

Patronen.

Patronen zijn dingen die we doen op een consistente basis en op een onbewust niveau. Jouw patronen van gedachten, taal en gedrag zullen de kwaliteit van jouw leven bepalen en de resultaten die je bereikt. Veel van jouw patronen zijn ontstaan uit invloeden en ervaringen van jouw omgeving. Hopelijk heeft de omgeving, waaraan je bent blootgesteld, geleid naar gezonde patronen om je te ontwikkelen. Helaas kunnen er patronen zijn die je volgt en die je niet positief ondersteunen in jouw leven.

Het is van cruciaal belang om eventuele patronen die je niet dienen te ontdekken en te onderbreken. Als je niet de gewenste resultaten ondervindt in de verschillende gebieden van je leven, is een onderzoek naar de patronen die deze resultaten veroorzaken noodzakelijk. Je zal ontdekken dat een patroon van gedachten, taal of gedrag het niet mogelijk maakt om te ervaren wat je wenst. Deze patronen blijven volgen zal leiden tot dezelfde resultaten.

Hieronder staan enkele gangbare voorbeelden van nutteloze patronen.

- Zich concentreren op en alleen in alles het negatieven zien.
- Het niet voltooien van dingen, ze altijd onvoltooid laten.
- Kritisch en oordelend zijn over zichzelf en anderen.
- Zich niet waardig voelen om te ontvangen.
- Onvermogen om "Nee" te zeggen tegen anderen wanneer het nodig is.
- Onderbouwd, en tot vaststelling van schuld.
- Goedpraten en de schuld geven.
- Alles doen voor anderen en falen om jezelf te ondersteunen.

De sleutel tot het onderbreken van deze nutteloze patronen is het engagement voor het maken van een bewuste keuze om ze te staken en ze te vervangen door een gezonder patroon.

Wat jouw patroon ook is doe het tegenovergestelde van wat je normaal zou doen. Bijvoorbeeld, als je normaal gesproken kritische over jezelf en anderen bent, doe het tegenovergestelde door het geven van complimentjes aan jezelf en anderen. Maak er een dagelijkse gewoonte van. Herhaling heeft jouw ongezonde patronen gemaakt, laat herhaling toe om nieuwe gezonde patronen te creëren.

Neem controle van jouw leven. Wees een ontwerper van patronen die jouw leven het beste dienen.