

Blijf vooruit gaan.

Waarschijnlijk heb je al gehoord van de uitdrukking "wanneer het vooruitgaan moeilijk wordt, wordt het moeilijke de vooruitgang" of misschien "wanneer het leven je citroenen geeft maak dan limonade!" Of zelfs "word niet ongerust wanneer het deken van onder je voeten wordt getrokken, leer om op een bewegend tapijt te dansen!" Wat een verzameling clichés!

Al deze uitdrukkingen zeggen hetzelfde – blijf vooruit gaan en laat de uitdagingen de brandstof voor die beweging zijn. Waar ben je nu in jouw leven? Bewegen de dingen rondom je zoals jij wil? Of ben je misschien ontmoedigd en heb je het gevoel dat alles zo zeer vertraagt dat het voelt alsof je niet beweegt, alsof je stilstaat?

Ik had onlangs een enorme teleurstelling. Iets waarvan ik dacht dat het een groot deel van mijn werk, in ieder geval de komende tien jaar, zou uitmaken, is niet gelukt. Door een verscheidenheid aan redenen paste het niet bij me zoals ik me had voorgesteld. Gedurende een paar dagen had ik een vreemd gevoel in mijn buik tot ik besepte dat dit een van 'die limonade' momenten was. En de enige persoon die limonade ging maken was ikzelf! En gebruik makend van nog een cliché - ik kon mij ofwel in de modder blijven wentelen en zeer onaantrekkelijk worden of ik kon uit de modder kruipen en verder gaan met het werk waarvan ik wist dat ik het kon en iets nieuw creëren.

Toegegeven ik had mij voor een tijdje in de modder gewenteld totdat een goede vriend tegen mij zij - nadat ik hard zuchtte over al het nieuwe werk dat ik nu moest doen- "natuurlijk zou je enthousiast kunnen worden over de nieuwe richting en het zien als gewoon werk!" Soms is het handig als je iemand in je omgeving hebt die het niet erg vindt om een risico te nemen en je eerlijke feedback geeft. Op dat ogenblik heb ik besloten om ervoor te gaan, gebruik makend van de nieuwe ruimte die zich had aangemeld als de brandstof voor vooruitgang, en zo begon de verschuiving.

Hoe maak je zo een beslissing? Stel de gedachte of besluit waarin je je nu bevindt in vraag. Dient het je, brengt het je verder richting jouw passies, jouw wensen, behoeften en verlangens? Welk negatief effect heeft het in jouw leven? Een methode die ik kan aanbevelen is "The Work" van Byron Katie. Dit is een proces van het ondervragen van jouw gedachten en je krijgt een andere kant van het verhaal te zien. Zelfs de eerste twee

vragen over jouw gedachte, "Is dat waar?" en "Kan ik absoluut weten dat dat waar is?" zijn de start om je nieuwe vooruitzichten te geven.

Een andere manier is om zich te herorganiseren. Verzamel alle informatie die je hebt over wat je denkt dat je in je leven wilt en krijg duidelijkheid op alle elementen van die nieuwe richting. Soms, wanneer je begint vast te lopen in het proces van verandering, begin je om te proberen jezelf te passen in iets, daar in feite de eerste stap is jezelf te kennen en wat je dieper raakt, en dan te zien waar je past. Dus maak een lijst van wat je zoekt. Naar wat wijst dit? Die helderheid helpt je echt als het gaat om het aantrekken van kansen. Niet alleen ben je zeker van wat je zoekt, maar je kan er met duidelijkheid en passie ook over spreken.

Praten over onaantrekkelijk zijn, met zelfmedelijden in de modder rollen, gebruik ik met een bepaalde betekenis. Niet alleen is iemand die met modder overdekt is onaantrekkelijk om naar te kijken, hij is ook onaantrekkelijk in de zin van het aantrekken van wat hij wilt ten aanzien van zichzelf in het leven. Sinds mijn verschuiving in focus naar de cursussen en workshops die we in de toekomst zullen doen, heb ik een hele boel werk gedaan in het aan mensen laten weten over wat er staat te gebeuren. Zoveel zelfs dat totdat ik eerder vandaag een kijkje nam op mijn lijst van abonnees, ik mij niet had gerealiseerd dat ik meer dan 40 nieuwe abonnees op de nieuwsbrief had deze maand. Zonder het mij te realiseren was ik begonnen om meer mensen aan te trekken. Actie vereist aandacht, zegt men, en hetgeen waar je aandacht naar toe gaat groeit sterker in je leven. De acties die ik genomen had, hadden de nodige aandacht gecreëerd die nodig was om resultaat te boeken.

Zo, hoe verhoudt dit zich tot jou? Wel voor een aantal onder jullie die dit lezen heb je misschien al gezien waar je moet beginnen met het maken van limonade. In dat geval gewoon doen! Neem één stap en laat het je leiden. Voor de anderen, vraag jezelf af, waar ben ik niet volledig betrokken in mijn leven of werk? Waar zucht ik over en heb ik niet het gevoel van enthousiasme of opwindning wanneer ik eigenlijk ervoor kon kiezen om het wel te voelen? Wat heb ik nodig om vooruit te gaan, wat stel ik uit? Mijn ervaring in de afgelopen maanden is dat zelfs uit teleurstelling nieuwe richtingen en nieuwe kansen komen. Kom uit de modder en dans op het verschuivende tapijt en begin met het maken van limonade (hoe is dat voor alle drie clichés!!!) Keer op keer heb ik klanten die dit doen en gewoon blijven gaan en eindigen met precies het leven en het werk dat ze willen. Jij kunt dat ook doen. Als je zou willen bespreken hoe coaching je kan helpen om voorwaarts te blijven gaan dan kan je me nu een mail sturen voor een afspraak.