

9 dingen die je moet loslaten om je droom te leven (naar veeg het stof van je dromen.nl)



“Als je doet wat je altijd hebt gedaan dan krijg je wat je altijd hebt gekregen”. Wanneer je tevreden bent met jouw leven zal deze uitspraak je helpen om dat zo te houden. Dan leef je jouw leven zoals je dat voor ogen hebt. Maar als dat niet zo is en je wilt je leven meer in overeenstemming brengen met wie jij bent en hoe jij het zou willen dan zal je iets anders moeten doen dan dat je altijd hebt gedaan.

Dat betekent dat je moet stoppen met iets wat je altijd hebt gedaan en gaat beginnen met iets wat je nog niet eerder hebt gedaan.

En dat is lastig. We zijn meestal niet zo bang voor iets nieuws maar we zijn wel huiverig om het oude los te laten, de controle op te geven en een stap in het ongewisse te zetten. In de oude situatie (jouw comfortzone) weet je waar je aan toe bent. Iedereen heeft een comfortzone. Dat is het gebied waarin zaken bekend, voorspelbaar en (meestal) prettig zijn. Je weet, als je A doet dan krijg je B als resultaat. We leven graag in deze comfortzone. Het voelt vertrouwd, veilig en geeft je houvast.

Wanneer je echter teveel in je comfortzone blijft zitten kan dat gaan knellen. Gaat het vervelen en wordt jouw leven saai en voorspelbaar.

Einstein heeft daar iets moois over gezegd: ‘De definitie van waanzin is telkens hetzelfde doen, maar een andere uitkomst verwachten.’ Met andere woorden: als je iets anders wilt dan je nu hebt of doet, dan zul je zelf iets anders moeten doen dan je nu doet.

Om jouw leven te veranderen in de richting die beter past bij wie jij bent en wat jij wilt kun je de volgende 9 punten onderzoeken. Hoe belemmeren zij je om te leven zoals jij dat wilt?

Alles onder controle willen houden.

Wanneer je niets aan het toeval wilt overlaten, alles onder controle wilt houden en niet voor verrassingen wilt komen te staan verdwijnt de spontaniteit en het plezier uit je leven.

De behoefte aan controle komt vaak voort uit angst om te verliezen wat je hebt. Dat geeft stress en verkramping. Je bent vooral bezig om iets te vermijden in plaats van open te staan voor het nieuwe, het verrassende en het spontane in jouw leven. Eigenlijk ben je aan het overleven in plaats van te leven.

Werkelijke groei en ontwikkeling en het leven van jouw droom kunnen zich pas realiseren wanneer je open staat voor het onverwachte. Vanuit het contact met jouw inspiratie en de verwondering over wat zich aandient ga je jouw eigen unieke weg. Dan leef je voluit en in volle overgave aan jezelf en aan de wereld om je heen.

Jouw innerlijke stem negeren.

Het negeren van wat je werkelijk wilt leidt tot een leven waarin je niet jouw volledig potentieel leeft. Dan volg je wat anderen vinden vanuit een gebrek aan vertrouwen in jezelf en jouw mogelijkheden.

Naar je innerlijke stem luisteren wil zeggen dat je op jezelf durft te vertrouwen en opvolging geeft aan wat jij werkelijk wilt.

Steve Jobs, voormalig CEO van Apple verwoordde het zo:

"Your time is limited, don't waste it living someone else's life.

Don't be trapped by dogma, which is living the result of other people's thinking.

Don't let the noise of other opinions drown your own inner voice.

And most important, have the courage to follow your heart and intuition, they somehow already know what you truly want to become.

Everything else is secondary."

Vasthouden aan oude gewoontepatronen.

Het grootste gevaar voor het leven van jouw droom is de macht der gewoonte. Doen wat je altijd gedaan hebt. Gewoonten zijn automatische gedragspatronen. Je hoeft er niet over na te denken. Je handelt automatisch. De meeste daarvan hebben we ons zelf aangeleerd in onze vroege jeugd. Van voorbeelden uit onze omgeving, wat we mee kregen vanuit onze opvoeding, wat we geleerd hebben op school.

Veel van deze gedragspatronen heb je gekopieerd of overgenomen. Zijn die nu nog passend voor je? Soms zijn ze behulpzaam maar even vaak belemmeren ze je om jouw droom te leven.

Gewoontepatronen in ons leven hebben vaak het volume van een fanfareorkest en je innerlijke stem is als een radio die zacht op de achtergrond klassieke muziek speelt. Pas als het fanfareorkest ophoudt met spelen ga je de klassieke muziek horen.

Ik heb zelf ervaren hoe hardnekkig deze patronen zijn. Twee belangrijke instrumenten in mijn eigen "fanfareorkest" waren mezelf verantwoordelijk voelen voor anderen en het gevoel van er te moeten zijn voor anderen. Deze twee patronen samen zorgden er voor dat ik mezelf geen rust gunde, altijd maar klaar stond voor anderen en mezelf compleet wegcijferde. Ik zorgde niet goed voor mezelf en wat ik echt wilde, waar ik warm voor liep verdween naar de achtergrond. Ik kon mijn eigen innerlijke stem niet meer horen en voelde me geleefd door mijn omgeving.

Jezelf en wat jij wilt niet serieus nemen.

Jezelf wegcijferen, jezelf onbelangrijk maken, jezelf niet de moeite waard vinden en jezelf onvoldoende kwaliteiten toedichten zijn de vier grote saboteurs voor het leven van jouw droom.

De vier hiervoor genoemde saboteurs voorkomen dat je er zelfs maar aan begint.

Meestal zijn het uitspraken van anderen over jou en wat normaal is die je in het verleden bent gaan geloven. Ze ondermijnen je en voorkomen dat je iets anders gaat doen dan dat je altijd hebt gedaan.

Jezelf geen rust gunnen en maar door blijven rennen.

Wanneer je de hele dag druk bent met van alles en nog wat en je van hot naar her vliegt dan heeft jouw leven het karakter van een achtbaan. De rust ontbreekt en de balans tussen activiteit en rust is verstoord. Dit is een van de meest effectieve manieren om te voorkomen dat je jouw droom leeft.

Je droom ontdekken lukt alleen wanneer je in contact bent met de innerlijke stilte in jezelf. Alleen daar kun je jouw verlangen voelen om betekenis te geven aan jouw leven en ontdekken hoe je dat kunt doen. Alleen daar vind je de sleutel om jouw leven in overeenstemming te brengen met wie jij bent en met wat jij werkelijk wilt. Geen innerlijke rust betekent automatisch stuurloos zijn en je laten leven door de waan van de dag. Je voelt je eerder een pingpong bal dan de kapitein op jouw levensschip.

Jezelf in slaap sussen door redelijk en realistisch te zijn.

Het kost vaak opmerkelijk weinig moeite om redenen te vinden om iets niet te doen. Om realistisch te zijn en van daaruit te concluderen dat jouw leven zo slecht nog niet is. Dat je eigenlijk wel tevreden moet zijn met wat je hebt, zeker gezien de omstandigheden waarin je zit. Dit "redelijk realisme" voorkomt dat je jouw droom te gaan leven en zorgt ervoor dat je blijft zitten waar je zit.

Jezelf conformeren.

Hoe goed het ook klinkt om je te conformeren, hoe geaccepteerd het ook is binnen onze cultuur, toch schuilt hierin een levensgroot gevaar. Dat is dat je met het conformeren aan de heersende norm, stapje voor stapje je eigenheid verliest. Mensen denken vaak dat ze geen keuze hebben en zich wel móeten conformeren omdat onze omgeving dat van ons verwacht. Maar is dat echt zo? Het is niet altijd gemakkelijk om je eigen beslissingen te nemen en je eigen mening te hebben, maar wel essentieel als je jezelf niet wilt kwijtraken en gaat doen waar jij blij van wordt.

Jouw denken de heerschappij blijven geven over jouw leven.

Wanneer je regelmatig een gevoel van moeten ervaart in jouw leven kun je ervan uit gaan dat jouw denken op de troon zit en je je laat bepalen door wat je denkt .

Jouw denken is een prachtig instrument om dingen te begrijpen en voor elkaar te krijgen. Het is ingenieus in het bedenken van oplossingen voor vraagstukken waar je mee geconfronteerd wordt. Het is een goede stuurman (uitvoerder) maar een slechte kapitein (koers uitzetten).

Wanneer je jouw denken gebruikt (eigenlijk misbruikt) om jouw leven te sturen en richting te geven kom je terecht in een steeds kleiner wordende wereld die na verloop van tijd begint te klemmen.

Het denken houdt niet van onbekenden, van het niet weten en probeert dit op te vullen met antwoorden. Omdat het denken niet van onbekenden houdt heeft het een sterke voorkeur om te creëren binnen grenzen die het eerder zelf heeft gecreëerd. Het resultaat is dat je na verloop van tijd meer en meer het gevoel krijgt dat jouw leven een gevangenis is waarin je van alles moet.

"It's the hearth that knows the path. The mind is just there to organize the steps."

Jeff Brown

Je laten leiden door angst.

Vaak zeggen mensen dat ze zich niet laten leiden door angst. Maar is dat werkelijk zo? Angst heeft veel verschijningsvormen en veel daarvan zijn nauwelijks als zodanig waarneembaar maar manifesteren zich als "kleine zorgen". Wat zullen anderen van me vinden?, voldoe ik wel?, doe ik het wel goed?, heb ik mijn baan nog wel volgend jaar? Hoe moet het verder als... zijn zorgelijke gedachten die je misschien geen angst zou noemen (misschien zelfs wel gezond realisme) maar die hun oorsprong hebben in bang zijn voor. Bang zijn om te verliezen wat je hebt zoals status, gezondheid, waardering, financiële zekerheid, erkenning.

Angst is een gezond overlevingsmechanisme en zorgt ervoor dat je wegspringt voordat je door een auto overreden wordt. Maar als je dit gezond overlevingsmechanisme gaat gebruiken om je leven vorm te geven ben je letterlijk aan het overleven en dat is iets anders dan je droom leven.

Er is in ons een behulpzame "indicator" die aangeeft of je jouw droom leeft of niet. En dat is het enthousiasme en het plezier wat je hebt in de dingen die je doet. Ben je blij met jouw leven op dit moment?