

Het leven is simpel, als je tegen jezelf zegt dat het is!

“Denk niet aan een roze olifant”, nee ik zei “denk niet aan een roze olifant!” Haha... Waar dacht je net aan? Dacht je aan een roze olifant? Ja?

Nee, ik kan geen gedachte lezen, maar wat ik wel weet is dit..... je kunt niet niet aan iets denken, waaraan je niet wilt denken, zonder er aan te denken. Denk hier maar eens over na! Ja, ik zal het nogmaals zeggen en ik wed dat je het langzaam in je gedachten mee zegt, nu..... je kunt niet niet aan iets denken, waaraan je niet wilt denken, zonder er aan te denken. Denk hier maar eens over na! Zo.... Waar gaat dit dan over?

Waarom is het dat sommige mensen zeggen "Ik hoop dat ik niet verdik zoals de laatste keer dat ik op dieet ging? Waar gaat hun aandacht naartoe in hetgeen ze tegen zichzelf zeggen? Natuurlijk..... op het verdikken. Wat zal op lange termijn gebeuren? Verdikken? Ja natuurlijk want dat is het beeld dat ze in hun gedachten hebben gecreëerd. Denk er eens een seconde over na, wat gebeurt er wanneer een persoon die een goede relatie wil hebben denkt “ Ik hoop dat zij/hij me niet laat zitten". Waar zijn ze echt op gefocust? Zijn ze gericht op het hebben van een goede relatie of doen ze alles wat ze kunnen zodat de andere hen niet verlaat, wat er uiteindelijk toch zal toe leiden omdat de druk om te blijven te groot wordt.

ONZE FOCUS en taal bepalen onze resultaten - serieus het is zo! Waarom is het dat soms een artiest of acteur, wanneer hij op de set gaat, denkt "ahhh, ik hoop dat ik niet nerveus ben". Waar is hun focus op gericht? Het goed doen of het niet door zenuwachtigheid verpesten?

Je moet in je taal en focus zijn zoals een laser. Focus op wat je wil met uitsluiting van al het ander, op die manier krijg je kracht en focus.

Wanneer je een meester wordt in het focussen wordt je een meester in het leven. Denk er maar eens over na. Als je naar uitstekende performers kijkt in elke context van het leven, is dit dan niet waar? Bijvoorbeeld, topvoetballers, denk jij dat zij elke keer ze op het grasveld lopen bij zichzelf zeggen "Ik hoop dat ik niet slecht speel" natuurlijk niet, zij zeggen waarschijnlijk "Ik ga op mijn best spelen, ik ga energiek spelen en hard lopen voor de bal". Hoe zit het met zangers? Denk je dat ze zeggen: "Ik hoop dat ik niet vals zing of mijn danspassen verknoei", natuurlijk niet, ze zijn gericht op wat ze willen, het beste van zichzelf geven en hun publiek entertainen. Deze mensen, en vele andere experts op hun gebied, zijn meesters op het vlak van focussing.

Het is waar, is het niet, dat gedachten woorden worden, woorden worden acties, acties worden gewoonten, gewoonten groeien uit tot een manier van leven en geven ons onze resultaten, goed of slecht. Wat een enorme impact hebben onze gedachten op ons leven! Denk eens even na over het volgende. We hebben duizenden gesprekken per dag, niet alleen met anderen maar met onszelf (in onze gedachten). Als wij aandacht besteden aan de

woorden die we gebruikten, kunnen wij natuurlijk een negatief gevoel ook gemakkelijk draaien!

Probeer het, je hebt niets te verliezen. Volgende keer dat je met iemand praat over wat je in je leven wilt, luister je naar de taal die je gebruikt. Heeft ze te maken met wat je wilt of niet meer wilt? Is het waar je naartoe wilt of vanwaar je weg wilt? Uitspraken zoals "Ik zou", "Ik kan het niet", "Ik moet" en "Ik weet het niet" worden vaak gebruikt door vele onder ons in onze dagelijkse gesprekken. Het is zo jammer dat al deze uitspraken vrij nutteloos zijn aangezien zij ons geen kracht geven. Ze hebben de neiging om te suggereren dat wij de controle en verantwoording voor onze acties aan iemand of iets anders hebben gegeven.

Probeer de volgende uitspraken eens, ze zijn goud waard. "Ik ben", "Ik kies", "Ik kan", "Ik vind uit", "Ik eis" en "Ik creëer". Beter hé! Neem een seconde om ze hardop te lezen.....Wat voel je nu? Heb je controle en ben je verantwoordelijk?

Nu ik dit onder je aandacht heb gebracht, is er een klein hulpmiddel dat ik met je zal delen. Wees specifiek over wat je wilt. De meeste mensen die een gedrag willen veranderen of eigenlijk alles in het leven, hebben de tendens te mislukken omdat ze de neiging hebben om te vaag te zijn over de resultaten die ze willen. Ik heb zoveel mensen horen zeggen "op een dag zal ik stoppen met roken" of "ik ga proberen af te vallen". Dit is zeer algemeen en mist totale inzet, het vermijdt de gevoelens rond het ongewenste gedrag. Het geeft je een "weg uit" scenario als het niet lukt. Nogmaals, zich concentreren op "als het niet werkt"!!!! Kom op, was je in je hart voor de volle 100% geëngageerd om de veranderingen in je leven aan te brengen? Hoeveel keer botste je niet tegen een persoon die je al een tijdlang niet meer had gezien en zei: "Oh, we moeten snel eens samen komen en bijpraten, het is veel te lang geleden." De ander zegt "zeker, dat moeten we vlug doen." En ieder gaat weer zijn eigen weg om elkaar weer voor enige maanden niet te zien. Tot je elkaar weer tegen het lijf loopt en zegt.....

Een handige manier om te helpen je taal en focus te veranderen is om duidelijk te zijn. Wat wil je doen en wanneer. Als je jouw resultaten wil wijzigen, wijzig dan je taal en je focus. Je beweegt echt in de richting van wat je consequent denkt. Dit klinkt zo belachelijk eenvoudig en ja het is!