

Elke dag wakker worden met een glimlach



Af van het stemmetje: 'Ik wil iets anders, maar wat...?' Bezig zijn met wat ik diep van binnen wil, zonder me zorgen te maken wat anderen ervan vinden. Dat is wat ik wilde. Jarenlang deed ik van alles omdat ik dacht dat het zo hoorde. Als ik bij dat ene bedrijf zou werken, die ene functie zou bekleden, dit of dat zou doen, dan zou ik het perfecte leven hebben. Ik deed veel in de moeten-stand, zonder het te beseffen. Het was een lange weg om uit te vinden wat ik nou echt wilde. Om te kiezen voor mezelf, vol zelfvertrouwen.

Vandaag de dag weet ik goed waar ik blij van word en maak ik bewuste keuzes die passen bij mijn waarden. Ik blijf mezelf steeds de vraag stellen: 'Wil ik dit, of moet ik dit?' Alles wat niet goed voelt, daar stop ik mee of besteed ik uit. Hierdoor ga ik elke dag met een glimlach aan het werk. Ondanks dat ik veel werk, voelt dat niet zo. Ik voel me vrij, zelfverzekerd, ervaar rust en ben gelukkig!

Dat was in het begin van mijn carrière wel anders. Tijdens mijn studie had ik een duidelijk doel: ik wilde marketeer worden bij een sportmerk. Ik kreeg mijn droomstage, zag mezelf daar al helemaal werken. Maar ik kreeg de droombaan niet... Weg droom, weg doel. Ik had geen idee wat voor werk ik dan wilde doen. Ik hopte van baan naar baan maar nergens voelde ik die klik en overal waar ik nieuw binnenkwam begon ik weer onderaan de ladder. Het maakte me gefrustreerd. Ik dacht: is dit nou waarvoor ik heb geleerd?

Gelukkig kwam ik tot het besef dat ik mijn leven zelf in de hand had. Ik probeerde eerlijker te zijn naar mezelf over de keuzes die ik maakte en langzaam maar zeker kwam ik vooruit. Vanaf het moment dat ik durfde te luisteren naar mijn eigen innerlijke stem en daar mijn keuzes op te baseren, groeide ik en begon ik me meer en meer thuis te voelen in mijn eigen leven. Mijn verwondering over het effect van bewuste keuzes maken was groot. Opeens voelde ik wat ik altijd al wilde voelen! Hoe bijzonder is het dat je helemaal je eigen leven kiest? Dat je kan doen wat je het allerliefste doet? En dat je leven er in relatief korte tijd compleet anders uit kan zien?

Inmiddels help ik al ruim 4 jaar diverse starters en young professionals om ook naar zichzelf te luisteren, zelfverzekerd te kiezen en zo rust te ervaren. Ik geniet er enorm van hun te begeleiden, met simpele stappen, zodat ook zij durven te gaan voor dat waar zij in geloven.

Waar zijn jouw keuzes op gebaseerd? Willen? Of moeten? Daar kom je achter met onderstaand oefening. Wees eerlijk naar jezelf. Want alleen als je durft te vertrouwen op je eigen gevoel kom je dicht bij je wensen en dromen.

Liefs,

Cynthia

Kiezen: het verschil tussen moeten of willen.

Keuzes maken met je verstand of vanuit je gevoel.

Moeten:

Impliceert dat je geen keuze hebt. Je staat met je rug tegen de muur. Moeten is een woord dat uit je hoofd komt en wordt ingegeven door het ego. Het idee dat iets moet komt altijd voort uit angst. 'Want als ik dit niet doe, dan.....'. Dan zijn er in je beleving een of meerdere negatieve gevolgen. Bij moeten lijkt je de kans te lopen dat je iets of iemand gaat verliezen. Het woord moeten creëert daarom ook stress. Niet voor niets dat de eerste drie letters van moeten dan ook 'moé' zijn. Tel op een dag maar eens het aantal keer dat je het woord moeten gebruikt - in je eigen gedachten of in je communicatie. En hoeveel spanning en verkramping dit teweegbrengt bij je.

Willen:

Geeft aan dat er nog mogelijkheden zijn. Hierbij zit je in de sfeer van kansen en de mogelijkheid om iets te winnen. Willen is de energie vanuit het gevoel. Uit het woord willen spreekt een innerlijk verlangen. De gewenste situatie is aantrekkelijk en werkt als een magneet op je. Als je doet wat je wilt, voel je je goed en zul je meer goede dingen aantrekken.

Onderstaande oefening is om te kijken of je iets vanuit moeten of willen doet:

Neem de tijd om goed te voelen of er een verschil is tussen beiden woorden. Gun jezelf de rust om de signalen te ontdekken. Het doel van deze oefening is niet zozeer dat je tot een keuze komt, maar dat je leert de signalen van je lichaam te herkennen.

1. In welke situatie heb je het gevoel dat je gedwongen wordt? Wat is je frustratie of irritatie? Waar(om) heb je het gevoel geen keuze te hebben? Bijv.: Ik moet een goede carrière, want dan..., of ik moet met hem of haar afspreken omdat..., etc.
2. Plaats twee stoelen in de ruimte. Een stoel met daarop het woord moeten en de andere stoel met daarop het woord willen.
3. Ga nu op de eerste stoel zitten. Spreek een aantal keer hardop uit: 'ik moet...' Zeg de zin vervolgens op verschillende manieren, verplaats de klemtoon. Herhaal dit een aantal keer.
4. Voel de signalen die het lichaam geeft als je de woorden tegen jezelf zegt. Vaak zal je stressreacties voelen zoals een verhoogde hartslag, versnelde of oppervlakkige ademhaling, koude of zweterige handen, verhoogde spierspanning etc.
5. Ga nu eens op de andere stoel zitten. Zelfde probleem, andere stoel. Begin hier je zin met: 'ik wil...' Zeg de zin vervolgens op verschillende manieren, met elke keer ergens anders de klemtoon. Herhaal dit een aantal keer.
6. Voel de signalen die het lichaam geeft als je de woorden tegen jezelf zegt. Wat merk je dan bij jezelf? Wat is het verschil in de signalen die het lichaam geeft? Als je vanuit deze stoel een keuze zou maken, zou die dan anders zijn?
7. Welk inzicht geeft deze oefening je?

Misschien wel de belangrijkste maatstaf om te controleren of je de juiste beslissing neemt, is de ervaring dat je innerlijk rustig wordt. Als je er onrustig van wordt, is er altijd nog sprake van angst voor de toekomst of voor een herhaling uit het verleden. De rust die je ervaart bij de juiste keuze brengt je in contact met je diepere verlangens.

Hoe vond je het om deze oefening te maken?



- Heeft het geholpen meer inzicht te krijgen in het verschil tussen kiezen uit moeten of willen?
- Wil je meer weten over keuzes maken vanuit zelfvertrouwen en rust?
- Wil je daar actief mee aan de slag?

Plan dan een gratis kopje koffie in. Ik help je een helder beeld te krijgen van jouw diepere verlangens en hoe je daarmee aan de slag kunt gaan.

Spreek ik je snel?

Liefs,

Cynthia

R.S.31 jaar

“ Cynthia is een geweldige coach. Ze luistert met veel aandacht en zonder oordeel. Ze ondersteunt door de juiste vragen te stellen en verhelderende oefeningen te geven maar ze laat jou zelf ontdekken. Ik heb nu meer inzicht in wie ik ben, waar ik voor sta, wat ik belangrijk vind en hoe ik mijn leven wil vormgeven. Dit zijn allemaal dingen die je vóór het traject al bij je draagt, alleen heb je ze minder helder in beeld. Het traject van Cynthia helpt hier ontzettend bij. Een super investering in jezelf! “

L. d. S. 22 jaar

“ Ik kreeg hulp voor de toekomst. En weet nu welke kant ik op wil. Cynthia nam alle tijd voor mij, en gaf mij alle tijd om vragen te beantwoorden. Er was altijd ruimte heen te gaan wat ik op dat moment nodig had. Ik kon alles bij haar kwijt en ze was ook een support. “

LA 30 jaar

“ Cynthia is een ontzettend fijne coach! Ze zorgt ervoor dat je je op je gemak voelt, ze neemt alle tijd voor je en ik kreeg het gevoel dat ze oprecht in geïnteresseerd was in hoe het met me ging/gaat. Ze heeft me geholpen weer zelfvertrouwen te krijgen en belangrijke stappen te nemen in mijn leven. “

B.C.H.v.P. 22 jaar

“ Ik heb echt heel veel aan het coachtraject gehad. Er werd echt naar mij geluisterd en naar mijn behoeften gekeken. Door echt door te vragen en kritisch te blijven kijken naar de coachvraag is voor mij niet alleen mijn coachvraag maar mijn begrip en kennis over mijzelf als persoon echt enorm toegenomen waardoor ik nog meer kan groeien, zowel als persoon als binnen mijn werk. “

Plan gratis kopje koffie.