

Tips

In mijn zoektocht naar mezelf ben ik het één en ander tegengekomen. Ik heb veel dingen opgeschreven en heb die gebundeld, voor in mijn boek. Het is onmogelijk om iedereen persoonlijk over mijn leven en leermomenten te vertellen. Het liefst zou ik het met de hele wereld willen delen, zodat anderen ook hun geluk vinden. Het geluk zit binnen in je, alleen je moet het durven zien en voelen en dat kan pas als je stopt te denken aan wat een ander wil dat je denkt of voelt. Probeer stil te staan bij wat jij zelf wilt, ongeacht wat een ander ervan vindt. Uiteraard moet het wel geoorloofd zijn en een ander geen schade toebrengen: het is belangrijk dat het ecologisch verantwoord is.

Mensen zeggen vaak: 'Ik wil dit niet en ik wil dat niet ...', maar is het niet zo dat als je zegt 'denk niet aan een groene appel', je er dan juist wél aan denkt? De manier waarop je iets zegt, bepaalt ook of je positiviteit of negativiteit uitstraalt. 'Ik wil een hygiënisch en schoon huis!' klinkt bijvoorbeeld een stuk positiever dan 'ik heb een hekel aan ongedierte in huis'. Zeg dus wat je wél wilt. Als je negatief denkt over je wens, gaat er negativiteit naar je wens toe.

Een wens die echt bij je past, geeft energie en de passie ervoor blijft (hoe lang het ook duurt). Bedenk argumenten waarom het je zeker gaat lukken. Ook hier geldt: probeer het positief te maken. Affirmatie is hiervoor een goed middel: bedenk een positieve zin die je zo vaak tegen jezelf zegt (zoals: ik heb veel zelfvertrouwen), dat je er zelf in gaat geloven! Negatieve gedachtes geven slechts angst en twijfels.

Behalve positiviteit is ook fantasie van belang. Je mag gerust fantaseren over je wens(en), tenslotte worden door fantasie de beste nieuwe uitvindingen bedacht. Sta jezelf toe om te

fantaseren, dit maakt jouw wens sterk. Wees je wel bewust van de stemmen in je hoofd, die bijvoorbeeld zeggen 'je kunt het toch niet' of 'dit gaat je nooit lukken'. Geef ze even aandacht, sta er even bij stil, want soms geloof je niet genoeg in jezelf of in anderen. Deze gedachtes kunnen ontstaan door jaloezie, door de heersende normen en waarden (dat hoort niet zo!) of door je geloofsovertuiging of cultuur. Laat je wens echter van binnen groeien, zonder je er druk over te maken van wat anderen denken. Fantaseer en droom!

Wees je bewust van wat je al hebt. Je kunt kijken naar mensen die het beter hebben en denken 'ik heb het slecht', maar je kunt ook kijken naar mensen die het slechter hebben, zodat je kunt denken: 'Ik heb het beter!' Je kunt hier kracht uit halen, hoewel dat per volk verschillend is; Nederlanders zijn erg Calvinistisch ingesteld wat dat betreft.

Inbeelden: hoe doe je dat?

Dat vond ik best moeilijk, maar ik heb het toch geprobeerd. Ik ben me gaan inbeelden dat ik een boek zou schrijven, en die wens lijkt nu bijna uit te komen. Ik beeldde me in dat jullie het zouden lezen. Mensen zeiden dat vroeger dat ik het niet kon in verband met mijn dyslexie. Dat bracht me uit mijn evenwicht, maar toch bleef ik dromen, wensen en inbeelden dat ik het kon. Ik wilde het toch proberen. En als jullie het lezen dan is mijn wens uitgekomen.

Laat je wens rijpen als fruit aan een boom.

Je weet nu wat er nodig is om je wensen uit te laten komen. Verbeelden, geloven, positief denken en affirmatie. Pas als je het zelf gelooft, ga je het vertellen. Dan is je wens geankerd en sterker. Als je sterk genoeg bent en je wens is diepgeworteld, ga je je uiten ofwel netwerken. Maak er een vraag en antwoord-gesprek van, denk erover na, leer ervan en doe er iets mee. De meningen van anderen kunnen je onzeker maken, maar je kunt er ook wat van leren; mensen kunnen je op voor- en nadelen wijzen. Stel je wilt een auto kopen. Je gaat naar een garage en je ziet een mooie auto. Anderen zeggen: 'Hij ziet er mooi uit, maar hij is niet goed genoeg. Daar krijg je

problemen mee!' Neem dan bijvoorbeeld iemand mee die kennis van zaken heeft, luister en leer ervan.

Nadat je wens is uitgekomen: sta stil bij jezelf en geniet van wat je hebt bereikt. Wees trots op jezelf! Wat dat betreft is er een groot verschil tussen mannen en vrouwen. Vrouwen zijn veel onzekerder en zeggen vaak over iets wat ze goed gedaan hebben: 'Oh, dat is normaal, het is niks bijzonders.' Mannen daarentegen zijn vaak trots op zichzelf: 'Kijk eens wat ik bereikt heb!' Als iets niet lukt, keren vrouwen zich naar binnen, ze wijzen naar zichzelf. Mannen zullen de fout altijd buiten zichzelf zoeken en naar een ander wijzen!

En als er een keer iets niet lukt ... so what? Denk 'het zijn de omstandigheden' of 'het is de tijd niet'. Wensen die bij je passen, geven energie dus ... morgen weer een dag. Het kan tenslotte niet elke dag feest zijn!