

Nieuwsbrief 1, januari 2013

Goede voornemens

Als je doet wat je deed zul je krijgen wat je kreeg

Allereerst wensen wij iedereen een heel goed en mooi jaar toe en hopen dat alle voornemens maar mogen uitkomen. Wij realiseren ons dat onze wens alleen jammer genoeg, niet voldoende is om die voornemens uit te laten komen. Wat is er dan wel precies nodig om deze voornemens uit te laten komen?

In deze nieuwsbrief gaan we daar specifieker op in. Hoe komt het nu dat mensen rond deze tijd van het jaar bezig gaan houden met voornemens? Nieuw jaar, nieuwe kansen, voelen we ons extra gesteund door de tijd, stellen we het lijnen tot na de olieballen uit, willen we de laatste sigaret gebruiken om het vuurwerk aan te steken? Zo kunnen we nog wel even doorgaan. Vergeten we daardoor niet, dat we elke dag, ieder moment in staat zijn om te veranderen, te verbeteren en ons gedrag te sturen!

Natuurlijk is het logisch dat we zo aan het eind van het jaar een soort tussenbalans opmaken. Welke successen, mislukkingen we op onze conto kunnen bijschrijven. Hieruit onze conclusies trekken en deze de basis laten worden voor onze goede voornemens.

Het voornemen op zich is gemakkelijk, de crux zit hem in het daadwerkelijk uitvoeren van dit voornemen! Wanneer je je iets voorneemt stel je in feite een doel voor in de toekomst.

Nlp gaat uit van 5 vormvoorwaarden voor succes met betrekking tot het stellen van doelen, nl:

Formuleer je doelen altijd positief. Omschrijf wat je wilt en niet wat je niet wilt. Ik wil stoppen met roken, zal leiden dat je roken wilt vermijden. Vermijden kost altijd meer moeite, geeft meer strijd dan iets willen bereiken. Dus ik wil een gezond lichaam met schone longen en een frisse adem zal je eerder en verder brengen.

Maak je doel zintuiglijk specifiek. Wij mensen ontvangen en slaan informatie op via onze zintuigen. Deze spelen een significante rol wanneer het gaat om jezelf te motiveren. Het maakt voor ons brein niet uit of iets waar is of niet waar. Neem in gedachte maar eens een doorgesneden citroen in je hand, maak hem echt, zie en voel hem liggen, het sap glinsteren, ruik in gedachte de frisse geur en stel je voor dat het sap op je tong druppelt. Grote kans dat je speekselklieren al gaan werken alleen bij het idee! Dus wanneer je jouw doel zintuiglijk specifiek maakt, je ziet jezelf slank, je hoort de positieve reacties, je stelt jezelf voor hoe je je voelt als je slank bent, zal dit alles maken dat je je doel makkelijker verwezenlijkt. Hoe specifieker je jouw doel voorstelt, hoe beter je jouw brein, jouw onbewuste traint in het behalen van het doel.

Contextafhankelijk, vraag jezelf af waar en met wie je je doel wilt bereiken, binnen welke kaders. Privé, werk, gezondheid etc. Dit maakt je onbewuste meer gefocust en gericht op het bereiken van je doel.

Een ecologisch doel is vanzelfsprekend voor alle partijen gunstig, het is goed voor jou, goed voor je omgeving, kortom goed voor iedereen. Vraag jezelf af of er na het bereiken van je doel ook nadelen zijn want bij een nadeel is het geen goed haalbaar doel.

Zorg dat jouw doel afhankelijk van jouw eigen vermogen is, jij moet het kunnen doen. Je voornemen dat je de staatsloterij gaat winnen is buiten het feit dat je een lot moet hebben gekocht niet zo zeer afhankelijk van je eigen vermogen. De kans is daarom ook groot dat dit doel mislukt. Dit vereist dus een realistisch zelfbeeld maar weet ook dat wij mensen allemaal tot veel meer in staat zijn dan dat we in eerste instantie denken.

Nu kunnen wij ons best voorstellen dat er mensen zijn die na het lezen van deze regels zijn afgehaakt maar beseft dat wanneer je blijft doen wat je deed je zult krijgen wat je altijd kreeg en het nodig is om dingen anders aan te pakken en stappen te zetten wanneer je doelen echt wilt bereiken.

Wij wensen iedereen dat jullie voornemens uit zullen groeien tot mooie behaalde doelen.

Voor meer informatie, coaching of training zie onze website.

Met hartelijke groet,

Ronald Koenders en Marja van Wensen