

Augustus: Perspectief

Algemene wijsheid of het perspectief van één persoon? Ken jij ook van die ‘wijsheden’ of algemeen aangenomen waarheden, die je hebben gevormd, afgeremd of juist geïnspireerd? Vraag je daarbij dan eens af: ben ik het ermee eens, hoort het bij mij of heb ik het overgenomen van iemand anders. Helpt het je of juist niet?

Wat sommige mensen van huis uit hebben meegekregen is bijvoorbeeld: ‘doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg’. Een voorbeeld van iets dat kan beperken om jezelf te ontwikkelen. Je gaat namelijk geloven dat het niet de bedoeling is om je eigen koers te volgen. Hier een uitspraak van Mandela: ‘We zijn bedoeld om te schitteren. Leef je talent en moedig anderen aan dit ook te doen’.

Soms kan je echter in een fase zitten waarin je hoofd daar niet naar staat. Je voelt je minder sterk, er is veel onduidelijkheid of je hebt te maken met grote veranderingen, boosheid of verdriet. Het is goed jezelf dan tijd te gunnen. Of dit je goed afgaat kan ook afhangen van allerlei gedachten, bijvoorbeeld: ‘het leven is nu eenmaal geen pretje, dus kiezen op elkaar en doorgaan’. Een sterke overtuiging kan belemmeren om goed voor jezelf te zorgen, om hulp te vragen of te aanvaarden, maar ook om vooruit te komen, om datgene te doen wat je echt wilt. Het kan daarom de moeite waard zijn om in zo’n situatie bepaalde gedachten eens onder de loep te nemen en te werken aan een benadering die ondersteunend voor je is.

Onder andere in mijn workshops vind je manieren om dit te doen. Het is echter lang niet altijd eenvoudig om bij jezelf te achterhalen wat je echt belemmert. Soms kan het helpen om dit samen te doen. Dan zijn 1 op 1 gesprekken vaak geschikter.

Er kan letterlijk een last van je schouders vallen, maar ook breng je je energie meer in evenwicht. Wil je meer weten, neem gerust contact op.

