

Vind het pad naar je purpose!



Albert Buschgens

Lente 2020

De stappen...

Het doel in je leven is toch wel om blij te zijn. Het maakt eigenlijk niet uit wat je doet als je maar plezier hebt en geniet. Je weet het zelf... bij die kleine momenten waar je intens geniet lijkt de tijd stil te staan. Dus wat is het waar jij van geniet?



Tijd...

Tijd is een raar ding. Zoals ik al hierboven beschreef kunnen we tijd verschillend beleven. Of het sleept zich vooruit en er schijnt geen eind aan iets te komen, of het is voorbij voordat je het weet. Tijd is dus relatief.

Verder bestaat er op een of andere manier in tijd een verleden en toekomst. Je zult zeggen dat is logisch en dat klopt, maar het is vreemd dat we onszelf laten leiden door deze begrippen als we ouder worden.

Neem de kinderen op de foto. Deze grappige koppies leven in het moment. Hebben plezier, lachen, rennen en spelen. “Ahhh, gaan we nu al naar huis, hoor je ze zeggen?” Terwijl ze heel de dag hebben lopen ravotten in de speeltuin.

Alles is nu...

Wanneer we nare ervaringen hebben, dan hebben we dat nu. Maar hebben we het echt ook nu? Ja, een ongeluk is nu. Maar die irreële zaken? Zijn die nu? Nee, natuurlijk niet. Jouw toekomstige plan kijkt in de spiegel van het verleden en ervaart dat nu. Oude pijn verstoort je beeld. En geen helder of prettig beeld belemmert je actie.

Nu ben jij, net als vele anderen op zoek naar je doel of zoals ze het ook wel noemen “The Purpose of Life”. Ja, soms kunnen we jaloers op mensen die zeggen het helemaal gevonden te hebben. Elke dag fluitend uit bed springen en rennen naar hun dagelijkse taak.

Echter, ook deze mensen zullen van tijd tot tijd (daar is die weer) de vraag stellen: “wil ik dit mijn leven lang doen?” Misschien is werk dan wel leuk maar:

- is het te zwaar als ik straks ouder ben?
- word ik niet te weinig betaald?
- wat doet de regering met dit beroep in de toekomst?
- hoe makkelijk kom ik op straat te staan?
- ben ik niet te veel weg voor mijn gezin?
- enzovoort.

Wat is jouw vraag...

Ik gebruik altijd mijn power piramide als ik bij dit vraagstuk kom. Deze geeft inzicht. Ja, je moet hard nadenken, maar daar word je niet slechter van. Sterker nog... van dit denken (op een ongedwongen manier, wordt je beter van.

Je weet nu (of dat leer je straks) dat je eerst moet (je moet niets hoor :-)) accepteren waar, wat of wie je bent. Hou dat gewoon als jouw feitje. Daarna ga je over naar bewustwording.

We leven vaak onbewust en doen alles op de automatische piloot. Ook het klagen over zaken, zonder echt naar een oplossing te zoeken.

Wat universele wetten...

Polariteit

Wanneer we iets vervelend vinden, dan is dat altijd ten opzichte van iets. Dit is de wet van polariteit. Dus als je niet tevreden bent, dan weet je (wellicht diep) van binnen wat je wel wilt.

OPDRACHT 1: Zoek het tegenovergestelde van waar je nu ontevreden over bent.

Relativiteit

Vervolgend maken we vaak dingen erg groot. Kun je het relativeren? Dit is de Wet van Relativiteit. Hoe groot is het probleem werkelijk? Kijk je te veel naar anderen?

OPDRACHT 2: Hoe erg is het als je het relativeert.

Let wel: De wet wil niet zeggen: “ach... in verhouding met ... is het niets, dus laat maar. Nee, dit zeker niet, want dan blijf je wellicht ontevreden. Maar zorg wel dat je bewust wordt van je eigen denken over dit vraagstuk.

Oorzaak - Gevolg

Kijk even om je heen. Je ziet nu het resultaat van al je acties. Let wel: het gaat niet alleen om je spulletjes, maar ook je werk, positie op je werk, relatie, gezondheid, vrienden, enzovoort. Deze acties zijn het resultaat van je emoties en deze weer het resultaat van je denken. Wie beïnvloed je denken, emoties en acties? Juist... JIJ!

Het resultaat, of gevolg, dat jij nu ervaart is door jezelf veroorzaakt. Ja, ja, ik vond dit eerst ook lastig weg te slikken. Eerst noemde ik iedereen die dit had gedaan. Want het kwam tenslotte door:

- mijn scheiding
- die baas
- mijn ex

- de tijd
- enzovoort

Echter, toen ik dieper ging graven in die ervaringen, bleek dat ikzelf niet gehandeld had, terwijl ik allang had aangevoeld dat ik destijds actie had moeten ondernemen. Ik was verantwoordelijk (dit is de **E** in mijn A t/m I strategie - **Eigen verantwoordelijkheid**) voor mijn resultaat. Toen ik me dat besepte gaf dat ineens een bevrijding. Ik heb mijn leven in MIJN handen en niet in die van anderen.

OPDRACHT 3: Waar ben jij zelf de oorzaak van? Kijk of je de oorzaken kunt vinden en wat je anders kunt (gaan) doen.

Aantrekking

Van de 12 wetten die ik aan mensen leer, is dit even de laatste die ik hier benoem (de andere 8 leer ik in andere cursussen).

Waar ben jij heel de dag mee bezig in jouw brein?

- Weet dat je 60.000 gedachten per dag hebt en dat 90% hetzelfde is als gister.
- Weet dat je onbewust 12 miljoen bits per seconde verwerkt. Dit is onbewust.
Bewust werk je maar maximaal met 60 bits per seconde.

Met andere woorden:

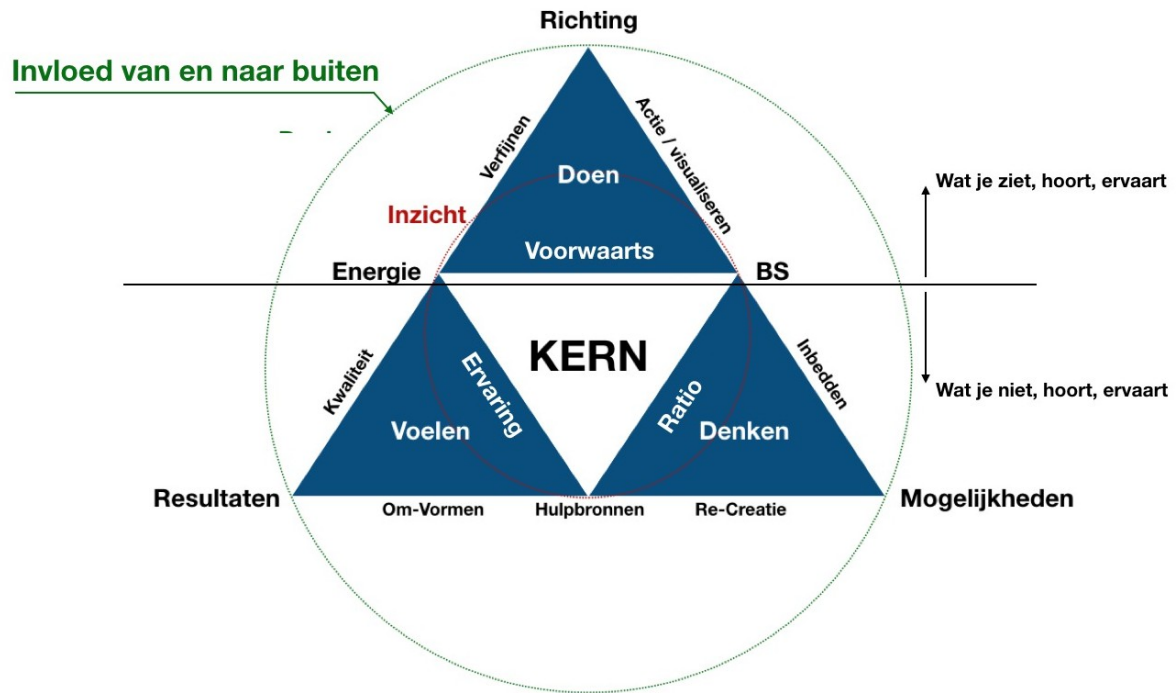
Zit jij in een negatieve spiraal en je praat onaardig tegen jezelf, dan doe je dat morgen onbewust weer. Omdat je het grootste deel uitfiltert (12 miljoen vs 60 bits) mis je al het goede. Daarnaast generaliseer je jouw gedachte ook als waar. Weliswaar alleen jouw waarheid. Kun je anders percipiëren?

DUS: Word bewust van je gedacht en geef het een “slinger” de andere kant op. Door de wet van polariteit weet je nu dat je de positieve kant van het negatieve echt weet. Misschien even zoeken.

Wanneer je die nieuwe gedachten/woorden weet maak je daar een beeld bij. Je visualiseert je nieuwe weg/bestaan/leven/doel/purpose.

OPDRACHT 4: Wat zijn je nieuwe woorden en beelden? Welk gevoel hoort daarbij?

Mindset Power Pyramid...



Neem de kern als dat wat er bij jou naar boven komt. Wanneer dit voor jou essentieel is, is dat de kern. Nu kun je onderzoeken of dit je wel helpt. Bij alles dat je doet ga je van A naar B, toch? En als het meezit is dat ook nog positief.

Of dit nu:

- vakantie is. Van hier naar daar.
- eten. Wat je maakt vanuit ingrediënten moet een lekkere maaltijd worden.
- het medicijn. Van pijn naar verlichting.
- een compliment.
- een standje.
- enzovoort

Je wilt bij een actie verandering ontdekken.

Wanneer je wilt veranderen denk je altijd aan mogelijkheden, daarna resultaten. Zie het figuur. Heel vaak blijven die verandering als een blijde hoop in ons brein hangen. We doen er dus niets mee. Maar waarom niet?

Rond de kern hangen een aantal zaken die moeten meewerken:

- overtuigingen
- hulpbronnen
- energie/emotie/motivatie

Wanneer je iets niet doet, terwijl je in eerste instantie enthousiast was, wat gebeurt er dan? Negen van de tien keer zit er een overtuiging/waarde tussen die je afremt.

- Ah joh, dat kan ik toch niet.
- Ik? Laat me niet lachen.
- Daar ben ik te oud/dom/lelijk/ongeschoold voor.
- Dat kunnen anderen beter.
- Straks sta ik voor...
- Straks gaat het weer fout.
- Enzovoort.

Het meest pijnlijke dat je wilt ontlopen is niet geliefd te zijn, buiten de groep te vallen en niet goed genoeg te zijn.

Wanneer je wel voorbij de overtuiging komt maar niet bij het resultaat, dan mis je hulpbronnen.

- Tijd
- Mensen
- Geld
- Attitude
- Middelen
- Enzovoort.

Maar stel je hebt de juiste overtuigingen en hulpbronnen en toch doe je het niet, dan is het waarschijnlijk niets voor jou of je mist op dat moment de energie. Doe het dan later.

Dus O+H+E+U=R

De juiste **O**vertuiging + **H**ulpbronnen + **E**nergie + **U**rgentie = **R**esultaat.

Urgentie bepaalt wanneer je het gaat doen. Echter, wacht niet en verander NU!
Een mooi gezegde is:

Heb je de tijd?

Haast Je!

Heb je haast?

Neem de tijd!

Als je denkt dat het nog lang duurt, staat het ineens voor je neus. Neem dan de rust om geen fouten te maken door te haasten. Met andere woorden: start nu, want dan ben je op tijd.

Die andere ken je ook wel. Een boom heeft minimaal 10 jaar nodig om sterk te zijn. / Als je de boom niet 10 jaar geleden gepland hebt, wanneer is dan het beste moment? **JUIST! NU!!!!**

OPDRACHT 5: Waar wil je heen?

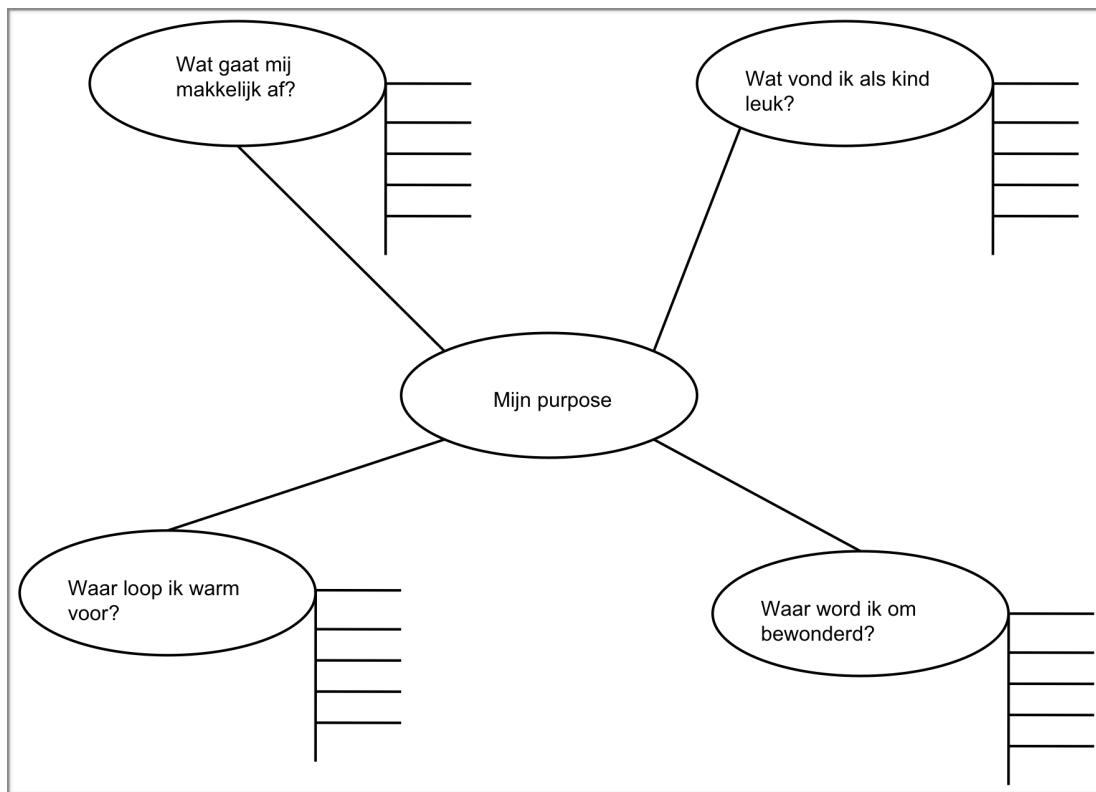
Je wilt weten wat je doel is. Maar waarom ben je er nog niet?

1. Wat zijn je zorgen. Schrijf ze op.
2. Gebruik de piramide om te zien waar ze zitten. Gebruik de wetten. Wat zou je kunnen doen om het te veranderen naar beter?
3. Als je je doel weet, wat gebeurt er dan? Schrijf zoveel mogelijk op.
4. Als je je doel **niet** weet, wat gebeurt er dan? Schrijf zoveel mogelijk op.
5. Als je je doel weet, wat gebeurt er dan **niet**? Schrijf zoveel mogelijk op.
6. Als je je doel **niet** weet, wat gebeurt er dan **niet**? Schrijf zoveel mogelijk op.
7. Na 3TM 5, wat is dan het beste dat kan gebeuren?
8. Wat is daar positief aan voor jou?
9. Waar voel je dat het meest? Hoofd, hart of buik?

10. Wat is de mogelijke eerste kleinste stap in de goede richting?
11. Welke persoonlijke kwaliteit zet jij in van jezelf?
12. Je hebt nu veel opgeschreven, maar maak je hoofd leeg en kijk of er iets nieuws, nog beter, naar boven komt. Ga gewoon ontspannen zitten, tuur met perifere blik voor je uit. Ademhaling laag en tong ontspannen en laat het komen.
13. Wanneer je nu weet wat je wilt of misschien wilt, wat is dat de dieperliggende WAAROM. Hoe is je leven na 6 maanden (hou dat negatieve stemmetje in de gaten - zijn vaak oude koeien), 1 jaar en 5 jaar? Hoeveel gelukkiger ben je dan? Weet je dat zeker? Hoeveel beter is dit in plaats van blijven doen wat je nu doet? Wat is je kleinste stap in de nieuwe richting. Wanneer het goede gevoel weggaat, maak de stap kleiner.
14. Schrijf nu je nieuwe leven zo levendig mogelijk op. Knip plaatjes uit die ermee te maken hebben en maak een vision board. Blader gewoon door tijdschriften en dat wat goed voelt knip je uit. Natuurlijk heb je van te voren bedacht over de onderwerpen. Bijvoorbeeld: Geld, vrienden, groei, dankbaarheid, carrière, spiritualiteit. Je zult merken dat sommige beelden er ineens uitspringen. Voelen gewoon beter.



15. Naast een vision board kun je ook een mind map maken. In het midden schrijf je bijvoorbeeld: Mijn purpose. Zie foto. In andere ballonnen schrijf je jouw talenten, enzovoort. Op de lijntje schrijf je zaken die in je opkomen. Ook hierbij... probeer het er niet uit te persen. Laat het af en toe liggen en laat de dingen in je opkomen.



Zo, je hebt nu veel werk om mee te beginnen. Ik wens je heel veel succes.

Warme en energieke groet,

Albert