

Het onderwijs van jouw dromen en verlangens creëren in de realiteit

Een plan voor jou voor als je hier écht werk van wilt maken !

Stap 1:

Maak bewust een moment ruimte in de tijd om in te checken in jouw binnenwereld. En vanuit daar te voelen welke behoeften en verlangens naar boven komen als je kijkt naar het onderwijs van jouw dromen!

Laat het denken los, ga niet mee en in gesprek met de gedachten.

Maak jouw behoeften/verlangens/dromen groot, steeds groter. En voel hoe dat voelt. Wat doe je, wat ervaar je, wat zie en hoor je. Maak dit steeds groter.

Stap 2:

Maak een visionboard van wat jij ervaren hebt bij stap 1. Zoek er beelden bij of teken ze. Zet het visionboard op een plek waar het goed zichtbaar is voor jou en jij vaak komt. En je daardoor steeds herinnert wordt aan jouw dromen.

Stap 3:

Ga op zelfonderzoek. Nu gaan we ontdekken wat deze dromen bij jouw teweeg brengen. Je lichaam voelt misschien al spanning, want nieuwe stappen zetten = het onbekende in = spannend! Als je daarin meegaat, wat heel logisch is, ga je terugkrabbelen, erom heen draaien, uitstellen. Kortom jouw lichaam geeft het signaal: deze verandering is niet veilig, blijf waar je bent! Belangrijk om hier naar te kijken, anders blijven ze in je onderbewuste hun kracht houden en kom je niet vooruit.

Schrijf nu alle 'weerstand-gedachten' op die bij jou opkomen. Bijvoorbeeld op het bijgevoegde werkblad 'Elementen van Weerstand' of in jouw eigen notitieboekje.

Stop pas met schrijven als je ze allemaal hebt.

Bijvoorbeeld:

- ik moet er zijn voor anderen
- dit gaat me nooit lukken
- dit kan nu niet, want... gezin/werk/inkomen, etc
- ik heb hier niet genoeg kennis voor of ervaring in.
- Etc...

Stap 4:

Vaak zijn deze gedachten aanwijzingen naar diep ingesleten patronen en geloofsovertuigingen over jezelf. Die zijn ontwikkeld tijdens ervaringen in je jeugd.

Het is nodig om zo diep te kijken omdat je gedrag in het hier en nu voor 95 % voortkomt uit die periode. En het goede nieuws is: je kunt dit **altijd** overschrijven en veranderen door die diepe (en oude) overtuigingen te ontdekken (zoals je bij stap 3 hebt gedaan) en de betekenis daarvan te zien. En daarin jezelf doorvragen tot het écht raakt. Een echte diepe angst of pijn raakt.

Voorbeeld met deze gedachte: 'Ik moet er zijn voor anderen (kinderen/cliënten/klanten/collega's/gezin) anders stel ik ze teleur'

- Wat betekent het om anderen teleur te stellen?

Dan vinden ze me niet aardig.

- Wat betekent het om niet meer aardig gevonden te worden?

Dan mag ik niet meer meedoen en val ik buiten de groep.

- Wat betekent het om niet meer mee te doen en buiten de groep te vallen?

Dan ben ik alleen.

Dit is een diep antwoord waar veel mensen bij uitkomen en diep raakt.

De 3 fundamentele angsten/pijnen die wij mensen koste wat kost willen voorkomen zijn

- angst om alleen te staan
- angst om te falen
- angst om te stralen

Nu jij.

Bevraag jezelf door te beginnen met een van de gedachten uit stap 3 en dan steeds op te schrijven wat dit voor jou betekent, net zoals in bovenstaand voorbeeld. Ga net zolang door tot je niet meer verder kunt en uitkomt bij een diepe angst/pijn.

Zolang jij bijvoorbeeld bang blijft om alleen te staan ga jij jouw verlangens niet creëren omdat dit een oer-angst raakt en dus geen optie is voor ons als mens. Dit is een belangrijk antwoord op de vraag waarom het zo moeilijk is om nieuwe stappen te zetten!

Stap 5:

De angst waar je op uitkomt is zeer waarschijnlijk geen reële angst!

In hier en nu in deze tijd in de volwassen versie die jij nu bent is deze angst zeer onwaarschijnlijk. Hoe nu verder?

Zorg voor dit angstige deel in jezelf, door het kleine meisje uit jouw kindertijd te koesteren en als volwassen vrouw te geven wat ze nodig heeft.

Voel je dat je een nieuwe stap wilt zetten:

geef jezelf toestemming om alles te voelen, de pijn en de pijn. Voel ze, spreek ze uit, schrijf ze op. Zo geef je je diepste gevoelens ruimte, deze vanzelf oplost, waardoor deze ruimte gevuld kan worden met nieuwe ervaringen, nieuwe dromen en verlangens!

Stap 6:

Bepaal met welk verlangen je de komende tijd mee aan de slag wilt.

Maak dit verlangen zo concreet mogelijk én alsof je het al gerealiseerd hebt. Het is nu al zo. Je stapt dus energetisch in het verlangen en ervaart het nu:

hoe ziet het eruit, wat zie je jezelf doen, waar ben je, wie zijn er nog meer bij, welke gevoelens en gedachten heb je? Wat voel je in je lichaam en waar voel je dat?

Werk dit op jouw eigen manier verder uit.

Voel hieruit de eerste **kleine** stap die je in deze richting kunt zetten. Spreek met jezelf zo concreet mogelijk af waar, wanneer en evt met wie je dit gaat doen.

Herhaal deze stap elke dag. Herhaal, herhaal, herhaal...

Stap 7:

Bedenk wat je nodig hebt om gecommiteerd te blijven aan jouw dromen en verlangens.

We weten allemaal dat de buitenwereld (todolijst/gezin/werk/social media) continu trekt aan jou. Uitstellen, vergeten, excuses verzinnen, is heel makkelijk. Maar geeft geen voldoening! Wat heb jij nodig om het vuurtje van het onderwijs van jouw dromen AAN te houden? Zoek hierin mensen op die de waarde en belangrijkheid hiervan inzien en jou hierin willen ondersteunen. Dat kunnen bijvoorbeeld vriendinnen of collega's zijn. Organiseer bijvoorbeeld momenten van samenzijn. Maar ook coaching/training zorgt voor een stok achter de deur en dat je je blinde vlekken, weerstand, verlangens en dromen serieus neemt en gaat belichamen. Zin om hier mee aan de slag te gaan? Ik begeleid jou en je collega's graag! Laat het mij weten via app/mail/social media/website.

Linda Mechielsen
Leiderschapscoach in de natuur
voor ouders en onderwijsprofessionals

Cirkel Centrum voor Coaching
Cirkelcentrumvoorcoaching.nl
linda@cirkelcentrumvoorcoaching.nl
06 238 253 70

cirkelcentrumvoorcoaching.nl



Formule van Verbinding

VERBINDING

ruimte

zie
mij

begrijp
mij

hoor
mij

nieuwsgierig

vertrouwen

rust

Elementen van Weerstand

WEERSTAND

oordelen

angst
te falen

angst
te stralen

angst
alleen
te staan

druk

controle

haast