

Voor je begint: Commitment

FIRST THINGS FIRST

Voor je begint aan deze training, is het belangrijk dat je volledig commitment hebt om ook echt resultaat te kunnen bereiken.

Moet je dan persé veranderen om authentiek te kunnen zijn?

Nee!

En ja.

Het gaat er meer om dat je de illusie gaat doorzien van de verhalen die je voor jezelf gemaakt hebt. Dat je daarachter weer gaat zien wie je echt bent. Niet perfect of persé rijk, gezond en succesvol, maar 'echt'.

Wat is authenticiteit nou eigenlijk?

Authenticiteit wordt omschreven als:

"De mate waarin iemand trouw is aan zijn eigen persoonlijkheid, geest of karakter, ondanks externe krachten en invloeden..."

Om echt authentiek te kunnen zijn, wil ik daar nog aan toevoegen:

... en interne dialoog.

Dus: "De mate waarin iemand trouw is aan zijn eigen persoonlijkheid, geest of karakter, ondanks externe krachten, invloeden en interne dialoog"

INTERNE DIALOOG

Met interne dialoog bedoel ik dan de illusie van het verhaal dat het brein over de realiteit legt.

Er is dus een krachtige invloed van buitenaf (de maatschappij, jouw gemeenschap en de dingen die gebeuren in je leven), maar ook een interne invloed die nog veel krachtiger is en waarmee je jezelf zo sterk beïnvloedt dat het meestal ten koste gaat van je authenticiteit.

Als je je bewust kunt worden van die interne (krachtige) dialoog, dan zal als vanzelf de kracht van de externe invloed minder worden.

Maar hier is een stevig commitment voor nodig.

Omdat je je hebt ingeschreven voor deze training, mag je ervan uitgaan dat je bereid bent dat commitment te maken.

Om jezelf te ondersteunen en voorbereid te zijn op de momenten dat je brein je van het tegendeel wil overtuigen, is het belangrijk om het op te schrijven. Om jezelf er op de momenten dat het nodig is aan te helpen herinneren waarom je dit graag wilt en vooral waarom het belangrijk voor je is om 'echt' te zijn, om authentiek te zijn.

Schrijf deze week jouw commitment op.

Dit kun je doen op een manier die voor jou prettig voelt. Maar maak het wel zichtbaar! Dat is belangrijk. Je brein moet het voor zich zien en vooral er een goed gevoel bij krijgen. Dit motiveert het brein namelijk om hier meer van te willen en overtuigd te worden om oude patronen (even) aan de kant te zetten om zo iets nieuws te kunnen leren.

Dit kun je bijvoorbeeld doen door een commitment-map te maken. Net zoals een mindmap waarin je kort en bondig met visuele aspecten de essentie weergeeft.

Knip, plak, schilder, teken, schrijf of wat dan ook. Je kunt dit fysiek maken zodat je het ergens op kunt hangen als het klaar is. Je kunt het in je computer maken en uitprinten als het klaar is (laat het niet in je computer zitten, maar maak het tastbaar). Je kunt het in een boekje schrijven wat je de rest van de journey bij de hand houdt, wat maar bij jou past.

Zorg in elk geval dat je het vaak ziet!

COMMITMENT-MAP

*Wat moet er in elk geval in je map komen?
(Maak dit zo helder mogelijk voor jezelf.
Zoek naar de onderliggende redenen)*

1) Een antwoord op de vraag wat voor jou authenticiteit is.

Wat wil je echt?

Wie wil je echt zijn?

2) Hoe ziet je leven eruit als je dit hebt bereikt?

Maak een positief beeld voor jezelf, stel je precies voor hoe dat eruit ziet.

Let op de vier uitingsvormen:

1. hoe je denkt
2. hoe je je voelt
3. hoe je spreekt
4. hoe je handelt

Omschrijf het zo nauwkeurig mogelijk, zodat je het voor je kunt zien en op kunt roepen als je het nodig hebt.

3) Wat heb je nodig om vol te kunnen houden?

Wat zijn jouw moeilijke momenten. Zorg ervoor dat je dat van tevoren helder hebt. Kijk waardoor je in het verleden opgaf. Schrijf die momenten op zodat je ze herkent.

Wat ga jij tijdens de training doen om ervoor te zorgen dat je niet opgeeft?

Misschien vraag je een vriend(in) je te steunen of schrijf je jezelf een brief die je hardop voorleest met de redenen waarom je door wilt gaan. Of je maakt een notitie waar je op zet wat je echt niet meer wilt en waarvoor je deze training doet.

Wat je ook bedenkt, zorg er dan voor dat je dat ook doet! Schep voor jezelf de voorwaarden waarbinnen dit kan, bedenk iets wat mogelijk is en niet te moeilijk zodat je niet teveel excuses hebt om het niet te doen.

4) Maak een afspraak met jezelf

Maak een afspraak met jezelf waar je je ook aan zult houden. Een afspraak met jezelf nakomen is de meest krachtige stap naar duurzame verandering. Meestal zijn we wel bereid ons woord te houden naar anderen, overwegend uit angst voor afwijzing op welke manier dan ook.

Maar de afspraken met onszelf verloochenen we maar al te vaak met allerlei excuses. Hiermee geef je je brein echter het signaal dat het oké is om jezelf af te wijzen of niet serieus te nemen.

Geef je brein met het maken van een heldere en duidelijke afspraak, het signaal dat je je zelf belangrijk vindt en wilt ondersteunen. Dat is de helft gewonnen!

Maak dus een krachtige en vooral makkelijk te onthouden afspraak met jezelf. Schrijf die op in 1 korte zin en hang die ergens op of stop hem ergens in waar je elke dag kijkt of zet hem op je bureaublad van je computer. Dit is wat jou motiveert om de reis te gaan en vooral te voltooien.

Kortom:

Wat helpt jou om jezelf steun in de rug te geven als het even moeilijk wordt?

Laat deze afspraak voortkomen uit de eerdere stappen.