



IN 7
STAPPEN
DICHTER
BIJ JEZELF

MARCEL VAN DER POWW

Inhoud

#1 Vind uit wat je graag zou willen bereiken	1
#2 Zoek uit wat er nu in de weg staat	3
#3 Probeer dingen uit.....	4
#4 Je hoeft het niet alleen te doen	5
#5 Geef niet op	6
#6 Doe dat wat goed is voor jou.....	7
#7 Neem de tijd	8

#1 Vind uit wat je graag zou willen bereiken

Maar hoe doe ik dat dan is misschien je vraag. We weten vaak goed wat we niet (meer) willen en hebben (meer) moeite met het benoemen van wat we wél willen.

Je bent met een reden gaan zoeken en met een reden op deze website gekomen. Er is iets in jou dat knaagt, dat roept, dat zich afvraagt of dit het is. Dat iets heeft er waarschijnlijk voor gezorgd dat je op het pad van zelfontwikkeling bent beland en dat je op onderzoek bent gegaan naar jezelf. Wat zou je met dit onderzoek willen bereiken? Is er een specifiek iets waar je op dit moment niet blij mee bent, is er een ongelukkig gevoel dat je zo nu en dan bekruipt, wat is datgene waar jij meer duidelijkheid over zou willen hebben? En als er iets is waar je nu vanaf zou willen of wat je graag anders zou willen, wat zou je daar dan mee willen? Dus waar wil jij met jouw onderzoek op uitkomen? Omschrijf dat resultaat op een zo duidelijke en positieve manier.

Als voorbeeld: ik was met regelmaat erg down/depressief. Het gevoel was er, het verdween op een gegeven moment weer maar vroeg of laat kwam het weer terug. Dat gevoel wilde ik niet meer. Maar wat wilde ik wel? Dat kon ik ook zo 1, 2, 3 niet benoemen. Ik wist alleen dat ik dit niet meer wilde.

Door iets niet meer te willen, benoemen we datgene waar we van af willen nog steeds. Het zal op die manier erg moeilijk, zo niet onmogelijk worden om er van af te komen. Denk eens

niet aan een roze olifant, waar denk je dan aan?
Hoogstwaarschijnlijk aan een roze olifant.

Het is goed om te weten wat je niet meer wilt. Het is
fantastisch om te weten wat je dan wél wilt.

Schrijf hetgeen wat je wél zou willen voor jezelf op, dat is de
stip op de horizon waar je naartoe gaat. En schrijf het dan op
alsof je het al heb gerealiseerd. Spreek het hard op uit en
ervaar eens hoe dat voelt. Voel het, denk het en neem waar
wat er in en met jou gebeurt.

#2 Zoek uit wat er nu in de weg staat

Je hebt in stap 1 omschreven waar je mee aan de slag wilt en wat je hoopt te bereiken. Dat is de eerste stap om ook daadwerkelijk datgene te gaan bereiken. Op dit moment is je leven op een manier gevormd, door jezelf, door je opvoeding, door de mensen die je bent tegengekomen. Er zijn patronen en overtuigingen ontstaan die je tot nu toe van dienst zijn geweest maar die een gewenste verandering in je leven in de weg (kunnen) staan. Pak je gewenste positieve resultaat van punt 1 erbij en voel eens goed hoe het zou zijn als je dat resultaat zou hebben bereikt in je leven. Doe dat nu en lees daarna verder.

Je eerste gevoel zal het gevoel zijn waarvoor je het allemaal doet, even later zal er een “maar” komen. De “maar” is wat je afremt en wat er mogelijk voor zorgt dat je volledig afhaakt. Wat is de “maar”, welke gedachte, welke overtuiging komt er naar boven? Schrijf deze weer op voor jezelf. Door je bewust te worden van hetgeen je belemmert, is jouw kans van slagen een stuk groter. Hierdoor zul je steeds sneller/gemakkelijker signaleren wat er in jou gebeurt en wordt het mogelijk om een verandering te laten plaatsvinden.

Komt er niets of weet je niet goed wat te doen? Neem dan gerust contact met me op, dan kijken we samen naar hoe je verder kan.

#3 Probeer dingen uit

Er is zoveel aanbod binnen zelfontwikkeling, dat is een mooi ding want ook al zijn we allemaal mensen, onze behoeftes zijn zeker niet allemaal gelijk. Het grote aanbod kan er echter wel voor zorgen dat je een weg inslaat waarvan je (al snel) merkt dat het niet bij je past. Laat die constatering je niet tegenhouden om verder te gaan met je onderzoek.

Uiteraard kost het tijd, energie en euro's en mijn advies is dan ook om z.s.m. te stoppen als je merkt dat hetgeen waar je mee bezig bent niet bij je past. Je kan maandenlang op een kussentje zitten mediteren omdat dit volgens Jan en alleman zo fantastisch is en echt iets met je doet. Als het voor jou een frustrerende lijdensweg is waar je alleen maar slechter uit komt dan voordat je ging zitten, is dat het gewoon (op dit moment) niet voor jou. Dat is niet erg. Wat voor de één werkt hoeft voor de ander niet zo te zijn.

Laat je dus niet tegenhouden als iets niet doet wat je er van had gehoopt. Ja, het kan even balen zijn, je had misschien gehoopt als compleet ander persoon eruit te komen, maar je hebt het gedaan. Wees als je klaar bent met balen trots op jezelf en kijk verder als jij er weer klaar voor bent.

#4 Je hoeft het niet alleen te doen

Vraag hulp! We hebben vaak de neiging dat we zelf van alles willen/moeten oplossen. Onzin!

De vraag om hulp kan moeilijk zijn. Hulp vragen kan aanvoelen als falen, het kan eng zijn vanwege het feit dat je dingen moet delen die je nog nooit hebt gedeeld. Wie weet welke beerput er opengetrokken wordt, misschien denk je dat je als persoon compleet gaat veranderen en wat heeft dat voor invloed op alle zekerheden die je op dit moment hebt in je leven.

Zo kunnen er tal van redenen zijn die de drempel voor het vragen van hulp heel hoog maken. Helemaal logisch en als die drempel op dit moment te hoog is, stap er dan nog niet over. Het moment komt, vertrouw daar op.

#5 Geef niet op

Zoals bij punt 3 vermeld, probeer dingen uit. Het kan even duren voordat je gevonden hebt wat bij jou past maar door niet op te geven ga je het tegenkomen.

Het kan ook zijn dat je tegen jezelf aanloopt, overtuigingen, een kritische stem in je hoofd, laat ook dat je niet weerhouden om door te gaan. Is dit wel wat voor mij? Heb ik het wel nodig? Kost wel veel geld, is zonde. Zo slecht is het toch allemaal niet?

Onderzoek naar jezelf is mooi en interessant maar het zal op momenten ook zwaar kunnen zijn, pijnlijk, diepe dalen, het kan allemaal voorbij komen. Hoe verleidelijk om dan op te geven en verder te gaan met hoe het was?! Het kan soms ook even fijn zijn om op adem te komen en de kolkende rivier tot rust te laten komen. Het hoeft ook niet allemaal in 1 keer. Je krijgt vroeg of laat wel weer het gevoel in jezelf of aanwijzingen in je leven dat het tijd is om verder te gaan.

Je kan meer aan dan je zelf voor mogelijk houdt, dus geef niet op!

#6 Doe dat wat goed is voor jou.

Eerst aan jezelf denken en daarna aan anderen. Hoort niet! Is egoïstisch! Zo ben ik niet opgevoed!

In het vliegtuig wordt het voordat het vliegtuig gaat opstijgen ook verteld, bij eventuele calamiteiten zet u eerst uw eigen zuurstofmasker op en vervolgens die van uw kind/kinderen of andere mensen om je heen.

Hoe is het mogelijk om goed voor anderen te zorgen wanneer je niet eerst goed voor jezelf zorgt? Doe wat goed is voor jou, ook wanneer mensen in je omgeving het raar vinden, zweverig vinden of wat dan ook.

Kies voor jezelf! En daar is niets mis mee. Een beetje egoïsme is helemaal niet verkeerd.

#7 Neem de tijd

De zevende en laatste stap/tip die ik je (hier) mee wil geven is dat het oké is om de tijd te nemen.

Iets willen en dat ook nu willen. Is iets wat we inmiddels redelijk gewend zijn. We hebben veel tot onze beschikking vandaag de dag en als we iets materieels willen hebben kunnen we het dezelfde dag al in huis hebben. Het gevaar van die luxe en die snelheid is dat we niet meer het geduld kunnen opbrengen als iets wel meer tijd in beslag neemt. Zeker als gaat om een situatie waarin we ons niet gelukkig voelen willen we zo snel mogelijk uit die pijn en doen we veel om dit zo snel mogelijk te realiseren. We kopen, we eten, we gamen, we drinken om ons zo snel mogelijk weer lekker(der) te voelen. Als dat ongelukkige gevoel maar weer weg is. We voelen ons tijdelijk weer happy en het is wachten op het volgende moment waarop we ons weer ongelukkig voelen.

Er is niets op tegen om te eten, te gamen, te drinken of wat dan ook maar ga eens voor jezelf na wat je doet op het moment dat je niet happy bent. Wat doe je om zo snel mogelijk weer uit dat gevoel te zijn? Net als bij punt 2 is jezelf hiervan bewust worden een grote stap.

Het onderzoek naar jezelf en het resultaat willen bereiken dat je bij punt 1 hebt vermeld kan (een) langere tijd in beslag nemen. Dit kan soms frustrerend zijn maar accepteer het en blijf er vriendelijk over naar jezelf.

Vertrouw erop dat de juiste dingen komen als het daar het moment voor is!

Mocht je vragen hebben of een kennismakingsgesprek willen inplannen neem dan contact op via het [contactformulier](#).

Dank voor het lezen!

Groetjes!

Marcel