
ÉÉN VAN DE BELANGRIJKSTE TOOLS OM JE GOED EN GELUKKIG TE VOELEN

Doelen stellen is één van de belangrijkste dingen die je wil doen als jij je goed en gelukkig wil voelen, maar hoe stel je doelen? Wat moet je doen? Dat ga ik aan je uitleggen.

Stel voor jezelf een doel wat buiten je comfort zone ligt. Juist door zo'n doel ga je groeien. Wanneer jij aan het groeien bent, dan kom je in een heerlijke flow terecht. Groei zit namelijk in ons mensen en als jij daaraan toe kan geven dan gaat het leven heel leuk aanvoelen voor je!

We leven in een universum dat als je ergens geen aandacht aan geeft dan gaat het dood en als je ergens wel aandacht aan geeft dan gaat het groeien. Dus hoe meer aandacht jij zal geven aan een bepaald doel, hoe beter jij je zal voelen.

Dus zet voor jezelf een doel buiten je comfort zone. Ga daar elke dag aan werken en dan ga je merken dat je gaat groeien. Het gaat er niet eens om dat jij jouw doel behaald, want dat denken veel mensen, maar het gaat erom wie jij wordt in het proces.

Waarom een doel stellen buiten je comfort zone hoor ik je vragen?

Als jij een doel stelt buiten je comfort zone dan ga je groeien. Je gaat jezelf stretchen. Doordat jij jezelf gaat stretchen ga jij een betere versie van jezelf neerzetten. En dat is weer nodig om jezelf goed te voelen. Sleur, verveling en ongelukkig zijn komt doordat je geen doel hebt in jouw leven. De basis van je goed voelen, gelukkig zijn en passievol in het leven staan is het hebben van doelen buiten je comfort zone. Doelen binnen je comfort zone is eigenlijk heel makkelijk. Je weet dat je het kan behalen en je gaat niet heel veel groeien erdoor.

Ik ging ook pas écht groeien toen ik een doel buiten mijn comfort zone ging zetten. En nog steeds groei ik daar enorm door.

Het gaat er ook niet eens om dat jij weet HOE je dit doel gaat behalen, want daar komt de eerste stap bij kijken: Zelfvertrouwen hebben. Dat is de basis. Als jij Zelfvertrouwen hebt dan weet je dat, wat er ook gebeurt, je er toch altijd goed uit komt. Dat alles op zijn pootjes terecht komt en dat alles vanzelf naar je toe zal komen op het precies het juiste moment. Zelfvertrouwen hebben betekent niet dat je weet HOE je iets doet, maar dat je het gewoon probeert en onderweg de juiste tools wel aangereikt krijgt.

Jij bent een magneet en als jij je ergens op focust dan moet dat doel werkelijkheid worden.

Zo werkt het universum nou eenmaal. Alleen zodra jij gaat twijfelen of je het wel in je hebt of dat iets wel mogelijk is; dan zal het niet gebeuren. Volledige focus op je doel zal ervoor zorgen dat het gaat gebeuren, samen met een scheutje vertrouwen en geloof. Als jij goede gevoelens erbij in de mix doet dan ben je precies op de juiste weg.

Gisteren had ik zo'n dag dat ik helemaal niet lekker in mijn vel zat. Ik begon te denken; hoe komt dat? Wat denk ik waardoor ik me zo voel? Niets kwam uit mijn handen. Ik had als doel om een Webinar te geven deze maand. Daarvoor moest ik nog een hoop doen, maar ik liep helemaal vast toen ik eraan wilde beginnen.

En ik dacht: 'Oké ik geef me nu even over aan dit gevoel. Het is er nu eenmaal.' Ik laat het even los. Mijn bewustzijn wilde blijkbaar wat anders dan wat op mijn to do lijstje stond die dag. Ik ben toen andere dingen gaan doen voor mezelf.

Het loslaten was de sleutel. In de avond stuitte ik op een training waarin werd gezegd: alles is goed zoals het is; soms mag je ook even loslaten. En dan mag je even op andere dingen focussen en dat is ook goed. Daardoor voelde ik me al gelijk rustiger, want ik merkte dat ik ook heel erg in strijd zat met mezelf. Ik wilde dit doel bereiken en er alles uithalen.

Soms kan jij dat ook hebben. Dan voel je je gefrustreerd. Lukt het allemaal even niet. Dat is ook prima! Dan mag je even wat anders doen voor jezelf om uit die energie te komen. Luister naar de impulsen die je krijgt en stel jezelf de vraag: wat heb ik nu nodig?

Alles is goed.

We leven in een universum waar alles perfect is! Ook al zou je soms zeggen van niet, maar alles is perfect. De timing is perfect en alles heeft een doel. Dus geloof daar ook in. Als jij nu al vraagtekens hierbij zet dan is dit stuk niet voor jou. Dan is geloven en vertrouwen hebben niet voor jou en groei ook niet, want dan zal je constant in strijd zijn met alles. Met jezelf en het universum.



Groei en verandering is het enige constante in het leven.

Dus vaak als jij je niet goed voelt dan is jouw focus te veel naar iets wat er nu niet goed gaat of niet goed zou kunnen gaan, dus ga een doel voor jezelf stellen. Het mag een wekelijks doel zijn. Of een maandelijks doel. Een Lifetime doel mag ook.

Je hoeft er ook geen specifieke timing aan te geven; zoals ik wil DIT binnen een week. Als je dat doet en het werkt niet dan liggen de gevoelens van teleurstelling op de hoek te wachten op jou. En dat zou zonde van de motivatie zijn! Door een timing eraan te geven ga je vaak te veel verwachten en dan komt er weerstand in jouw energie.

Het universum werkt met wetten. Soms is de timing anders dan jij vindt dat het moet zijn. Alles gebeurt precies op het juiste moment. Werk er elke dag aan. Visualiseer jezelf al dat jij dit doel hebt; want jouw hersenen maken geen onderscheid tussen echt of nep. En als je dat doet; dan zal het zich moeten manifesteren. Dat zijn de wetten van het universum.

Dus wat gaat jouw doel buiten je comfort zone zijn? Schrijf het op. Kijk er elke dag naar. Werk er elke dag aan en maak een to do lijstje. Wat moet je hiervoor doen? Wat kan je vandaag doen?

Als je dat doet dan zal je merken dat jij je stapje voor stapje beter gaat voelen of misschien zelfs al gelijk goed. Het in actie komen zorgt voor goede gevoelens.