

Beeld je eens in....

Je zit thuis, gehuld in een warme deken voor TV, kijkend naar een kinderfilm over een held en een oude magische lamp. Je denkt aan al de druk in jouw leven - het werk, rekeningen, relaties, gezondheid - en je denkt bij jezelf hoe prachtig het zou zijn als het leven was zoals in de film. Met een plof van geanimeerde rook, verschijnt een grote blauwe Geest voor u, die levenswijsheid in de vorm van grappen vertelt met een stem die akelig lijkt op die van een bekend acteur. De Geest plaatst een stuk papier voor je en een magische pen, en zegt dat hij bereid is om elk van jouw wensen waar te maken - wat je ook maar wilt - zolang je het maar in twee minuten of minder kunt neerschrijven.

Probeer het. Neem een stuk papier, en schrijf gedurende twee minuten, niet langer, alle dingen neer die je in het leven wilt.

Ben je klaar, start! Schrijf zo veel op als je kunt.

Nadat je klaar bent, overhandig je het aan de Geest, bij jezelf denkend 'dit is het' - je innerlijke spanning heeft ondertussen het niveau van een beroerte bereikt. Als hij de lijst neemt, begint de Geest, diep vanuit zijn buik, te lachen, en roept met fonkelende ogen, „Oops! Ik vergat om alles te vertellen, maar je weet hoe dit werkt... Ik kan je slechts drie wensen geven, of men zal mijn hoofd nemen! „ Als hij zijn hoofd aftrekt om het te demonstreren, geeft hij je nog eens twee minuten - lachend dat dit voor één keer een speciale aanbieding is! – om de drie dingen van jouw lijst te omcirkelen die je het liefste wilt.

Ga ervoor! Twee minuten. Welke drie dingen wil je het meest? Omcirkel hen!

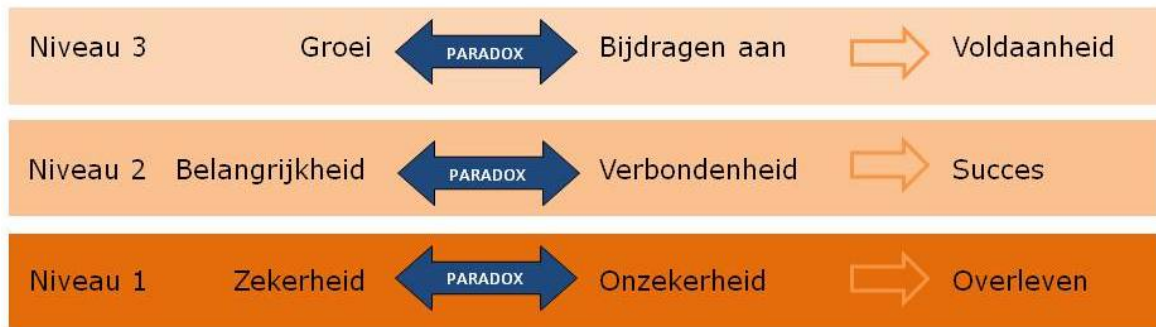
Jouw twee minuten zijn voorbij! Het document verdwijnt met een vreemd geluid, als muisgepiep, en verschijnt weer in de handen van de Geest. Hij bekijkt de lijst, en vraagt „Ben je zeker dat het dit is wat je het liefste wilt?“ En zoals de meeste onder ons, denk je er nog eens over na, en dan haal je verlegen je schouders op. Met een zachte lach en knipoog zegt hij „Ik dacht van niet - anders zou je ze niet moeten wensen. Zo, zal ik je wat vertellen? Ik ga je naar een vriend van mij sturen, die je iets beters kan geven dan wensen - hij kan je hulpmiddelen geven.“

„Wat zou jij willen?“

Ondanks die eenvoudige vraag, weten weinig mensen wat zij het liefste zouden willen in het leven, en nog minder zijn ze bezig om zich consequent te focussen op het krijgen ervan. Meestal concentreren de meeste van ons zich eerder op de middelen om te krijgen wat ze willen, dan op hun basisbehoeften zelf. Wij obsederen op „succes“ in onze baan, „genoeg“ geld verdienen, of de perfecte relatie hebben - of anders focussen wij ons helemaal niet, en reageren eenvoudig op hetgeen het leven voor onze voeten gooit.

Dit is fantastisch omdat het een enorme kans biedt jouw leven radicaal te verbeteren!

Het volgende is gebaseerd op het werk van Anthony Robbins, één van de meest succesvolle coachen en motivatiesprekers in de wereld. Gefundeerd op zijn werk, met meer dan 3 miljoen mensen, is de conclusie van Robbins dat wij allen door één of andere combinatie van de zes kernbehoeften worden gedreven.



Basis behoeften	Omschrijving	Ankers
Zekerheid	Orde, controle, veiligheid	Vermijden van pijn&angst
Onzekerheid	Chaos, avontuur, nieuwigheid	Plezier en vrijheid
Belangrijkheid	Individualiteit, ego, belangrijkheid	Zelfwaarde, oordeel
Verbondenheid	Gemeenschap, bevestiging	Liefde ontvangen
Groei	Leren, spirituele ontwikkeling	Ontwikkeling
Bijdragen	Dienstbaarheid, zorg, overgave	Liefde geven

Uitgaande van de manier hoe wij ons leven leiden, geven de meeste van ons voorrang aan één of twee van deze behoeften.

Neem een minuut de tijd en denk eens na over jouw leven. Aan welke twee behoeften besteed jij dagelijks de meeste tijd en energie? Niet waarin je zou willen investeren – maar waarin je investeert? Waarschijnlijk zijn dit je twee meest belangrijke basis behoeften.

De eerste vier behoeften (niveaus 1 en 2) zijn onze fysieke behoeften, waar wij allemaal manieren, ook voertuigen genoemd, voor vinden om deze te bevredigen, zelfs als is het door geweld, ons als slachtoffer voordoen, of door ingebeelde ziekten. Onze fysieke behoeften zijn in onbalans met elkaar. Hoe meer zekerheid wij hebben, hoe minder verscheidenheid, en vice versa.

Hoe meer betekenis wij hebben, hoe minder de verbinding. Hierdoor kunnen wij nooit alle vier behoeften op een fysieke manier volledig bevredigen, daarenboven geven verschillende mensen voorrang aan verschillende behoeften zoals die voor hun het belangrijkste zijn. Bij de basis, zijn vele conflicten tussen twee mensen werkelijk een conflict tussen verschillende behoeften. Bijvoorbeeld, de meeste mannen geven voorrang aan betekenis, verscheidenheid en groei, daar waar vrouwen meestal de voorrang geven aan zekerheid, verbinding en bijdrage.

De volgende twee behoeften (niveau 3) zijn onze geestelijke behoeften, die de enige behoeften zijn die duurzame vervulling verstrekken. De betekenis van het leven - de betekenis naar waar wij hebben gehunkerd en gecreëerd hebben - komt uit de groei en bijdrage.

Terwijl geen van de behoeften „beter is“ dan een andere, vereisen geluk, liefde en een vervuld leven, het verplaatsen van onze aandacht van de vroegere

niveaus van belangrijkheid naar de recentere niveaus, en dit omdat we verder ontwikkelen.

Een gemeenschappelijke ontwikkelingsuitdaging in het leven komt er wanneer wij onbewust gefixeerd zijn om een bepaalde behoeften te bevredigen, en we voorbij het punt komen in ons leven waar het tijd is om andere behoeften te bevredigen.

Hoe goed we onze eerste vier fysieke behoeften bevredigen hoe succesvoller ons leven is. Hoe goed we onze twee geestelijke behoeften bevredigen hoe meer vervulling wij in het leven vinden.

Nogmaals, ieder van ons heeft deze behoeften, en wij willen ze natuurlijk allemaal bevredigen. Echter, zeer weinig mensen zijn zich bewust van hun basis behoeften, en begrijpen niet dat 'zin' en 'vervulling' voortkomen uit het bevredigen van onze diepste behoeften of daardoor onbewust hun leven leiden vanuit het bevredigen van deze behoeften.

Dit biedt jou een fantastische mogelijkheid, waarbij coaching je kan helpen, om het beste uit het leven te halen.