

Gewoon Doen!

Mental Coaching

Steeds meer mensen maken gebruik van Mental Coaching om vooral zichzelf te leren coachen. Mental Coaching is een manier van denken op een hoger plan en een nieuwe manier van waarnemen, die vooral ontstaat door het proces van afleren. Je gaat meer geloven in jezelf, je krijgt meer rust en het leidt tot een positiever zelfbeeld. Door middel van Mental Coaching kan iedereen een weg naar zichzelf vinden.

Gewoon Doen!

Gewoon Doen leert je anders te denken, oplossingsgericht en dat met gezond verstand. Gewoon Doen is een krachtige, simpele methode en neem van mij aan: alleen simpele methodes werken echt.

Dit boekje is gestructureerd op basis van 10 principes. Het begint bij het veranderen van je gedachte. Daardoor krijg je een ander gevoel. Het is belangrijk om je goed te voelen. Gevoel stuurt gedrag en gedrag stuurt het algeheel functioneren.

De 10 principes zijn opgebouwd uit de 10 letters van Gewoon Doen:

1. **G**enieten
2. **E**motie
3. **W**IM
4. **O**ntspan
5. **O**plossing
6. **N**iet accepteren
7. **D**enk
8. **O**rganiseer
9. **E**volutie
10. **N**u

Lees alle stappen rustig door, ik weet zeker dat je er baat bij hebt. Lees de hoofdstukken die je aanspreken nogmaals en zorg dat ze leiden tot een verandering in denkwijze, gedrag en leefpatroon.

Jos Vermeer

Personal Fitness Nederland

Met dank aan Mental Coach Ben Middelkamp





Geniet

Wie geniet van het leven heeft geen haast

Stap 1 van Gewoon Doen, de eerste letter, de G van Geniet. Geluk kun je hebben, maar je kunt geluk ook zelf maken. Geniet van ieder moment, het liefst honderden keren per dag.

Als je ergens van geniet, dan is de kans vele malen groter dat het ook goed gaat. Je mentale computer andere instructies geven.

Woord voor woord. Praten met jezelf.

Hele dagen praat je al met jezelf maar het gaat erom te leren hoe je tegen jezelf moet praten. Je erkent de noodzaak om te willen veranderen, je neemt de beslissing om er iets aan te gaan doen.

“Als je ergens van geniet, dan is de kans vele malen groter dat het ook goed gaat.”

Veel mensen komen in de problemen door hun manier van denken. Wij moeten ons er van bewust worden dat we problemen het hoofd kunnen bieden door er werkelijk naar te kijken en tegen onszelf te praten. Probeer de bedachte wereld te scheiden van de werkelijkheid. Ons onderbewustzijn weet niet of iets bedacht is of werkelijkheid.

Zeg tegen jezelf; ‘wat is er nou echt aan de hand en moet ik me daar druk over maken?’ Ik wil gelukkig zijn en genieten, de hele dag door.

Laat je niet teveel leiden door je emoties en accepteer vooral geen negatieve emoties van anderen.

Kinderen kunnen het nog; genieten van het moment. Naast goede voeding en voldoende bewegen, is gewoon lekker lachen net zo belangrijk voor de gezondheid en daarbij maakt lachen het leven veel aangenamer. Over het algemeen wordt er te weinig gelachen. Kinderen lachen gemiddeld driehonderd keer per dag, volwassenen nog maar zo’n tien tot vijftien keer. Ergens gedurende ons leven verliezen we het vermogen om te lachen. Dat is jammer. Een leven met een lach is een beter leven. Lachen is gezond. Lachen is een positieve emotie.

Als je lacht voel je je goed. Het is een prima manier om stress naast je neer te leggen. Het is toch heerlijk om je dagelijks blij en onbezonnen in een nieuw avontuur te storten, om elke dag als een feestje te zien. We leven veel te vaak op de automatische piloot. Tijdens het ontbijt ben je al bezig met wat er die dag allemaal nog gedaan moet worden: wat doen we vanavond, wat gaan we eten, als ik maar op tijd thuis ben, moet het gras

gemaaid worden? En ondertussen ontbijt je ‘gezellig’ met z’n allen. Zonder bewust te genieten.

Een veel te drukke agenda. Piekeren over wat we gisteren deden en over wat we vandaag gaan doen. Altijd zijn er gedachten en gevoelens die ons afleiden. Toch kunnen wij het ook. Gelukkig zijn en genieten zit echt in de kleine dingen.

Zeg het tegen jezelf, praat met jezelf. “Wat geniet ik van het lezen van de krant, wat geniet ik van het sporten, wat geniet ik van de knuffel van mijn dochter, wat geniet ik als de zon doorbreekt!” Geniet overal van! Maak je niet onnodig zorgen, dat is de **bedachte wereld**. Vaak maak je je zorgen over dingen die nooit gebeuren. Je moet genieten en het geluk niet uitstellen. Gedachten zijn niet te stoppen, maar je kunt ze wel een subtitel geven, je kunt ze veranderen.

Goed plannen

Je moet gewoon goed met je tijd omgaan en regelmatig een kruis plaatsen in je agenda. Natuurlijk willen we allemaal materiële voordelen; een mooi huis, nieuwe auto, nieuwe kleding, meer geld op de bank en alles waar we onze zinnen op gezet hebben.

Maar wij willen ook graag meer tijd hebben, meer vrijheid om de dingen te doen die we echt willen. Meer tijd om te reizen, tijd om met het gezin door te brengen, om te ontspannen, tijd om plezier te hebben en tijd om de dingen te doen die we het liefste doen.

Doe de dingen die urgent zijn het eerst en vervolgens doe je de belangrijke dingen. Zet vijf dingen per dag in je agenda en voer die uit. Schrijf je doelen op en visualiseer het bereiken van je doelen, gewoon doen.

Bijna niemand heeft zogenaamd tijd, maar zelfs de drukste mensen kunnen tijd vinden die ze nodig hebben om die dingen te doen waar ze werkelijk voor kiezen.

Behalve mentaal in het centrum zitten is ook de levensstijl van grote invloed op de weerbaarheid en vitaliteit van mensen. Besteed aandacht aan gezonde voeding en blijf voldoende sporten en bewegen. Let goed op je ademhaling en praat met jezelf! En blijf vooral goed je dag plannen.



Emotie

Emotie is een vriend, geen vijand

De tweede letter van Gewoon Doen is de E van Emotie. Gaandeweg leer je waar je op moet letten, wat je zelf allemaal kunt doen om beter in je vel te zitten, meer in het centrum komen en emotioneel stabiel zijn, zodat je je door niets of niemand meer van de kaart laat brengen. Leer jezelf te coachen. Wij mensen zijn zo sterk, wij kunnen overal tegen. Vooral tegen de werkelijkheid, we kunnen niet tegen bedachte dingen. Wat is emotie? Hoe vaak zit je IN de emotie? Hoe ga je om met emotie? IN de emotie zitten is niet prettig. Je kunt agressief worden, tegen angsten aanlopen. Ga iedere keer weer terug naar het centrum. Praat tegen jezelf: 'Wat is er nou aan de hand?' 'Is dat nou zo erg?' 'Maak je toch niet zo druk!'

*"Hoe meer wij over onszelf weten,
hoe aangenamer ons leven wordt."*

Even diep ademen en leer zo om te gaan met je emotie. Emoties als afgunst, woede, jaloezie en ijdelheid zijn vrienden van jou en geen vijanden. Zit je 'IN' de emotie dan blokkeert het alleen maar je plezier, je genieten, je creativiteit. Wat is gevoel? Herken gevoel, leer ermee omgaan. Zeg tegen jezelf; 'Is dit nou zo erg, zo belangrijk?' Steeds weer terug naar het centrum.

Ken jij jezelf goed?

Over het algemeen kunnen wij stellen dat we veel weten over de buitenwereld, maar wat weten we over onszelf? Het moet eigenlijk al in het basisonderwijs aangeboden worden, kennis over het systeem mens. Hoe meer wij over onszelf weten, hoe aangenamer ons leven wordt. Zo is het met veel dingen in ons leven, we hoeven het alleen maar te weten. Als we weten hoe we auto moeten rijden, gaat het vanzelf. Doordat wij onze emoties voelen, weten we dat we leven. Wij geven die emoties echter regelmatig een verkeerde naam en accepteren ze niet.

We zijn geneigd om van gebeurtenissen problemen te maken, omdat we gaan piekeren en ons te veel zorgen maken. We moeten weten dat wij opgewassen zijn tegen de **werkelijkheid**. Zo is het met veel dingen die we tegenkomen in het leven. Het gaat om het weten. Wij mensen reageren op de prikkels van wat we denken waar te nemen. De reactie op de prikkels noemen

wij emotie. Hoe wij reageren verschilt van mens tot mens. Dat komt door wat wij weten, door onze opvoeding en door onze samenleving. Alles wat wij weten hoeft nog niet te kloppen met de werkelijkheid.

Het is een feit dat alle emoties correct zijn, maar dat we ze vaak niet accepteren. Of we wijten het aan de emoties dat we ons ongelukkig voelen. We moeten goed begrijpen dat die gevoelens ontstaan door hoe we waarnemen en hoe we denken. En dat kunnen we veranderen door onze emoties te observeren en ze te accepteren en daarnaast te weten dat we **vaak dingen erger maken dan ze in werkelijkheid zijn** (de bedachte wereld). Emoties zijn belangrijk voor hoe mensen met elkaar omgaan. Emoties helpen ons om goed te leven, onze doelen te bereiken en vooral om met andere samen te leven. Emoties horen bij mensen, zijn vrienden van mensen. Het zijn reacties op een gebeurtenis. Wanneer iets niet gaat zoals je wilt kan dat leiden tot schaamte of schuld. Er zijn zeven basisemoties. Naast schaamte en schuld zijn dat boosheid, angst, verdriet, blijheid en verbazing.

Altijd een keuze

Alles blijft bewegen, veranderen. Dat is het mooie aan het leven. Je hebt altijd een keuze en je bent altijd verplicht te kiezen. Met de juiste verhouding zul je mentaal eeuwig jong blijven. Het leven leidt altijd tot verandering. Verandering brengt altijd kansen. Verstop je nooit voor verandering. Leer anders denken, oplossingsgericht en met gezond verstand.

*Het leven leidt altijd tot verandering.
Verandering brengt altijd kansen.*

Vaak projecteren mensen frustraties op andere terwijl het hun eigen frustraties zijn. Vraag je zelf af: wat is er nou **w**erkelijk aan de hand?

Je gaat zelf ook veranderen. Anderen geven een oordeel! Als ik een oordeel over een ander heb, is dat mijn waarheid. Blijf zelf in het centrum. Leuke dingen anders benaderen dan vervelende. In hoeverre zijn mensen nu bezig met de mentale kant? Vrijwel nauwelijks. De mentale kant laadt 's nachts op. Elk mens is op zoek naar mentale energie! Druk maken om iets kost een hoop energie! Geld verloren op de beurs of met je onderneming? Maak je niet druk! Heb je nog genoeg over? Nou dan! Wij moeten

anders leren denken. Veel sporters bijvoorbeeld, praten alleen over vroeger. En nu dan? Successen uit het verleden projecteren ze in het heden. Mooie tijden in het verleden bevroren ze. Herkenbaar? Zie de mooie dingen van NU.

Toen dit, toen dat, toen zus, toen zo. Ontevredenheid kost energie.

Je toekomst wordt bepaald door wat je NU, op dit moment, denkt en voelt. **De liefde verliest bijvoorbeeld niets van haar kracht als je ouder wordt.** En wordt ook niet saai, behalve als je zelf saai wordt. Mensen veranderen en dat is maar goed ook!

Vergeet niet te genieten

Weet je dat er veel momenten zijn dat je heel gelukkig bent, die aan je voorbij gaan? Je vergeet ze. Je drukt ze weg. Geniet van die vele momenten, zeg dat tegen jezelf. Vergeet die mooie momenten niet. Veel mensen zijn gefrustreerd zonder dat ze het zelf weten.

Vraag je in moeilijke tijden af: wat is het aller-aller-allerergste wat er kan gebeuren? Dat ik bijvoorbeeld failliet ga? Is dat dan zo erg?

Mensen hebben vaak veel 'dingen' nodig om zich gelukkig te voelen. Maar ik voel mij met mezelf al gelukkig. Ik heb niet meer nodig!

Maak je los van de kudde. Denk of zeg niet heel de tijd: 'Als ik maar die baan heb.' 'Als ik maar zoveel geld heb.' 'Als ik maar meer vrije tijd heb.' Dat is allemaal overleven. Je moet het NU beleven.

'Na mijn 65e ga ik genieten.' Wat heb je dan vóór die tijd gedaan? Stop met denken en ga genieten. Mensen die hun werk het belangrijkste vinden, kunnen workaholics worden ten koste van veel andere aspecten van het leven. Ze ontlenen hun identiteit en hun gevoel van eigenwaarde vooral aan hun werk.

Je bent geen wielrenner, jouw beroep is wielrenner. Je bent geen ondernemer, jouw beroep is ondernemer.

Als je een vriendin hebt, dan ben je de partner van je vriendin, heb je kinderen dan ben je de ouder van je kinderen, heb je ouders dan ben je het kind van je ouders. Iedere keer heb je een andere rol en elke rol is belangrijk. Vergeet dat niet.

Meestal wordt de sporter gewaardeerd om zijn prestatie, niet om zijn persoon! Naar jezelf blijven kijken, jezelf waarnemen.

Vragen

Kun jij van jezelf zeggen dat je dagelijks bewust geniet van het leven?

Schrijf zo veel mogelijk punten op waar jij dagelijks bewust van kunt genieten.

.....
.....
.....

Benader jij de meeste zaken in het leven vanuit een positief of negatief perspectief? 'Vandaag maak ik er een mooie dag van!'

'Ik zal wel weer geen parkeerplaats hebben!' 'Sta je er wel eens bij stil? Geef voorbeelden van situaties.

.....
.....
.....

Ben je gelukkig met jezelf? Echt gelukkig met jezelf als persoon? Zo ja, waarom? Zo niet, waarom niet en wat ga je eraan doen?

.....
.....
.....

Wat zou je nodig hebben om écht gelukkig te zijn? En denk je dat je die dingen echt nodig hebt?

.....
.....
.....

Wat ga je er vanaf vandaag aan doen om de dingen die je wél echt nodig hebt te bereiken?

.....
.....
.....

W

WIM

Verander je gedachte en jij verandert

Het subtelen van jouw gedachten, praten met jezelf. Voor stress gebruik ik WIM, hetgeen betekent: Wat is er aan de hand? Is dit nou zo erg? Maak je toch niet zo druk!

De W van WIM, de derde letter van Gewoon Doen. Natuurlijk ben je af en toe verdrietig. Dat is oké. Zie het verdriet, ervaar het, praat met jezelf en ga weer door met je leven. Ga er anders mee om. Zie je emoties als vrienden, niet als vijanden. Positieve emotie is energie. Het brengt je in beweging. Geeft het leven kleur en betekenis. Geen enkele topprestatie is zonder emotie ontstaan. Maar dit kan ook een keerzijde hebben: oorlog en ruzie ontstaan door negatieve emotie. Houd de emotie dus in het centrum. Dan heb je de emotie onder controle, dan beheers je het. En; let op je ademhaling. Dat is zelfbewustzijn. Geef je gedachten een subtitel. Het is gemakkelijk om te zeggen: 'ik ben wie ik ben' of 'ik kan mijzelf niet veranderen' of 'Ik ben een emotie-eter'.

Emotie hoeft jouw gedrag niet te bepalen. Denk je een probleem te hebben, zeg dan tegen jezelf; 'wat is er nou aan de hand?' Geef jezelf vandaag een nieuw etiket en je bent veranderd!

Zet negatief denken om in positief, in anders denken.

Als je geïrriteerd wordt door iemand is je gedrag anders dan wanneer je een gezellig gesprek hebt. Je past je ook aan als je samen met een groep mensen bent, of juist alleen thuis. We kunnen rustig stellen dat we bijna nooit hetzelfde zijn. Je kunt bijvoorbeeld door irritatie of boosheid verkeerde uitspraken doen waar je later spijt van krijgt. Wij laten ons vaak meeslepen door de situatie. Dat overkomt iedere mens wel eens. Als je 's morgens een vervelende opmerking tegen iemand maakt, kun je daar de hele dag regelmatig over nadenken. Het kan natuurlijk een compliment zijn of een leuke opmerking, waardoor je dag er wat beter uitziet. Daarom is het belangrijk dat je tegen jezelf leert te praten.

*"Zie je emoties als vrienden, niet als vijanden.
Positieve emotie is energie."*



Ik bedoel natuurlijk niet dat wij overal maling aan moeten hebben, met een houding van 'wat kan mij het allemaal schelen'. Maar je opwinden over iets en je dag erdoor laten verpesten heeft ook geen nut. Wij moeten ons veel meer wapenen tegen de verkeerde invloeden op ons, er rekening mee houden dat wij ook op andere mensen storend kunnen overkomen, of dat wij een kwetsende opmerking kunnen maken. Misschien bedoelen we het niet zo, maar het kan bij de ander als kwetsend overkomen. Er zijn vaak misverstanden tussen mensen omdat we elkaar irriteren zonder dat we daar erg in hebben.

Het is natuurlijk wel zo dat de moderne mens meer lastig gevallen wordt door de spanningen in onze maatschappij, er wordt ook steeds meer van de mens verlangd. Daarom wordt het tijd vaker een beroep te doen op WIM, wat is er aan de hand, is dat nou zo erg, maak je niet zo druk.

Wij mensen geven zo snel een oordeel. We zouden zoveel milder kunnen zijn als we meer open staan en ons niet continu boven of onder anderen plaatsen. Het blijft een gevecht met jezelf. Het gaat om het coachen van jezelf. Een van de belangrijkste onderdelen van het coachen van jezelf, is jezelf observeren. Kijk naar jezelf, wat voel je? En wat denk je? Heb geen kritiek, wees onbevooroordeeld, alles wat je voelt en denkt is goed.

Praat tegen jezelf en vraag je af: 'waarom voel ik me onplezierig?' Met gezond verstand en eerlijk zijn tegen jezelf, probeer je dat onplezierige gevoel terug te brengen naar de werkelijkheid, met andere woorden: wat is er écht aan de hand? Verander de oude manier van denken die ons is aangereikt door onze ouders, onze vrienden, onze leraren en alle anderen die geholpen hebben ons onderbewustzijn te programmeren. Herprogrammeer je mentale computer, woord voor woord.

Ik zal niet zeggen dat het gemakkelijk is maar het is de moeite waard en een uitdaging om te oefenen. Je zult zien dat, als je een paar weken jezelf observeert, er ruimte komt in je leven en je je meer op je gemak gaat voelen, meer in je element. Het gaat er niet om wie je bent, hoe rijk je bent of waar je goed in bent, het gaat erom hoe je je voelt. En daar kun je zelf veel aan doen.

Wanneer je vastloopt in je werk-, sport- en privéleven, dan raak je emotioneel uit het centrum. Verander dan je mentale instelling.

"Het gaat er niet om wie je bent, hoe rijk je bent of waar je goed in bent, het gaat erom hoe je je voelt."

Reageer anders op bepaalde situaties, leer ander te denken. Steek je energie in zaken die de moeite waard zijn en niet in dingen die je niet kunt veranderen.

Twee werelden

Wij leven in twee werelden: een bedachte wereld en een werkelijke wereld. De mens maakt zich vaak zorgen over wat er eventueel allemaal kan gebeuren. Stel je toch eens voor dat... gebeurt. De puntjes kun je zelf invullen: ziektes, ontslag, ongeluk, niet te halen deadlines. En maar piekeren. Als het op de bruiloft maar niet regent, als we die wedstrijd maar winnen, als ik maar niet in de file kom, we vinden vast geen parkeerplaats, zie je wel etc. Meestal denk je dan achteraf: waarom heb ik mij zo druk gemaakt?

Met tegenslag in de werkelijke wereld kunnen we beter omgaan dan met tegenslag in de bedachte wereld.

Dus stap vanaf vandaag uit die verschrikkelijke 'bedachte wereld' en leef in het NU en GENIET in de werkelijke wereld.



Ontspan

Je leeft niet om te werken, maar werkt om te leven

Het vierde thema van Gewoon Doen gaat over ontspannen. Je hebt opnieuw geleerd om gelukkig te zijn en te kunnen genieten. Je hebt je emoties onder controle en je hebt geleerd om je gedachten een subtitel te geven. Nu gaat het echt beginnen. Blijf tegen jezelf praten, verander je mentale computer. Stap voor stap, woord voor woord. Zet je door dan gaat het werken. Vooral nu, ten tijde van economische en financiële crisis, zal door het accepteren van alle negatieve geluiden het vertrouwen nog meer dalen. Veel bedrijven en organisaties huren dure sprekers in om motivatiebijeenkomsten te houden, in de hoop dat daardoor mensen beter in hun vel komen te zitten, meer gaan verkopen, problemen sneller kunnen oplossen en grote hoogten van succes zullen bereiken. Meestal werkt het. De meeste motivators doen goed werk. Zij zetten mensen aan het denken. Alleen is het probleem meestal dat het niet blijvend is. Het werkt op korte termijn en wij willen juist dat het op lange termijn werkt.

Goede ademhaling

Een goede ademhaling is ook van groot belang. Kijk eens naar de ademhaling van een baby.

Door het conditioneren en door de stress van alledag leren we de baby-manier van ademen af. De ademhaling gaat steeds minder diep. We halen de hele dag adem zonder dat we er bij stilstaan. Overigens: het onderbewustzijn gaat ook 24 uur per dag door, ook als we slapen. De meesten halen te hoog en te oppervlakkig adem. Leer jezelf te ontspannen, enkele momenten per dag. Ga rustig en ontspannen zitten haal diep adem, door je neus in en door je mond uit. Voel wat je denkt, voel je plezierig.

Ga niet mee in een negatieve emotie

Als iemand kwaad is, echt kwaad, ga dan niet mee in zijn emotie. Als jouw vrouw kwaad is, zeg dan tegen jezelf: 'Wat geniet ik hiervan!' Wanneer je veel energie steekt in haar kwaadheid wordt het daar niet beter van. Aandacht schenken aan positieve dingen is veel effectiever. Pak haar beet, knuffel haar en geef liefde. Je wilt niet vallen en je valt. Je wilt niet te laat komen voor een afspraak en je komt in de file. Je wilt niet te lang wachten bij de kassa en dus sta je in de verkeerde rij. Negatieve energie trekt negatieve gebeurtenissen aan. Alles waar je aandacht aan schenkt wordt groter. Bedrijven moeten niet aan de slag gaan om het ziekteverzuim te verlagen, maar moeten juist werken aan het verhogen van de vitaliteit. Gezond en fit op het werk is het motto!

Je focussen op je ademhaling kost totaal geen energie. Je denkt misschien dat je daar heel moe van wordt, maar het tegenovergestelde is het geval. Hoe meer rust je uitstraalt, hoe meer je wordt opgeladen.

"Je focussen op je ademhaling kost totaal geen energie."

Het onderbewustzijn is veel sterker aanwezig dan wij denken. We kunnen het onderbewustzijn een opdracht geven. Als iemand bijvoorbeeld 's morgens om vijf uur moet opstaan, omdat hij iets belangrijks moet doen, wordt hij vaak al wakker voordat de wekker gaat. Als we ons te druk maken omdat we niet kunnen slapen, kan ons onderbewustzijn 'denken' dat er gevaar dreigt. En dan komen we juist moeilijk in slaap. De oplossing is heel simpel: Praat tegen jezelf, praat jezelf in slaap. Als je merkt dat je niet kunt slapen. Kun je beter tegen jezelf zeggen 'dan slaap ik maar niet'. Als je denkt: 'ik moet slapen, want anders ben ik morgen niet in vorm en heb ik heel veel belangrijke dingen te doen'. Probeer dan te ontspannen. Zeg tegen jezelf: 'ik heb een goed kussen, schone lakens en een lekker bed'. Ontspan, zorg voor een goede buikademhaling en maak je niet zo druk, je ziet het morgen wel. Blijf gewoon ontspannen liggen, er kunnen allerlei gedachten door je hoofd gaan. Als het nodig is – en je nog steeds niet kunt slapen – blijf dan tegen jezelf praten. Meestal vallen mensen rustig in slaap. Het klinkt allemaal nogal simpel en dat is het ook. Je moet nooit moeite doen om in slaap te komen. Het moet vanzelf gaan.

"Om te kunnen ontspannen is beheersing van de ademhaling heel belangrijk."

Een goede nachtrust is een lichte, tintelende slaap, waarbij je van het minste geluid wakker wordt en vervolgens rustig verder slaapt. Mensen die 's morgens met kanonskogels nog niet wakker worden, hebben veel te diep geslapen en worden niet fris wakker. Ze hebben geruime tijd nodig om zich goed te voelen. Er zijn ook mensen die vaak vervelende dromen hebben. Dat heeft meestal te maken met niet ontspannen in slaap vallen. Zorg dat je, voordat je gaat slapen, aan leuke dingen denkt. Focus je op andere dingen. Bijvoorbeeld je ademhaling. Denk je aan vervelende dingen, dan kunnen die zich 'voortzetten'

in dromen. Dromen zijn op zich niet ongezonder en ieder mens droomt in zijn slaap. Er zijn mensen die beweren dat dromen een belangrijke betekenis hebben. Voorspellende dromen, of andere betekenissen die mensen aan dromen geven, noem ik onzin. Dromen worden niet gecontroleerd door ons bewustzijn. Als je wakker wordt van een droom dan zeg je: 'Het was maar een droom'. Blijf jezelf coachen.

Geef aandacht

Baby's, kinderen, peuters en pubers; je moet ze veel aandacht geven. Dat ben je als ouder verplicht. Liefde overwint stress. Knuffelen, aandacht en aanraken leiden tot gezonde en sociale mensen. Er is een tijd geweest dat strenge, autoritaire opvoedadviezen in de mode waren. Knuffelen was soft. Baby's moest je voor de longetjes altijd laten huilen en ze werden voor de gezondheid vaak in de kinderwagen buiten gezet. Harde en koude oostenwind leverde regelmatig een dubbele longontsteking op. Baby's hebben van nature een goede ademhaling, een rustige diepe buikademhaling. Zoals al gezegd: door conditionering en stress leren wij die ademhaling af, de ademhaling gaat steeds minder diep en wordt hoog en oppervlakkig. Om te kunnen ontspannen is beheersing van de ademhaling heel belangrijk. Veel mensen onderschatten de kracht van de ademhaling. Leer jezelf te ontspannen, enkele momenten per dag. Ga rustig en ontspannen zitten in een makkelijke positie, haal diep adem door de neus in en door je mond uit. Let alleen op je ademhaling. Adem bewust in en laat die adem bewust los. Blaas uit via je mond. Vervolgens hou je de adem iets langer vast in je buik. Adem in, adem uit. Je komt helemaal tot rust. Voel wat je denkt, voel je plezierig. Een goede ademhaling is belangrijk.

Ieder mens heeft regelmatig hyperventilatie, alleen: het valt hem niet op. Het wordt als normaal ervaren, omdat het ook normaal is. Het is gewoon een verhoogde ademhaling die ontstaat wanneer een mens zich voorbereidt op een (sport)prestatie. De ademhaling past zich aan. Het is zelfs zo dat hyperventilatie bij sport de prestatie kan verbeteren. Het probleem is dat het systeem (de mens) onderbewust niet weet of het gaat om een prestatie, of dat hij zich druk of onnodig zorgen maakt. Het systeem herkent het verschil niet, het neemt meer zuurstof op en geeft te veel kooldioxide af. Men merkt dat en krijgt het benauwd. Dan ontstaat het idee dat men geen lucht meer krijgt

en dit kan zeer beangstigend zijn. Het bloed, dat de stoffen door het lichaam vervoert, komt bij alle cellen. Die gaan protesteren en dat gaan we merken. De gevolgen kunnen zijn: duizeligheid, misselijkheid, tintelende vingers, hoofdpijn, druk op de borst, hartkloppingen en andere klachten. Want er volgt geen actie. Terwijl bij sportmensen, die voor een prestatie hyperventileren, er wel een actie volgt. Als iemand gaat hyperventileren omdat hij zich ergens druk over maakt, kan een stevige wandeling van een paar kilometer de hyperventilatie al laten verdwijnen. Wanneer iemand zich uren achter elkaar zorgen maakt zonder in actie te komen ligt hyperventilatie op de loer. Er kan behoorlijk paniek ontstaan waardoor hyperventilatie steeds erger wordt, wij moeten dat niet onderschatten.

Tien voordelen van bewust ademen:

- Verlaagt spierspanning
- Maakt rustig
- Verbeterd bloedsomloop
- Slaapt heerlijk
- Vermindert stress
- Verlicht klachten
- Vergroot intuïtie
- Verhoogt creativiteit
- Verbeterd concentratie
- Vergroot zelfvertrouwen

"Visualiseer momenten van plezier en geluk."

Ademen en concentreren op de buikademhaling brengt rust. Combineer je buikademhaling met visualisatie dan ontspan je snel en effectief. Visualiseer momenten van plezier en geluk. Visualiseer een prachtige zonsopgang, je favoriete hobby, vakantiebestemming, of je mooiste (sport)moment. Doe dit dagelijks enkele malen en vooral wanneer je in bed ligt. Druk je duimen in de navel en leg je handen onder je navel op je buik. Adem door je neus in en volg je adem tot in je buik. Je voelt je buik omhoog komen en adem weer rustig uit. Tel je ademhalingen. Voor de tiende ademhaling ben je in slaap gevallen! Geloof je me niet? Probeer het maar!



Oplossing

Als je werkelijk op zoek wilt naar een oplossing, stop dan met het verdedigen van het probleem

Denk altijd oplossingsgericht. In mogelijkheden en niet in weerstanden. Accepteer geen 'ja maar'. Snel vallen wij daar op terug: 'Ja maar, ik heb vroeger veel ellende meegemaakt.' 'Ja maar, ik heb in mijn jeugd te weinig liefde gehad.' 'Ja maar, daar is geen budget voor.' Vanaf nu is het 'Ja, en....'

"Het is bijzonder slim om oplossingsgericht te denken."

Tegenwoordig is het nog steeds zo dat die mensen die de betere banen en ondernemingen hebben meer oplossingsgericht zijn. Ze scheppen geen weerstanden, ze zijn zélf de oplossing. Het is echt een enorm verschil in effectiviteit. Wacht niet af tot er iets gaat gebeuren, want dan laat je het ook gebeuren. Denk en handel altijd oplossingsgericht! Heb je met iemand onenigheid en wil je het oplossen, zoek dan net zo lang tot de ander wel moet beseffen dat je er uit wilt komen op een manier die goed is voor beiden. Wil je geen oplossing? Zit er dan ook niet meer mee. Met oplossingsgericht denken zet je de eerste stap om weerstand denken om te zetten in creatief denken. Het is bijzonder slim om oplossingsgericht te denken.

Zorg voor jezelf

Zorg goed voor je lichaam, geef het de liefde, aandacht, zorg en respect die het nodig heeft. Geef het elke dag brandstof en een goed onderhoud; hygiëne, beweging, rust en gezonde voeding. En gezonde voeding is niet alleen gezond eten, maar ook vitamines, mineralen en andere aanvullende voeding. Let wel goed op de kwaliteit hiervan.

Men wil minder gebruik maken van chemische producten en medicijnen. Heb je er wel eens bij stil gestaan hoe automatisch je innerlijke lichaam functioneert? Hoe je hart klopt, je hersenen reguleren, je stofwisseling werkt, je lever reinigt, je longen en je organen hun werk doen? Je hebt je lichaam nodig als je 20 jaar bent, maar ook als je 40, 60 of 80 jaar bent. Wees zuinig op je prachtige lichaam. Het is meer dan de moeite waard. Ga sporten, doe aan lichaamsbeweging. Wel zo dat je continu geniet van het sporten. Hoe ellendig je je ook voelt, als je een half of uurtje sport, of buiten hebt gewandeld, ben je er vaak stukken beter aan toe dan daarvoor. Je krijgt een gelukkig gevoel. Dit gevoel wordt in de hersenen verwekt door een stofje met de naam endorfine. Ons lichaam maakt het gelukkigmakende stofje zelf aan.

Sporten om in conditie te blijven, om te ontspannen, om endorfine te produceren waar je je goed bij gaat voelen. Geniet van het sporten al loop, fiets, roei, zwem, wandel je iedere keer dezelfde tijd. Het Gewoon Doen en genieten is het allerbelangrijkst! De tijd die je er over doet, doet er niet toe. De endorfine, die door het sporten vrijkomt, stroomt nog urenlang door je lichaam. Zorg dat je fit en vitaal bent. **Vind jezelf de belangrijkste persoon in de wereld, iedereen heeft dan meer aan jou.** Laat je masseren, ga naar de sauna, het strand, de bioscoop, het theater, neem tijd voor jezelf. Zorg ervoor dat jij jezelf goed voelt. Voor mij is dit alles heel belangrijk. Ik doe het ook met veel plezier. Mijn eigen lichamelijk welzijn staat bovenaan mijn prioriteitenlijst. Ik ga voor een lang, vitaal en stressvrij leven. Ik geef richting aan mijn eigen leven.

"De meest fantastische ideeën worden verzonnen wanneer je hoofd tot rust komt."

Stress is killing

Als je vroeg oud wilt worden zorg er dan voor dat je veel stress hebt. Stress is een enorme weerstand om bij creativiteit te komen. Je kunt door stress niet vertrouwen op je gevoel. Zorg ervoor dat er rust komt in je hoofd, in je lichaam. De meest fantastische ideeën worden verzonnen wanneer je hoofd tot rust komt. Tijdens wandelingen, sporten, saunabezoek en vakanties. Ik wil mij altijd lekker in mijn vel voelen. Genieten, de hele dag door. Zelfbewustzijn, flow, het centrum. Denk altijd oplossingsgericht. Problemen zien als uitdagingen, daarin zitten juist de leermomenten. Visualiseer positief. Je hebt dat vast wel eens wanneer je heel enthousiast ergens over bent. Je ziet de beelden al voor je. Visualiseren werkt echt. Als je de mogelijkheden van iets al inziet, is de kans dat het werkelijk gebeurt veel groter. Leer jezelf volledig te ontspannen door diep adem te halen en je spieren in staat van rust te brengen. Daardoor word je heel kalm. Stel jezelf voor in welke andere situatie je je wilt bevinden. Denken gaat met de snelheid van licht.

Voel je je rot, denk dan aan een prachtige omgeving waar je je tijdens je vakantie begaf. Wil je schrijver worden, visualiseer jezelf al schrijvend. Visualiseer je iets verkeerd, dan deugt het resultaat niet. Sporters en andere mensen die goed kunnen visualiseren, presteren maximaal. Ze zien het voor zich. Ze voelen het, ze

beleven het. Visualiseer jezelf op de top van de wereld en ga ervoor. Je hebt het in je gedachten en het beeld is heel helder. Je 'ziet' het gewoon voor je.

“Visualiseer jezelf op de top van de wereld en ga ervoor.”

Weet je dat een mens tot zijn 18e levensjaar zo'n 150.000 keer 'nee' te horen heeft gekregen, of dat hij iets NIET kan! Negatieve programmering van het onderbewustzijn. Onze ouders, die ons wilden beschermen, riepen dat tegen ons. De leraren op school, de trainers op sport, de vrienden, collega's op het werk, iedereen werkte er aan mee. Zij wisten niet -en velen weten nog niet- dat het onderbewustzijn alle woorden, maar dan ook alles, opslaat. Tot voor kort begreep niemand het. De mens is zoals hij is. Die gedachte heb je nou eenmaal een keer gekregen. Door het subtitelen van je gedachten, door te praten met jezelf, kun je er voor zorgen dat je het onderbewustzijn een nieuw pakket woorden geeft. Echt de enige oplossing die werkt is: praten met jezelf.

Praat met jezelf, coach jezelf. Sta emotie, verdriet toe, maar niet te lang. Kijk met dankbaarheid en plezier en een glimlach naar alles wat klaarblijkelijk nog zo mooi kan zijn. Kijk niet naar de dramatische kant, maar naar de mooie kant en wat je hebt meegemaakt. Naar al die fantastische ups en de behoorlijke hoeveelheid downs. Maar ook verdriet heeft zijn waarde. Laat verdriet toe als je dat wilt. Geef je over aan hoe het leven NU is. Daardoor kun je intenser genieten van kleine momenten.



N

Niet accepteren

Accepteer een cadeau alleen als jij dat wilt

Stoppen en genieten. Ik weet zeker dat er tegenwoordig veel mensen zijn die snel van A naar B willen en zich alleen daarop focussen. De zesde letter van Gewoon Doen is de N.

Niet accepteren dat jij je ongelukkig voelt! Niet accepteren dat jij je rot voelt! Niet accepteren!

Praat met jezelf, subtitel direct een negatieve emotie. Kunnen jouw gedachten jou veranderen? Ja, absoluut! Waaraan je denkt bepaalt hoe jij je voelt. Je hebt echt invloed op je gevoel en je kunt dat gevoel transformeren van negatief naar positief. Laat je niet meer raken door opmerkingen van een ander. **Niemand kan jou kwetsen zonder jouw instemming.** Je mag het wel (heel even) vervelend vinden, maar laat het je niet raken. Je kunt overal tegen, je bent supersterk. Vaak roept negatief gedrag eenzelfde reactie op waardoor mensen zich nog negatiever gaan gedragen, hetgeen uiteindelijk een vicieuze cirkel van woede, vijandigheid en wraakzucht oplevert.

*"Kunnen jouw gedachten jou veranderen?
Ja, absoluut!"*

Je hebt geleerd dat als andere mensen jou kleineren, je er tegenin moet gaan. Wat een onzin, niet doen! Zorg ervoor dat jij niet jouw emotie wordt. Niet je woede, je verdriet, je jaloezie. Anderen kunnen je adviezen geven waardoor je emotioneel in de war raakt. Neem het cadeau (de emotie) alleen aan als jij dat wilt. Dát is zelfbewustzijn; waarnemer, toeschouwer zijn van jou emoties. Je krijgt regelmatig een reactie van anderen wanneer je heel anders met dingen omgaat. Dat is een geweldig compliment. Bedank ze voor het compliment! Geen 'ja, maar' meer! Denk oplossingsgericht, 'ja, en?'

Zoals gezegd roept negatief gedrag vaak eenzelfde reactie op, waardoor mensen zich nog negatiever gaan gedragen, er ontstaat een vicieuze cirkel van woede, vijandigheid en wraakzucht. Als andere mensen jou kleineren wil je er tegenin gaan: je wordt je emotie, je wordt woede, je wordt verdriet, je wordt jaloezie. Je neemt de gift aan. Mensen reageren sterk op invloeden van buitenaf. Leer omgaan met emotie, leer de emotie van een ander niet te accepteren.

'Ik accepteer alleen wat ik wil toelaten!' Natuurlijk is er angst, een goede emotie. Angst heb je nodig. Het leert je op te

letten. Angst is echter ook een verborgen killer. Het wordt vaak weggeschoven. Logisch, want met angst loop je niet te koop. Dat toont zogenaamd zwakte. Leer om te gaan met angst. Anders slaat angst om in twijfel en stapelt negatieve emotie zich op. Je raakt steeds verder buiten het centrum. Heel veel mensen denken over dingen, ze voelen het en willen het, maar kunnen het niet. Of ze kunnen het, maar durven het niet. Of ze durven, maar doen het niet. Gewoon Doen is oplossingsgericht.

*"De oplossing zit altijd in jezelf.
Echte verandering is verandering
van binnenuit."*

De oplossing zit altijd in jezelf. Echte verandering is verandering van binnenuit. Alleen heb je soms een duwtje nodig. Schaam je daar niet voor, het is heel normaal. Het leven is een leerproces, en dat is prachtig.

Echte helden

Helden hebben charisma. Van mensen kun je veel leren. Sta daar open voor. Het meeste kun je echter leren van jezelf. Maak je eigen ontdekkingsreis. Wie ben ik eigenlijk? Praten met jezelf. Mensen met een enorm charisma, die kunnen inspelen op verlangens van anderen, die bijzondere kwaliteiten hebben en kunnen overtuigen. Mensen die altijd en overal hun eigen weg uitstippelen, daadkracht, uitstraling en timing hebben. Die voor niets of niemand aan de kant gaan. Overal tegen kunnen en dat gewoon ook echt weten. Zij kunnen presteren onder enorme druk. Als je tegen iemand opkijkt, verdiep je dan in die persoon, leer ervan. Een leraar die voor een razend moeilijke vmbo-klas staat en dat dag op dag met een glimlach volhoudt. Of een verpleegkundige bij de spoedeisende hulp van een ziekenhuis, die in elkaar wordt geramd door een of andere dronken gast en er de volgende keer gewoon weer staat. Dat zijn helden!

*"Effectief management begint met
het succesvol managen van jezelf."*

Managen van jezelf

Een (Mental) Coach graaft niet in het verleden. Het begint bij het eerste gesprek. Hoe oud wil je worden? 85? Je bent nu 40 dus je wilt nog 45 jaar in het NU leven! Denk aan wat je wilt

bereiken, niet aan wat je wilt vermijden. Vergeet dingen die je wilt vergeten. Zoek niet op waar angst, onzekerheid of trauma is begonnen. Praat met jezelf, leer ermee om gaan. Neem de leiding over je eigen leven.

Effectief management begint met het succesvol managen van jezelf. Eigenlijk praten we allemaal de hele tijd tegen onszelf. En praten in onze eigen (streek) taal gaat ons het beste af. Hoe meer geloof we ergens in hebben hoe vaker we andere ideeën, die hetzelfde zijn zullen accepteren. Hoe vaker je op een bepaalde manier over iets denkt, hoe vaker je zult geloven dat het zo werkelijk is. 'ik weet nooit de weg. Verdwaal altijd'. En je zult nooit de weg weten en altijd verdwalen. 'Ik heb altijd last van voorjaarsmoetheid', en je zult altijd moe zijn in een prachtige periode van het jaar.

Wij kunnen onszelf observeren en beoordelen of bepaald gedrag wel nodig is. Wij kunnen ons zelfbewustzijn ontwikkelen door onszelf mentaal te coachen. Jezelf observeren vanuit het centrum, het ligt tussen twee uitersten. Er zijn veel verschillende soorten drang die een mens bijna dagelijks kunnen beïnvloeden.

Het onderbewustzijn zal alles geloven wat je vertelt en het zal zelfs in een leugen geloven wanneer je die maar vaak- en krachtig genoeg vertelt. Eten, roken, drinken, gokken; alles heeft te maken met emotie. Vecht tegen jezelf en accepteer geen negatieve emotie, ook niet van jezelf. Niet accepteren, zeg nee tegen het (slechte) eten en ja tegen het succes. Je kunt beter tientallen keren per dag krachtig tegen jezelf zeggen: 'zo wil ik zijn: gezond, gelukkig en ik wil geweldig genieten.

Vragen

Zou **WIM** jou kunnen helpen in bepaalde situaties? (Wat is er nou aan de hand, is dat nou zo erg? Maak je niet zo druk!) Blijf je vaak in de emotie hangen? Geef een voorbeeld hoe **WIM** jou in bepaalde situaties kan helpen.

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht

Observeer jezelf een paar weken. "Waarom voel ik mezelf vandaag onprettig?" "Waarom voel ik me vandaag juist prettig?" "Wat maakt vandaag een goede of juist slechte dag?" Eerlijk zijn tegen jezelf. Sta meer open voor jezelf en anderen. Beschrijf je ervaring.

.....

.....

.....

.....

.....

Vragen

Ga je vaak mee in de emotie van een ander? Zou je dat willen veranderen?

Wil je vaker in het centrum blijven? Hoe ga je dat **zelf** aanpakken?

Als negatieve gedachten negatieve reacties kunnen oproepen ("ik zal wel weer geen parkeerplek hebben. Het zal vanmiddag wel gaan regenen"), denk je dat positieve gedachten dan kunnen leiden tot positieve acties?

Waar zou jij iedere dag positiever over kunnen / moeten denken?

Opdracht

Ga de komende dagen bewust(er) op je ademhaling letten. Neem aantal keer per dag een paar minuten de tijd en let op je diepe buikademhaling. Ook in bed. Leg beide handen op je buik, met beide duimen op je navel. Tel rustig het aantal ademhalingen en voor de 20e tel lig je te slapen. Probeer het maar! Beschrijf je ervaring.

Wil je graag meer oplossingsgericht denken en handelen? Stop dan direct met het verdedigen van het probleem! Wil je graag afvallen en jezelf fitter voelen? "Ja! En daarom volg ik het '**FIT for LIFE**' programma en ik laat niks en niemand mij tegenhouden om mijn doelen te bereiken!" Omschrijf situaties waarin jij (nog) meer oplossingsgericht kan denken.

Wat is jouw droom? Visualiseer jouw leven zoals jij het wilt hebben en houd deze gedachte vast. Ga er ook aan werken.

GEWOON DOEN!



Denk

Wacht niet tot er iets erg gebeurt om te beseffen wat belangrijk is in het leven

We dénken dat we weten wie ze zijn. We willen vaak helemaal niet weten wie we werkelijk zijn! We komen er vaak achter wie we werkelijk zijn, wanneer we ver buiten het centrum zitten, teveel invloeden van buitenaf hebben aangenomen. Langzaam maar zeker drukt het negatieve denken je steeds meer buiten het centrum. We lopen vast, alles lijkt tegen te zitten en men spreekt van een Burn-Out.

“Laat je leven niet leiden door angst en andere onprettige emoties.”

Een mevrouw in de studio kwam met een fantastische uitspraak; ‘Als je geen dagen aan het leven kunt toevoegen, voeg dan leven aan je dagen toe, geniet!’ ‘Genieten’, zei ze, ‘zit echt tussen je oren.’ Je gaat anders denken, in het NU leven, niet in gisteren of overmorgen. Je leven is een aaneenschakeling van seconden. Als je dat beseft, gaat de tijd niet meer zo snel. Geniet van elke seconde. Vul je gedachten met GENIETEN!
Daar kun je zelf voor kiezen. **Je hebt immers altijd een keuze.** De moed hebben om vriendelijk en zonder smoesjes ‘nee’ te zeggen tegen andere dingen.



Laat je leven niet leiden door angst en andere onprettige emoties. Je verzet je dan onbewust tegen de flow. Je bent wat je denkt. De mens heeft zo'n 70.000 gedachten per dag. Doelgericht anders denken verandert de mens. Mensen moeten zich bewust worden van de manier waarop ze die gedachten kunnen veranderen. Zij moeten zich gaan beseffen dat ze alleen al met hun gedachten hun gezondheid kunnen veranderen. Veel mensen zijn er inmiddels al in geslaagd.

Twee manieren van denken

Het lichaam moet topfit zijn. We weten allemaal dat gezonde voeding, ontspanning en voldoende lichaamsbeweging een positief effect hebben op hoe je je voelt. Besteed daar serieus aandacht aan.

Mensen zijn ongelooflijk intelligent. Je hebt twee manieren van denken; weerstand- en creatief denken. Als je weinig weerstand-denken hebt, hou je veel creativiteit over. Dat zal in de toekomst bepalen wie de toppers zijn. Juist het grote talent zit voornamelijk in het creatief denken. In altijd oplossingsgericht denken.

Door mensen aan banden te leggen creëren we weerstand. Er is dan ook het talent van een trainer, coach, werkgever, manager, ondernemer enzovoort nodig om het talent op te sporen en te gebruiken. De ene coach is de andere niet, de ene manager is de ander niet. Geef mensen complimenten en moedig ze aan, dan haal je talent naar boven.

Wil je iets veranderen, begin dan bij jezelf. Of het nu zakelijk goed of slecht gaat en of ik er nou boos of blij om ben, eerst mezelf accepteren.



Organiseer

Creëer een gezamenlijk belang

Veelal zijn mensen niet tevreden met zichzelf of met hun bestaan. Men wil altijd iets anders en denkt: 'Als ik eerst maar dit of dat bereik, dan ben ik gelukkig.' Maar is dat bereikt, dan dient zich weer een nieuw ideaal aan en gaat het verder om dat weer te bereiken. Niet doen! Geniet van de weg er naar toe. Geef jezelf schouderklopjes. Organiseer jouw leven. De achtste stap is organiseer.

"Er zijn geen twee mensen die altijd en tegelijk dezelfde behoeften hebben."

Ontvang en geef vaak complimenten. Krijg je een compliment, zeg dan: 'Dank je, wat aardig van je.' Let eens op hoe andere hierop reageren en hoe zij daarmee omgaan.

Wij moeten in staat zijn ons zo te organiseren dat wij teams samenstellen waarin iedereen eenzelfde richting opgaat. Onderlinge verschillen optimaliseren. Behandel anderen zoals zij behandeld willen worden. En toch gaat dat vaak fout. Hoe kan dat? Omdat alle mensen verschillend zijn. Er zijn geen twee mensen die altijd en tegelijk dezelfde behoeften hebben. Daarom moet je leren ontdekken waar de andere behoefte aan heeft. En welk effect jouw poging om in die behoefte te voorzien, op de ander heeft. Je moet leren vragen. De enige manier om uit te vinden welk effect jij op een ander hebt, is om het rechtstreeks te vragen.

Held versus lafaard

Wij willen je vertellen hoe het is om een held te zijn. Ja, je leest het goed. Hoe het is om een held te zijn. Over het proberen een held te zijn en over een held mogen zijn. Wij willen je vertellen hoe men helden maakt. Maar allereerst vertellen we je wat een held is. Een held is iemand die te horen krijgt dat datgene wat hij wilde doen gelukt is. Weet je wat het tegenovergestelde van een held is?

Een lafaard. Iemand die te laf is om iets te doen, om te vechten tegen zichzelf. Heb jij wel eens meegemaakt dat iemand jou een schouderklopje gaf en zei: 'Wat jij net zei of deed was precies wat ik nodig had! Hartelijk bedankt!' Hoe voelde dat om zoiets te horen te krijgen? Heb jij dat meegemaakt? Het voelt heerlijk. Van een schouderklopje krijg je geen blessure!



Geef mensen complimenten en moedig ze aan hun talent te ontwikkelen, geef ze daar de kans voor. Talenten houden er niet zo van om vast te komen zitten, ze willen creatief blijven. Wil je als organisatie met de tijd meegaan, kijk dan binnen je organisatie naar nieuwe mogelijkheden. Talenten hebben vaak veel meer te bieden, zij kunnen hun positie ontstijgen. Leg ze niet aan banden, onderschat ze niet moedig ze juist aan. Talent bevindt zich op de meeste onwaarschijnlijke plaatsen.

De beste instelling om samenwerking met andere mensen tot stand te brengen is het creëren van een gemeenschappelijk belang, goed voor jou en goed voor de ander. Ook in een gezin hoort er een gemeenschappelijk belang te zijn.



Evolutie

Zorg dat de toekomst harder aan je trekt dan het verleden

Wij kunnen nooit zeggen: 'Zo is het!' of 'Zo is het niet!'

De mens wordt steeds meer mens, omdat hij van zichzelf bewust wordt. Iedere mens is uniek en heeft zijn eigen pad te gaan, alleen, onthecht. Elke nieuwe baby lacht ons nog steeds even hulpeloos toe als duizenden jaren geleden, terwijl er in onze evolutie wel wat is veranderd.

Dat de technische ontwikkeling vooruitloopt op onze eigen ontwikkeling is een vaststaand feit. Wij moeten echter inzien dat de mens zelf ook verandert. In de jaren van evolutie veranderde de mens en leerde hij omgaan met gebruiksvoorwerpen zoals stenen bijlen, pijl en boog, enzovoorts. De wereld om hem heen veranderde niet zo razendsnel als nu. Je hoort sommigen klagen dat de mentaliteit van de mensen verandert. Dat is ook zo, maar we zijn geneigd om alleen de slechte kanten te zien. Er zijn echter veel meer veranderingen die het leven voor de mens aangenamer maken. Ik weet niet of de mentaliteit van de mens van honderd of tweehonderd jaar geleden beter was, maar als je de geschiedenis bekijkt en je leest er wat over, dan denk ik dat de mensen toen slechter met elkaar omgingen dan nu. De moderne mens heeft betere normen ten aanzien van omgaan met zijn medemens, de dieren en het milieu. Toch zijn er veel mensen die zich ongelukkig voelen, angst hebben en ontevreden zijn. Het klinkt gek, maar de meeste mensen doen dat zichzelf aan en zoeken de schuld vaak in hun omgeving. Kortgeleden zei iemand: 'Ik had veel meer van het leven verwacht', waarop op mijn vraag: 'Wat had je dan verwacht?' antwoordde die persoon: 'Dat weet ik niet.' Mijn antwoord was: 'Er is ook niet meer, dit is het. Er is al zo veel te veel dat het leven aangenaam maakt. De meeste mensen zijn op zoek naar geluk, maar ze beseffen niet dat ze al gelukkig zijn en dat er mooie momenten voorbijgaan zonder dat zij daar erg in hebben.'

"Er zijn veel mensen die zich ongelukkig voelen, angst hebben en ontevreden zijn."

Wij mensen dragen een erfenis mee uit het verre verleden. Het is goed om te beseffen dat gevoelens en emoties uit het verleden op dat moment van levensbelang waren. Angst en schaamte komen meestal voort uit ons eigen denken. Dat komt omdat de primitieve mens, die in de oertijd leefde, met veel meer gevaar te maken had dan de mens in de moderne samenleving. Als wij

alleen maar denken dat er gevaar dreigt, maakt het lichaam zich evolutionair klaar om de confrontatie met het verwachte gevaar aan te gaan. De emotie van voorbereiding voelen wij en dat gevoel willen we niet hebben.

We hebben dat echter zelf veroorzaakt, door ons veel te veel zorgen te maken. Door jaren van evolutie houden wij er nog steeds rekening mee dat er overal gevaar dreigt. Wij moeten onszelf oefenen in zien hoe het werkelijk is, door tevreden zijn met hoe we in de moderne tijd leven. Maar helaas, de mens is niet snel tevreden. Hij wil steeds meer. Je hebt altijd een keuze. Dat is goed om te weten! Je doet het, of je doet het niet. Sta altijd achter die genomen beslissing. De beslissing van dat moment was altijd de beste.

"Coach jezelf. Sta niet toe dat je een negatieve gedachte krijgt."

Onthechting

Veel mensen hebben de betekenis van het woord 'onthechting' verkeerd. Onthechting betekent niet dat je afstand moet doen van je bezittingen, je bedrijven en je geld. Het betekent dat je afstand moet doen van de invloed die het op je heeft. Een alcoholist moet afstand doen van alcohol, want dat heeft te veel invloed op hem. Kan hij dat niet, dan is hij verslaafd aan alcohol. Je moet nergens slaaf van zijn. Word geen slaaf van je werk of van je eigen onderneming. Maak het jezelf niet moeilijk. Leer te genieten van alles wat je hebt, van alles wat groeit en bloeit. Te genieten van de weg ernaar toe, van het moment. Coach jezelf. Sta niet toe dat je een negatieve gedachte krijgt. Wees geen lafaard.

Kort lontje

'Die heeft een kort lontje!', wordt gezegd als mensen te snel boos of agressief worden. Voorheen zeiden we dan dat mensen veel te lange tenen hadden. Maar hoe komt het dat mensen een zogenaamd 'kort lontje' hebben? Als het goed is begint ieder mens's morgens met een lange lont. Door de omstandigheden en de vervelende dingen die we meemaken knippen we er zelf elke keer een stukje vanaf. Ieder mens heeft een tolerantiegrens en als die bereikt is, hoeft er maar iets te gebeuren, of we worden boos. Voorbeeld: het is veel te druk op de weg. Het is normaal geworden dat we elke dag in de file moeten staan en juist door het vele verkeer zijn we gedwongen

ons anders in het verkeer te dragen dan vroeger. Je moet elke keer opletten en alert zijn, omdat mensen zich over het algemeen niet aan de verkeersregels houden. Iedereen moet zijn best doen toch zo snel mogelijk op tijd of plaats van bestemming te komen. Door het gedrag van onze medeweggebruikers moet je wel over stalen zenuwen beschikken om geen irritaties te krijgen.

Maar wij zijn ons er niet altijd van bewust dat we zelf ook irritatie veroorzaken in het verkeer. Zo zijn er tientallen dingen waardoor je elke keer een stukje afknijpt van het zogenaamde 'lontje'. Je kunt geen parkeerplek vinden, stukje van het lontje. Je staat in de rij bij de supermarkt en iemand dringt voor, stukje van het lontje. Je vergeet de parkeerautomaat bij te vullen met als gevolg een bekeuring, stukje van het lontje. Zo gaat er elke keer een stukje van het lontje af. Ouders met kinderen weten het ook. Je bent vaak blij als ze in bed liggen, want ze waren de hele dag vervelend. De volgende morgen opnieuw starten, alles is vergeten en vergeven en de lont is lang. Vooral in de vakantietijd kunnen kinderen erg vervelend zijn, een flinke aanslag op het lontje. Voordat ze naar bed gaan, hoeft er maar weinig te gebeuren of we worden boos op onze kinderen, terwijl we eigenlijk heel veel van ze houden. Het staat zelfs in de dikke Van Dale: 'hij trad buiten zichzelf van woede'. Met andere woorden; hij heeft geen controle meer over zichzelf. Ga dus bij jezelf te rade wanneer jij vindt dat je kind 'vervelend' is. Is het kind vervelend of is jouw lontje simpelweg te kort? Ik denk het laatste. Een kind is zelden echt vervelend zolang jij het voldoende liefde en aandacht geeft.

We kunnen het ook anders stellen: als wij gaan slapen laden wij onze energie op en starten we 's morgens met honderd procent energie, de hele dag kunnen we daar gebruik van maken.

"Je kunt de dag doorkomen zonder stress, dat heeft te maken met zelfbeheersing."

Werkdrukke... Het niet op tijd klaar zijn, je zorgen maken, geïrriteerd raken, dat kost energie. Dat is een van de redenen dat mensen vaak 's middags al geen energie meer hebben. Ze voelen zich moe en slaperig, al hun energie is op. Die energie hebben wij juist nodig om goed te kunnen functioneren. We gaan fouten maken, we raken nog meer in de stress en weer snel geïrriteerd. Voordat je het weet zit je in een vicieuze cirkel die wij 'stress' noemen.

Het lijkt alsof daar weinig aan te doen is, maar dat is niet zo. Er is juist veel aan te doen. Je kunt de dag doorkomen zonder stress, dat heeft te maken met zelfbeheersing. Toverspreuken bestaan niet en toch lijken ze op toverspreuken want zo eenvoudig is het. Praat tegen jezelf, met de drie volgende spreuken: 'Wat is er aan de hand?', 'Is dat nou zo erg?' en 'Maak je niet zo druk'. Het is bijna niet te geloven. Het werkt bij iedereen. Je moet wel alert zijn, op jezelf letten wanneer je voelt dat je geïrriteerd raakt. Spreek dan de drie toverspreuken uit. Je moet er even aan wennen en het ook oefenen. Je hoeft niet alles over je kant te laten gaan, maar weet wel dat agressief gedrag ook agressiviteit oproept bij ander mensen.

Het is de kracht van een zelfbewust mens om te doorgronden wat waar is en wat niet waar is. Het is een natuurlijke drang om steeds meer te ontdekken over onszelf en onze leefomgeving. En zolang wij mensen nieuwsgierig blijven, zal ons bewustzijn zich ontwikkelen. Ook al zijn we de vijftig gepasseerd, het is belangrijk voor onze gezondheid om nooit te stoppen met onze ontdekkingsreis! Vergeet gewoon je leeftijd. Is totaal onbelangrijk. Daar wil ik je niet meer over horen. Leef in het NU en in de toekomst. Je zegt dat de tijd snel gaat, dat is niet waar. Tel maar eens een minuut en kijk hoelang dat duurt. Maar als je terugkijkt, ja dan gaat de tijd snel. Zorg ervoor dat je je altijd goed voelt. Wees zuinig op jouw lichaam, let op je ademhaling. Neem er de tijd voor.





Nu

Wie geniet en zich verwondert; die wordt geen tachtig, maar die wordt honderd!

Veranderen is helemaal niet moeilijk. Heel simpel zelfs Veranderen is heerlijk. Dat is evolutie, een voortdurend proces van vernieuwing, een nieuwe manier van denken. Alles blijft bewegen, veranderen. Dat is ook wat de mens wil. Jezelf Mental Coachen.

Ik reik mensen een methode aan waarvan ik weet dat ze daarmee hun voordeel kunnen doen, dat ze geïnspireerd kunnen raken om zelf na te denken en te handelen. Na tien stappen Gewoon Doen zit je, qua denken, op een hoog niveau. Jouw moment is Nu. Volg jouw hart, jouw passie, jouw droom. Niemand anders doet het voor jou. We zijn niet meer met het verleden bezig. Het verleden is een ervaring, maar het gaat om NU. Sleep het verleden niet met je mee. Leer van het verleden door het nog eens kritisch te bekijken. Elke dag genieten van ieder moment. Zo het hoort! Je bent nu 45? Hoe oud wil je worden? 85? Dan heb je nog 40 jaar! Maak daar dan prachtige jaren van! Is het echt zo eenvoudig? Ja!

Iedereen heeft een unieke lotsbestemming. Voor de een is het coach, leraar of trainer zijn, schrijver of schilder, een eigen bedrijf hebben of een baan in de politiek. Voor de ander is het liefdevol gezin hebben, kunstenaar of musicus zijn of ligt zijn lotsbestemming in tuinieren. Een ieder heeft zijn eigen talenten.

Hef blokkades op en denk creatief. Omarm wie je bent, volg je hart, je gevoel en doe alles met passie. Vaak zijn we zo met het verleden of de toekomst bezig, dat wij vergeten te genieten van het moment, NU! het leven gaat zo snel, de tijd vliegt voorbij, maar; wat is nou eigenlijk tijd? De tijd is NU!

**Het is een kwestie van GEWOON DOEN en volhouden.
Je gaat je eigen leven leiden.**

Vragen

Ben jij de baas over je eigen emoties? Accepteer jij emoties alleen als jij dat wilt? Kun je dat toelichten?

.....
.....
.....

Leef jij nog met angsten en emoties waarvan je denkt dat ze jouw geluk in de weg staan? Zijn deze angsten gegrond of leven deze in jouw 'bedachte wereld'? Geef eens voorbeelden en wat is volgens jou de oplossing?

.....
.....
.....

Accepteer jij jezelf? Ja? Straal dat dan ook uit naar anderen. Geef anderen ook complimentjes en het vertrouwen dat ze nodig hebben om zichzelf te accepteren. Nee, nog niet? Wat heb je daarvoor nodig? Welke stappen ga je ondernemen?

.....
.....
.....

Denk jij dat je goed en voldoende communiceert met de mensen in jouw directe omgeving? Spreek jij jezelf voldoende uit? Maak je gebruik van je 'steunfiguren'?

.....
.....
.....

Laat de stelling eens goed tot je doordringen: "We zijn vaak zo druk bezig met het einddoel, dat we de kleine succesjes daar naartoe uit het oog verliezen." Herkenbaar?

.....
.....
.....

*Denk aan alle kleine succesjes die je iedere dag weer meemaakt en **geniet** ervan. Gezin, werk, afvallen, klussen, fitter worden. **Alles!***