



NOW!

← Past Future →

creëer je eigen toekomst

Samen Werken aan Balans

Anne Marie van Bilsen

Creëer je eigen toekomst! Ieder mens behoort de regisseur te zijn van zijn eigen leven.

Durf te dromen over uitbreiding van dingen die goed gaan en het bedenken van nieuwe mogelijkheden. Ook over gezond leven. “Beter tijdig nagedacht, dan onnodig tijd met ziekte doorgebracht”. Ziektes zijn vaak signalen ‘Ziektes zijn volgens velen vaak signalen van handelen dat niet aansluit bij jouw eigen instelling.’ Depressies/Burn out bijvoorbeeld kunnen ontstaan als je tijdenlang tegen je zin werkt. Kijk daar eens naar. Depressies worden soms afgemeten aan verschillende zogenoemde “DSM”-criteria, zoals depressieve stemming, slaapstoornissen en, verminderde concentratie of onterechte schuldgevoelens. Deze spelen zich allemaal af in andere gebieden in de hersenen. Op die verschillende gebieden werken verschillende therapeutische benaderingen met verschillende resultaten (Prof.dr. Dick Swaab, o.a. “Wij zijn ons Brein”, 2011). Wat echter altijd goed werkt is het stellen van je eigen doel en daarmee het creëren van een toekomst die bij jouw instelling past.

Het brein heeft een doel nodig. Als je niet weet wat je wilt, pak je nu eens dit en dan weer dat op en sukkelt de dag door. Een schip dat geen koers kent, dobert maar wat rond. Een vakantie die begint zonder doel kan je overal heen brengen; maar kiesje daarvoor, dan is dat wel weer een doel op zich en zodra je weet uit welke hoek de wind waait of waar de zon schijnt, ga je in je nieuwe richting. Het brein heeft nu eenmaal een richting nodig. Doel geeft stevigheid! Heb je eenmaal het geluk, dat jij een doel voor ogen hebt, dan richt je van alles daarnaar toe. Zaken die daarbij niet passen laat je links liggen. Het mooie is, dat jij zelf de regisseur bent: niemand mag of kan de baas spelen over jouw leven!

Natuurlijk mag je baas je richting geven: jij hebt je tijdelijk aan hem verhuurd, omdat hij jouw hulp nodig heeft en jij geld. Maar hij mag nooit aan jouw wezen komen, aan jouw eigenheid! En het doel moet duidelijk zijn. Richting geeft verwachting. Je brein creëert, bij richtingen en doelen, verwachtingen. Naarmate ze nauwkeuriger op een zorgvuldiger omschreven doel aansluiten....

Geef om deze rede helder weer wat je wilt in je leven...

En schrijf het op alsof je het al hebt in je leven. Je maakt je bijvoorbeeld meer dan vaak zorgen en daar wil je van af. Dan kun je neerzetten “ik wil leven zonder zorgen”. En dat maakt dat het ooit in je leven gaat veranderen. Dus liefst concreter neerzetten wat je wenst. Dat kan zijn:

- Ik voel me zorgeloos.
- Ik ben zorgeloos
- Mijn leven is moeiteloos.

De wil om te veranderen....

Vaak weten we heel goed wat we NIET willen in ons leven dat is niet zo moeilijk en als je dan zo ver bent dat je weet wat je wel wilt, hoe realiseer je dat dan? Stap een is altijd de wil om te veranderen en veranderen houdt in het oude vertrouwde loslaten. Hier is een hoop wilskracht voor nodig!

Niemand heeft een onbeperkte hoeveelheid wilskracht en de hoeveelheid wilskracht kan ook variëren van moment tot moment. De hoeveelheid wilskracht die je ter beschikking hebt hangt af van een aantal factoren. Het is in ieder geval niet alleen genetisch bepaald. Gebruik je teveel wilskracht, door bijvoorbeeld te veel te willen of teveel van jezelf te eisen, dan zal het onherroepelijk opgeraken, waardoor je je doel niet haalt.

Wat voorbeelden van wisselende hoeveelheid wilskracht:

- Wanneer je vol passie aan een studie bent begonnen omdat je het heel leuk vindt, zal er een moment komen waarop je even geen puf er voor hebt, omdat je moe bent, stress hebt of ziek bent. De hoeveelheid wilskracht is op dat moment een stuk minder groot.
- Stel je voor dat je aan het lijnen bent. Vol overgave ben je er mee bezig. Tot het moment, dat je je alleen voelt, of net even wat minder lekker in je vel zit.
- Je bent bezig om je leven op een positieve manier te veranderen. Doordat je op zoveel fronten bezig bent, put je je hoeveelheid wilskracht uit, waardoor ineens niets meer lukt.



Wilskracht en verleidingen

Door iemand die probeert af te vallen, te laten werken in een snackbar, bind je de kat op het spek. Grote kans dat deze persoon toch gaat zitten eten. Ook de sociale omgeving is voor deze persoon erg belangrijk. Wanneer de mensen om hem/haar heen een ongezond voedingspatroon hebben, dan wordt je automatisch steeds aan verleidingen bloot gesteld, wat het extra zwaar maakt.

De beste manier om niet in verleiding te komen, is door de verleiding weg te nemen. Mensen overschatten vaak hun wilskracht. Vol overgave wordt er vaak begonnen met een persoonlijk project waarbij geen rekening wordt gehouden dat verleidingen weerstaan echt niet makkelijk is en energie kost. Iedere keer wanneer ze een verleiding moeten afslaan, neemt de energie af, en kan het gebeuren dat de energie gewoonweg op is.

Een belangrijke constatering is:

- Iedereen wordt wel eens ziek, moe of gestrest waardoor er minder wilskracht is.
- Het is onmogelijk om alle verleiding in het leven weg te nemen.

Wilskracht en motivatie

Op wilskracht alleen kom je er dus vaak niet. Hoe komt het dan, dat het lijkt dat sommige mensen veel meer dingen voor elkaar krijgen, dan anderen? En dat dit ze ook lukt, terwijl ze ook veel tegenslagen te verduren krijgen.

Het magische woord hierbij is “**motivatie**”. Wanneer je gemotiveerd bent, houd je je energieniveau die je nodig hebt voor je doel, op peil, zodat verleidingen minder vat op je hebben.

Stel je eens voor dat je probeert je conditie te verbeteren. Om de dag ga je hardlopen. Dit lukt aardig, totdat het op een dag regent. Je twijfelt, maar op wilskracht ga je toch naar buiten en maakt je rondjes. Maar dan, de volgende dag, is het weer slecht weer. Toevallig heb je ook nog eens slecht geslapen en je lijf hunkert naar de bank. En toch weer, op wilskracht, sleep je jezelf naar buiten en gaat er voor. Dan komt de dag, dat het wederom slecht weer is. Nog steeds ben je moe, en jouw favoriete film is op tv. Je besluit op de bank te gaan zitten. Je zegt tegen jezelf “ik heb toch al een aardige conditie, en ik ben hartstikke moe. Dan kan het toch geen kwaad?”. Je praat het voor jezelf goed.

Wanneer je merkt dat je dingen voor jezelf aan het goed praten bent, dan is je wilskracht meestal op. Het kromme er overigens aan, is dat je meestal later, spijt hebt van je beslissing.

Motivatie als kracht

Stel je nu eens voor, dat in bovenstaand geval, dat ik niet alleen hardloop, omdat mijn conditie moet verbeteren, maar ook omdat ik hiermee geld ophaal voor een actie als alpeduzes? Tja, dan wordt het echt een ander verhaal. Ik ben dan waarschijnlijk veel meer gemotiveerd, omdat ook anderen op mij rekenen.

Motivatie is dus super belangrijk!

Het doel dat je voor ogen hebt, bepaalt grotendeels of je genoeg gemotiveerd bent. Soms denken mensen dat zij een goed doel hebben, bijvoorbeeld iets wat sociaal gewenst is, maar hebben zij er zelf niet zoveel mee.



Gaat iemand bijvoorbeeld studeren, terwijl hij/zij eigenlijk op zich tevreden is, met hoe het leven nu is, geen hogere/andere functie ambieert, of echt nog niet weet wat hij/zij later wil gaan doen, dan is het vaak erg moeilijk om gemotiveerd te blijven. En dat terwijl de studie wel sociaal gewenst is (door de mensen om je heen) en wellicht ook kan leiden tot een leuke baan. Anders wordt het al, als deze persoon al eens een keer in aanraking is geweest met een baan waarvoor je een bepaalde opleiding nodig hebt, en hier super enthousiast over is. Je weet dan namelijk waar je het voor doet.

Een ander voorbeeld uit de praktijk. Ik kom regelmatig mensen tegen die relatieproblemen hebben, waarbij een van beide partners aangeeft dat hij/zij er helemaal klaar mee is en op het punt staat de relatie te verlaten. Hij/zij vindt de eigen partner bijvoorbeeld niet meer aantrekkelijk doordat deze niets meer voor zichzelf doet. Je ziet dan heel vaak dat deze ingekakte partners ineens in actie schieten. Ze zijn dan gemotiveerd, omdat ze hun relatie dreigen kwijt te raken.

Om gemotiveerd te zijn of te worden, moet je er achter komen, welke dingen het meest belangrijk zijn in je leven. Daarnaast is het van belang een plan te trekken, hoe je daar gaat komen, waar je zou willen zijn.

Wat belangrijk is bij het verwezenlijken van je doelen, is dat je jezelf realiseert dat wilskracht iets krachtigs is, maar steeds van tijdelijke aard. Als je er echter slim mee omspringt, kun je doelloosheid voorkomen en kansrijke situaties creëren. Veel mensen hebben in hun hoofd dat ze alles kunnen doen op wilskracht. Men begint met volle moed, maar al snel, haakt men af. De wilskracht houdt niet lang genoeg aan om je gefocust te houden en je vervalt in oude gewoontes. Vervolgens wordt weer een poging ondernomen, op een vergelijkbare manier en voila, een vicieuze cirkel is gecreëerd. Hier kan je heel erg moe van worden! Zorg daarom dat aan het eind van iedere stap, er een nieuwe betere uitgangspositie is, zodat opvolgende stappen minder moeite kosten. Wanneer je bijvoorbeeld studeert, is het goed om aantekeningen te maken, zodat je bij het vervolg van je studie, je alleen maar even je aantekeningen hoeft door te nemen i.p.v. weer door het hele boek te moeten gaan.

Hulpbronnen

Hulpbronnen zijn mensen, plaatsen, activiteiten of dingen die volgens jou bruikbaar zijn om het proces te volbrengen. Omdat deze zaken essentieel kunnen zijn voor het bereiken van jouw doel, is het goed om te bekijken, welke deze nu precies zijn. Het is heel handig om hier samen met iemand over te brainstormen en vaak kom je er achter dat het er meer zijn dan je denkt! Het is erg belangrijk dat je, voor het gebruiken van de hulpbron, het belang van de hulpbron erkent.

Hulpbronnen-analyse

Een hulpbronnen-analyse is een lijst van hulpbronnen die je kunt aanspreken, wanneer je bezig bent om een bepaald doel te behalen. Deze lijst is nuttig, omdat jouw hulpbronnen, juist in tijd van zwakte, er voor kunnen zorgen dat je niet in je valkuil valt. Bij hulpbronnen moet je denken aan mensen, dingen, plaatsen en activiteiten, die jou kunnen helpen om je doel te behalen. Omdat het de bedoeling is dat je niet in jouw oude valkuilen loopt, zul je begrijpen dat het daarom ook goed is om jouw valkuilen in kaart te brengen.

Hulpbronnen en vragen

Hieronder een aantal hulpbronnen met er achter een vraag die je jouw hulpbron laat verkennen. Dit soort vragen kan je helpen om voor jezelf inzichtelijk te krijgen hoe je hulpbron is gedefinieerd en wat je er aan hebt.

- Goede vrienden - Hoe kunnen zij jou helpen?
- Steun van familie - Hoe kan je familie jou ondersteunen?
- Een hechte en warme relatie - Wat kan jouw partner voor jou betekenen?
- Gezag - Welk gezag heb je nodig om je doel te halen?
- Sportiviteit, sporten - Hoe zorgt sport er voor dat je jezelf beter voelt?
- Gezond eten - Wat gebeurt er met je wanneer je gezond eet?
- Een fijn thuis - Welke invloed heeft jouw omgeving op je?
- Een goede werkplek - Hoe ziet een goede werkplek er voor je uit?
- Tijd - Hoe zorg je er voor dat je genoeg tijd hebt?
- Energie - Waar krijg je energie van?
- Onafhankelijkheid - Waar moet je onafhankelijk van zijn om je doel te halen?
- Geld - Wat zou je met extra geld doen om jezelf te ondersteunen?
- Ontspanning - Welke invloed heeft ontspanning op je prestaties?
- Kennis - Hoe zorg je voor meer kennis?
- Structuur - Hoe zorg je er voor dat je structuur krijgt in je werk?
- Studiemaatje - Welke invloed heeft een studiemaatje op je?
- Personal trainer - Wat doet een personal trainer voor jou?
- Brainstormsessie - Waarom kan een brainstormsessie je helpen om je doel te behalen?
- Beloning - Welke beloning krijg je wanneer je je doel haalt?

Hoe kom je achter jouw valkuilen?

Er zijn verschillende manieren om je eigen valkuilen duidelijk te krijgen. De meest simpele manier is echter om jezelf gewoonweg de vraag te stellen: "Waar ging het in het verleden mis?"

Veel voorkomende oorzaken zijn:

- je doel niet scherp hebben
- geen structuur hebben in wat er moet gebeuren
- teveel het alleen willen doen
- geen hulp willen/durven vragen
- niet goed voor jezelf zorgen (ontspanning, slaap, sport, eten)
- tussentijdse resultaten niet op waarde schatten

Van valkuil naar hulpbron

Wanneer je voor jezelf duidelijk hebt, wat jouw valkuilen zijn, kun je vervolgens gaan kijken, hoe je kunt voorkomen, dat je er in valt. Vaak is het nuttig om dit samen met iemand te doen. Twee weten immers meer als een, en bovendien kunnen blinde vlekken hierdoor worden voorkomen. Een counselor of coach kan je hier weer prima bij helpen.

Bij iedere gedefinieerde valkuil kun je jezelf afvragen wat jou kan helpen om te voorkomen dat je er in valt. De antwoorden die je er op geeft, kunnen dienen als hulpbron.

Een voorbeeld over studeren:

Stel je voor, dat je je moeilijk kan concentreren en dat je dus snel bent afgeleid. Je vindt het erg moeilijk om alleen te studeren. Steeds weer haak je af.

Na een gesprek komen we er achter dat, voordat je überhaupt kunt gaan studeren, je eerst jouw werkplek moet opruimen omdat het ook de plaats is waar alle post wordt gedeponeerd. Het zorgen voor een opgeruimde werkplek, misschien wel op een andere plaats in huis, is dan erg handig voor jou. Deze komt dan ook in het schema te staan.

Toch is dit alleen niet voldoende. Je merkt dat je heel snel je studie "vergeet" en iedere avond beland je achter de TV wat ook weer een schuldgevoel veroorzaakt. Als we het hier over hebben, komen we er achter dat 1 dag per week studeren met een medestudent voor jou erg stimulerend werkt. Je blijft er door gefocust. Ook dit komt op de lijst. Het simpele feit dat ik in de volgende sessie ga vragen hoe het staat met je studiegenoot, is voor veel mensen al een stimulans om dit ook daadwerkelijk te regelen.

In dit geval ontstaat de volgende lijst met hierin de hulpbronnen die nodig zijn om de studie vol te houden en te volbrengen.

Mensen	Plaatsen	Dingen	Activiteiten
<p>Een studiegenoot om 1 dag per week mee te studeren.</p> <p>Een docent die om de 2 weken met je de vorderingen bespreekt</p> <p>Je spreekt met je vriend(in) af dat je op maandagavond samen kijkt naar wat je deze week moet doen.</p>	<p>Je zorgt er voor dat jouw werkplek altijd is opgeruimd.</p> <p>In de bibliotheek zit je 1 maal per week omdat je je daar prima kan concentreren</p>	<p>Op de oude laptop van je vader zit geen internet en is ideaal voor de studie</p> <p>Je spreekt na iedere les met een memorecorder een korte samenvatting in.</p> <p>Op de deur van je slaapkamer hang je een resultatenlijst.</p> <p>Je gebruikt een kookwekker, zodat je niet te lang TV kijkt</p>	<p>Je studeert steeds een uur, en neemt dan een pauze van een kwartier</p> <p>Met een groepje uit de klas heb je 1x per maand intervisie</p> <p>je gaat 1 keer per week hardlopen omdat dit je helder maakt</p> <p>Iedere maand maak je een planning</p> <p>je gaat regelmatig naar een kenniscentrum m.b.t. jouw studie</p> <p>Je gaat op tijd naar bed</p>



Breng structuur aan

Een belangrijk punt is dat je je leven gestructureerd en georganiseerd indeelt. Voor sommige mensen kan dat erg lastig zijn. Wanneer je rommelig bent, moet dit echter niet een excuus zijn om van je leven een puinhoop te maken. Soms is het mogelijk om met wat kleine aanpassingen een redelijke structuur in je leven te krijgen.

Iets wat vaak voorkomt is, dat allerlei kleine bezigheden je doel verdoezelen en je je focus kwijt raakt. Een mens heeft nu eenmaal ook taken die niet bijster interessant zijn, maar samen wel heel wat tijd kosten. Wanneer je die bezigheden verslonst, en er geen tijd aan besteed, kunnen ze je leven tot een grote puinhoop maken. Ik denk dan bijvoorbeeld aan het onderhoud van je huis, het betalen van rekeningen en het doen van de was.

Hoeveel dingen staan op jouw lijstje van dingen die afgewerkt moeten worden, die met wat werk zo gedaan kunnen worden? Het overkomt iedereen wel eens dat er iets blijft liggen, en dan vooral de dingen die saai zijn. Maar ondertussen knagen ze aan je. Zo leg ik, wanneer ik thuis kom, de post soms op een af-te-werken-post stapeltje. Deze stapel heeft de neiging te groeien, en daardoor vergeet ik wel eens wat, waardoor ik extra tijd moet steken in wat er fout is gegaan. Bovendien is een stapel onafgewerkte post, als een doorn in het oog. Persoonlijke effectiviteit gaat omhoog, wanneer je dingen meteen afhandelt op het moment dat je ze kunt afhandelen. Om gefocust te blijven is het nodig om tijd te steken en te blijven steken in zaken die moeten gebeuren. Dit klinkt wellicht heel simpel, maar toch lopen veel mensen hier tegen aan. Ze vergeten dat ook de gewone zaken aandacht nodig hebben, en terwijl het project goed lijkt te lopen, worden de poten er onder vandaan gezaagd. Als je niet weet wat je allemaal moet doen, zul je het moeten inventariseren. En dingen die je niet kunt, zul je moeten leren of uitbesteden. Een ding is zeker, wanneer je leven een rommeltje is, blijf je vaak achter de feiten aanlopen.



Toets je koers en doel!

Alles wat ik tot nu toe geschreven heb, heeft te maken met de zelfdiscipline die je nodig hebt om een bepaald doel te bereiken. In dit proces is het verstandig om regelmatig te kijken of je nog op koers ligt, want misschien moet je je koers wel aanpassen. Het heeft geen zin een koers aan te houden waarmee je je doel voorbij schiet.

Ook in een latere fase kun je jezelf voor de gek houden. Hoeveel mensen zijn er niet, die vol goede moed een tijd lang bezig zijn met iets, maar waar uiteindelijk het proces in stilte eindigt? Wanneer je (tegen jezelf) zegt dat het redelijk goed gaat, maar je kijkt niet of je nog op koers ligt, is dit eigenlijk een onzinnige uitspraak. Op deze manier wordt het doel onduidelijk, maar kun je toch doen alsof het “goed” gaat, terwijl je niet bereikt wat je wilt. Een groot nadeel aan deze denkwijze is dat je het vaak ook zelf gaat geloven. Houdt je doel en koers dus scherp bij! Is het nog steeds wat ik wil? **Wees eerlijk tegen jezelf!**