

door Lise-Lotte van der Wal

Leef je ideale leven!

Gemakkelijker, langzamer en doelgerichter leven.

Dat wordt pas een uitdaging

Nieuwe voornemens voor het nieuwe jaar? We kennen het wel. Stoppen met roken, afvallen, minder drinken en meer bewegen. We denken goed gemotiveerd te zijn om het nieuwe jaar te starten met altijd weer dezelfde voornemens. En zowaar, na drie weken vallen de meesten alweer af als het gaat om de motivatie. Die nieuwjaar borrels hebben onze goede voornemens deels ondermijnd en ons weer aardig op de proef gesteld. Ik schrijf dit begin januari, je leest dit in maart. Komt bovenstaande bekend voor? Misschien moeten we onze doelen, of zelfs denkbeelden, bijstellen en meer gericht kijken hoe we ons doel kunnen bereiken en welke middelen we daarvoor gaan inzetten. Ik heb het niet over nicotine kauwgom of alcoholvrije dranken maar over hoe we onszelf kunnen motiveren en positioneren. Zolang we onze leefstijl en gewoonten blijven handhaven zal alles wat we willen bereiken meestal niet het succes brengen waarop we hopen.

Rigoreus stoppen met iets lukt maar weinig mensen, anders was Oud en Nieuw niet het moment van goede voornemens. En vooral zijn het ieder jaar weer dezelfde voornemens. Wordt dat niet saai? We houden onszelf nog steeds voor de gek. Ik hoor niet vaak iemand zeggen "ik ga langzamer leven" of "ik ga iets nieuws proberen". We willen allemaal minder stress en meer tijd voor leuke dingen. We willen ook vooral heel veel van alles. Als we de focus meer op één doel leggen en richter onze houding aanpassen, zullen we veel productiever worden en wellicht ook veel creatiever waardoor resultaat vanzelf zal komen. We moeten een nieuwe vrije gedachtestroom op gang brengen waarin onze creatieve geest meer ruimte krijgt in het maken van plannen en doelen, zonder alle ruis en invloeden van buitenaf of aangeleerde gedachten en patronen.

Op weg naar een ideaal leven

Vrij-stromend (vrije vorm van) denken is de sleutel die vele deuren voor je zullen openen. Het vrije denken zal je terugbrengen in het moment van nu en voorkomen dat externe invloeden jouw gedachten kapen. Het zal je helpen je dromen te verwezenlijken en je idealen te realiseren. Het doel van deze manier van denken is te genieten van het leven door optimaal te functioneren. Met vrij-stromend denken zijn we in staat los te komen van oude gedachten, dat wat we hebben geleerd en meegekregen in het leven, en stelt ons in staat nieuwe gedachten te ontwikkelen. Hiermee kunnen we gehoor aan ons verlangen en richting aan ons leven geven. Het ontsnappen aan wat voor jou veilig voelt. Het denken in het hier en nu en vanuit deze positie openstaan voor nieuwe dingen. Onze creatieve geest toestaan in ons denken.

Door het rustiger aan te doen en daardoor ruimte te creëren, kun je beter focussen op één doel, en één doel tegelijk, en zaken die stress veroorzaken verbannen. In plaats van je aandacht over tien zaken te verdelen kun je je concentreren op datgene dat je graag wilt, dat doel dat je zo graag wilt realiseren. Maar dan nu zonder stress. Een bekrompen, in stress gedompelde kijk, zal veranderen in een ruimere zienswijze en perspectief. Op het werk zul je vaak moeten multitasken maar privé kunnen we bewust ergens op focussen en kunnen we zelf bepalen hoeveel stress we toelaten. Tenminste, als je je daarvan bewust bent.

Het leven van haasten en jagen verandert in een langzamer leven waarin genieten al kan zonder eerst te moeten presteren. Langzamer leven in gedachten en gevoel. Leven vanuit je hart. Luisteren naar jezelf. Wat wil ik nu? Wil ik zo doorgaan of ga ik mijn leven veranderen? Ga ik opgeven, zoek ik verder of blijf ik prestaties leveren, nieuwe ervaringen opdoen, successen behalen en bovenal sociale status najagen. Druk, druk, druk... hoe maak je je leven tot een puinhoop? Welke tragedie is nodig om je wakker te schudden. Ziekte, gezins- of familiebreuk? In welk tempo leef jij jouw leven? Wat is voor jou de waarde van het leven? Ga je ervoor om jouw doel te realiseren maar nu door vrij-stromend te denken? Alles is goed als dat maar voor jou zo voelt en jij, in de ontstane creativiteit, je eigen middelen vindt om je doel te bereiken.

Maar voornemens alleen in het begin van het jaar?

Ieder moment is een goed moment om te starten. Het moment dat niet iedereen massaal opstaat maar het moment dat jij vindt dat er iets moet veranderen. Ik help mijn cliënten zaken in hun leven te veranderen en te onthaasten op een Zeeuws eiland waarbij de stilte de confrontatie vormt met jezelf en het natuurschoon je ogen opent om ruimte te maken voor mooie gedachten. Praten over gedachten die vanuit het niets in je opkomen. Onthaasten waarbij alle druk wegvalt en je eindelijk tijd krijgt een plan te maken voor dat idealere leven dat toch binnen jouw mogelijkheden blijkt te liggen. Ontdekken dat er veel meer is tussen hemel en aarde. Uit je comfort-zone en de uitdaging zien in nieuwe dingen. Daaruit ontstaat meer perspectief en creativiteit om het leven te leven met de veranderingen die jij wilt bewerkstelligen.

Gedachten zijn maar gedachten en laten je voelen zoals je nu voelt. Als gevolg van ons denken doen we allemaal onze eigen unieke ervaringen op. Als je gedachten druk en gejaagd zijn zal je nerveuzer, geagiteerder en minder inlevend reageren. Incidenten worden meer opgeblazen dan noodzakelijk zou zijn. Vele en drukke gedachten maken je onrustig, creëren angst en verstoren voor sommigen de nachtrust. We worden krampachtig in ons denken als we altijd willen uitzoeken hoe het zit. We kunnen gedachten eindeloos toelaten maar we kunnen ook leren gedachten los te laten. Dan pas komt er ruimte en rust om nieuwe, mooiere, gedachten toe te laten en over te stappen op het vrijere denken. Het verlangen voelen om gedachten in de goede richting te sturen.

Het gaat hier niet om wat anderen van je verwachten, om wat je wel of niet zou moeten doen en ook zeker niet om de waardeoordelen van anderen. Het gaat erom jouw diepste verlangens en wensen te ontdekken en te realiseren. Niet opgeven maar verder zoeken naar de beste resultaten vanuit een permanente vrije basis om zo alles wat binnen jouw bereik ligt eruit te halen

Als kapitein op je eigen schip neem je de regie over je eigen leven en bepaal jij de richting. Je wordt de manager over je eigen leven. Je zult moeten leren laveren en meegaan met de stroom en de golven. Op koers blijven, van richting te kunnen veranderen, vaart te minderen. Vaak verzetten we ons tegen iedere golf die we tegenkomen. Hoe ga je dan die storm overleven? Niet alles te willen weten geeft rust, ruimte en toegang tot het moment van nu. Erop vertrouwen dat het antwoord zich vanzelf aandient is een overgave tot vrije wil en vrij denken. Daardoor kunnen we frustratie en angst voorkomen.

Ook tijdens vakanties en in vrije tijd nemen we vaak onze werkethiek mee. In plaats van te genieten praten we over het werk en wat we allemaal nog moeten. We hebben allerlei activiteiten nodig om ons goed te voelen, anders kunnen we niet genieten. Maar wat dacht je van geen plannen maken, het moment laten komen, meer aandacht voor elkaar, geestelijk en fysiek. Het loslaten van dagelijkse bezigheden en beslommeringen en problemen even te laten voor wat ze zijn zorgt voor rust en ontspanning. Even stoppen met het jachtige bestaan.

Vandaag beginnen we het nieuwe jaar opnieuw. Wat zijn jouw goals en hoe ga je die bereiken? Maak je gedachten sterk en vul ze in met nieuwe uitdagende, heldere en vooral mooie en reële opbouwende denkbeelden en dromen. Deze zullen verder de richting van jouw bestaan bepalen.

Reacties mag u altijd sturen naar liselottvanderwal03@gmail.com

