat je wel en niet leuk moet vinden.

Je moet vooral doen aan die 'norm'. Voldoe je daar niet aan, dan ga je de onderzoeksmolen in. Met alle labels, stickers en diagnoses tot gevolg. Je krijgt beetje bij beetje het idee dat je dus niet normaal bent. Je valt buiten de boot.

Omdat je toch bij 'de groep' wilt horen, poets je het rare en lelijke zoveel mogelijk weg. Juist die unieke eigenschappen, kwaliteiten en talenten die alleen bij jou horen en niemand anders heeft, druk je de kop in. Met als gevolg dat je net een kameleon bent. Je kleurt je voortdurend naar het gedrag, mening en ideeën van anderen. Je hebt geen contact meer met jezelf.

In het boek *'De verborgen wijsheid van spanning, stress, zorgen en onzekerheid'* geschreven door Sheryl Paul, lees ik het volgende over 'de mythe van normaal':

Het vergeefs achterna jagen van die zich steeds verder verwijderende horizon leidt tot gigantische angst. Wederom luidt de impliciete boodschap namelijk dat je niet voldoet. Eigenlijk is het tragisch hoe hard we in onze jeugd ons best doen om onszelf in het vereiste keurslijf te persen, alleen maar om er later achter te komen dat we juist diep respect hebben voor authentieke mensen die dat keurslijf altijd hebben geweigerd.

En dan sta je voor de enorme klus om de onderdrukte delen van jezelf weer vrij te maken. Zodat je dat natuurlijke, waarachtige leven weer kunt leven! Een niet eenvoudige klus! Én tegelijkertijd een ongelooflijk vervullende klus. Onderweg, gaande dit proces kom je er namelijk achter tot hoeveel je in staat bent. Verheug je maar!

Opdrachten:

In module 3 heb je jouw verlangen beschreven of verbeeld. Kijk er nog eens naar terug.

A. Merk bij jezelf op wat deze verlangens met je doen:

- welke gedachten komen er automatisch in je op?

- welk gevoel heb je erover?

- waar in je lichaam voel je dat?

Wat je er ook over opmerkt: het mag er allemaal zijn. Niets is fout aan wat je voelt of denkt. Druk het dus ook niet weg. Geef ruimte aan al je ervaringen en lichamelijke sensaties.


B. Wat maakt dat je nu nog niet het verlangen hebt bereikt?

- Wat staat er in de weg? Welke gedachten, welke situaties?

Bijvoorbeeld:

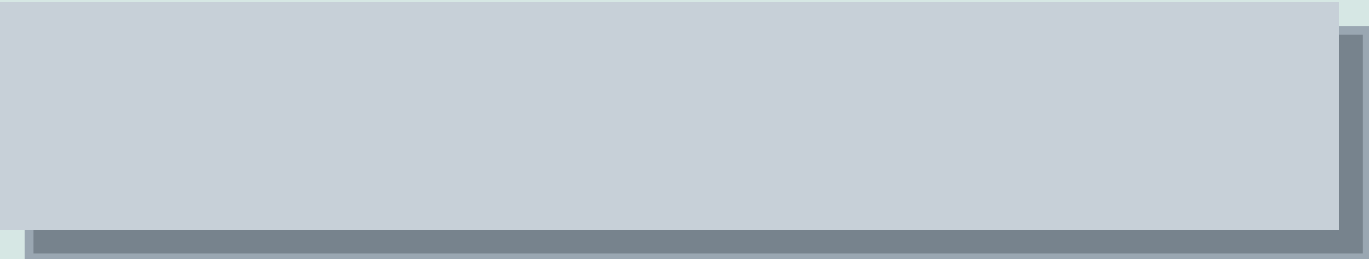
- Een bepaalde onzekerheid?
- Angst over financiële gevolgen?
- Twijfels over je eigen kunnen?
- Niet zeker weten dat het gaat lukken?
- Denken dat je eerst nog meer informatie moet hebben?
- Niet weten hoe je moet beginnen?
- Een bepaalde situatie?
- Etc etc.

Analyseer zo precies mogelijk wat het is dat je op dit moment nog beperkt of blokkeert in de reis naar jouw verlangen.



Realiseer je dat dit gedachten zijn en géén feiten. Juist omdat er vaak een emotie bij komt kijken voelt het alsof deze gedachte echt waar is en het een feit is. 95 % van je gedachten zijn niet-waar! Ze komen vanuit ervaringen in het verleden die je vervolgens op je huidige situatie projecteert. Zoals het toen was, zo hoeft het nu niet te gaan. Durf je gedachten dus in twijfel te trekken!

Vragen die je helpen in actie te komen:

- wat als ik deze gedachte niet heb?
 - wie ben ik dan?
 - wat doe ik dan juist wel?
 - en waar ben ik dan mee gestopt?
- 



“The best way to do it, is to do it!”

We nemen de dialoog in ons hoofd dus vaak veel te serieus. Het laat in kringetjes denken. En we identificeren ons met deze gedachten. Jouw gedachten, emoties, situaties zijn niet wie jij bent. Het zijn energieën. Stuur je energie de juiste kant op. De kant van de vreugde, dankbaarheid en vervulling.

C. Welke gedachten wil jij wél hebben over jezelf, om je verlangens te bereiken?

Schrijf 3 gedachten op, geformuleerd in het nu. Bijvoorbeeld:
Ik ben veilig en hoef nergens bang voor te zijn. Of:
Ik ben een krachtig en groots.



Tip:

Schrijf dagelijks (liefst 's morgens bij het opstaan) op aan welke gedachten over jezelf jij jezelf gedurende de dag wilt helpen herinneren. Leg dit neer op een plek waar je regelmatig bent.