

Van twijfel naar vertrouwen – ontwikkeling van ons ‘hogere zelf’

Omschrijving

Als wij twijfelen, belemmeren wij onszelf. Tenminste als we lang blijven twijfelen of voortdurend aan onze twijfel toegeven. Immers het eenvoudigste antwoord op twijfel, is kiezen voor zekerheid, voor het bekende, voor inperking van risico's, voor het kleiner maken van het gevaar, voor vertrouwen op het bekende, vertrouwen op wat we weten, vertrouwen op opgedane kennis, vertrouwen op onze ervaringen... Zo brengen we onze twijfel onder controle. Maar het gevolg is dat we onze wereld kleiner maken, dat we onszelf belemmeren in leermogelijkheden, dat we onszelf afremmen in onze ontwikkeling.

Ontwikkeling van ‘ons hogere zelf’

Binnen in ons is er een plekje boordevol vreugde, creativiteit, rust, liefde en alle goeie dingen. Daar heerst innerlijke rust en stabiliteit. Laten we het ‘ons hogere zelf’ noemen. Als we daar naar luisteren, lijkt alles op z'n plek te vallen. Maar tegelijkertijd voelen we ook de twijfel, de angst, de boosheid, de hulpeloosheid en alle andere negatieve gevoelens. Laten we dat ‘ons lagere zelf’ noemen. Als we daarnaar luisteren, verdwijnt het vertrouwen en lijkt heel de wereld tegen ons.

Het ‘lagere zelf’- denken is echter een gewoonte: een reactie op. Een gewoonte die – als wij dat willen – doorbroken kan worden. Gewoon door te luisteren, te handelen, te denken vanuit jouw ‘hogere zelf’, te leven vanuit jouw verlangen. Als je dat jezelf tot een gewoonte maakt, verdwijnt de ondermijnende twijfel en groeit jouw vertrouwen.

Maar hoe leer je te luisteren, te handelen, te denken vanuit jouw hogere zelf? We geven een aantal heel praktische tips of wijsheden. Pas ze toe, gebruik ze dagelijks, denk er aan als je te maken krijgt met je ‘lagere zelf’. Zo groeit jouw vertrouwen, zo groei je zelf, zo groeit de innerlijke rust en stabiliteit.

Tips, wijsheden: lees ze hardop, luister, overweeg en herlees ze stuk voor stuk

1. Pas op voor de babbelbox.
2. Benadruk het positieve, het goede.
3. Zeg “ja” tegen het leven.
4. Kies en doe, ook al durf je niet.
5. Jij bent zelf verantwoordelijk voor jouw keuzes.
6. Neem verantwoordelijkheid, het is jouw leven.
7. Let op je woorden, spreek vol vertrouwen.
8. Beperk jezelf niet, verleg je grenzen.
9. Jij bent niet de enige die bang is om te veranderen.
10. Angst, bang voor het onbekende, voor veranderen? Jij kunt het aan!
11. Laat anderen jou niet belemmeren in jouw groei. Neem hun angst weg.



12. Bouw aan een netwerk, dat jouw vertrouwen versterkt.
13. Zorg voor balans; maak je niet afhankelijk.
14. Open je ogen voor de overvloed van het leven.
15. Geef, deel zonder iets terug te verwachten.

Hierna worden ze één voor één toegelicht en uitgewerkt.

Pas op voor de babbelbox

In je hoofd zit een babbelbox, een kletsmaajoer. Luister niet naar jouw babbelbox, jouw journalistenstemmetje dat zegt dat jij niet goed genoeg bent, niet deugt, dat het jou toch niet lukt.

Wees blij dat jij je bewust bent van jouw babbelbox, dat negatieve stemmetje in je Zelf. Alleen dan kun je het een halt toeroepen en zorgen dat het jou niet verder onderuit haalt. Vervang negatieve gedachten door positieve gedachten over jezelf, over het goede om je heen. Zo laat jij jouw hogere zelf spreken.

Benadruk het positieve, het goede

Formuleer een positief levensmotto. Zeg het, schrijf het, vertel het iedere dag opnieuw. Het is een weldaad voor jouw ziel. Ze brengen jou rust. Blijf jouw levensmotto herhalen, dag in dag uit...ook als het niet goed gaat, door de dingen die je overkomen.

Hoe positiever je zelf bent, hoeveel te meer positieve energie jij jouw eigen leven binnen laat.

Zeg “ja” tegen het leven

Laat je zorgen los en vertrouw op de goede afloop. Geef jezelf over aan het leven; het komt uiteindelijk goed. Laat het maar komen, zoals het komt. Bevrijd jezelf. Zeg “ja” tegen het leven. Neem het zoals het komt.

Hoe het jou ook vergaat in het leven, wat jou ook overkomt, jij beslist hoe jij reageert. Luister naar je ‘hogere zelf’: wat er ook gebeurt in mijn leven, ik maak er iets moois van. Zeg “ja” tegen het leven... alles inbegrepen, óók al het beangstigende, vreselijke wat je mee kan maken. Zeg “ja”, aanvaard het: dat maakt het verschil.

Zeg “ja” en concentreer je op het goede in iedere omstandigheid. Zo versla je de negatieve gedachten, gevoelens die afkomstig zijn uit je ‘lagere zelf’.

Als je “ja” tegen het leven zegt, ontken je niet dat er ook angst en pijn bestaat. Slechte tijden zijn onlosmakelijk verbonden met het leven. “Ja” tegen het leven zeggen betekent dat jij je realiseert dat er na moeilijke tijden ook weer mooie tijden komen. En als je die moeilijke tijd door bent, sta je sterker in het leven dan ooit te voren.



Als jij “ja” zegt tegen ‘t leven, kun je nooit verliezen. Je kunt dan namelijk nooit een verkeerde beslissing nemen. Wat er ook gebeurt, het verrijkt je leven, je leert ervan, je groeit.

Kies en doe, ook al durf je niet

Wat je ook doet, je doet het nooit fout. Niet als je accepteert dat ‘fouten’ onderdeel zijn van het leer- en groeiproces van ieder mens. Jij bent niet zonder fouten, niemand is zonder fouten. Als je voor keuzes staat, luister dan naar jouw intuïtie. Jouw intuïtie komt voort uit jouw ‘hogere zelf’. Het heeft het goede met jou voor. Van foute keuzes leer je. Een foute keuze is een kans. Er bestaat dus niet zoiets als een foute keuze.

Jij bent zelf verantwoordelijk voor jouw keuzes

Accepteer dat jij verantwoordelijk bent voor de keuzes die je gemaakt hebt. Jij en niemand anders. Geef niet de ander de schuld. Als jij jouw keuzes als een leerproces ziet, maak je nooit foute keuzes.

Maak je geen zorgen over foute keuzes. Ga je gang en corrigeer als je voelt dat zoiets nodig is. Ook dat is een keuze.

Als een keuze jou verwtart of je ontevreden stemt, is dat een aanwijzing om een correctie aan te brengen. Luister naar je gevoel, naar jouw intuïtie.

Neem verantwoordelijkheid, het is jouw leven

Vermijd slachtoffergedrag. Jouw slachtofferrol is een resultaat van jouw ‘lagere zelf’. Als je slachtoffer speelt, ben je zwak en hulpeloos. Jij verzwakt jezelf en maakt jezelf hulpeloos en kansloos. Néém je verantwoordelijkheid voor het leven.

Als jij je bewust bent van jouw reactie op gebeurtenissen in jouw leven, weet je dat je zelf bepaalt hoe ellendig of hoe goed jij je voelt.

Als jij je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven, betekent dit dat jij nooit de ander de schuld geeft voor iets wat jij doet, jij voelt, jij hebt of bent.

De weg naar een groter zelfvertrouwen en zelfontplooiing is een lange weg van vallen en opstaan. Weet dat jij jezelf niet schuldig hoeft te voelen over wie je was en wat je deed, wie je bent en wat je doet, noch voor wie je in de toekomst wilt zijn en wat je gaat doen. Het hoort bij leren te LEVEN.

Klaag niet. Klagen is gemeengoed, een gedrag dat voortkomt uit je ‘lagere zelf’. Als je klaagt neem je geen verantwoordelijkheid voor jouw leven. Klagen is een gewoonte; we hebben er soms geen eens erg in. Spreek samen met een vriend af om samen eens een hele week niet te klagen. In plaats daarvan spreek je over al het goede dat je is overkomen en om je heen gebeurt.



Met klagen verandert er niks. Doe iets aan de dingen die je niet bevalen. Benoem wat je niet bevalt en doe er iets aan. Stap voor stap.

Ieder moment van de dag heb jij de keuze over hoe jij je voelt. Let jij op het tekort of op de overvloed in het leven. Ga je vast houden aan een rot gevoel of maak je er een mooie dag van. Jij bent aan zet.

Let op je woorden, spreek vol vertrouwen

Let op wat je zegt. De woorden die je gebruikt, hebben invloed op hoe je jijzelf ziet. Sommige woorden zijn destructief (zij komen voort uit je 'lagere zelf') en andere krachtig, vriendelijk, positief (zij komen voort uit je 'hogere zelf').

Zeg niet "Ik kan niet". Daarmee verzwak jij jezelf. Terwijl als je zegt "Ik kies er voor om het niet te doen", dit een blijk van kracht en vertrouwen is.

Streep alle negatieve woorden uit jouw woordgebruik. Zoek voor ieder negatief woord een positieve variant. Vervang bijvoorbeeld 'wat een vreselijke ervaring' door 'wat een leerzame ervaring'.

Beperk jezelf niet, verleg je grenzen

Het bekende is gemakkelijk. Maar tegelijkertijd verveelt het of maakt het ons neerslachtig. Benoem wat jou verveelt of neerslachtig maakt.

Neem iedere dag kleine stapjes om die situaties, waarin jij je verveelt of neerslachtig voelt te doorbreken. Durf, maak je geen zorgen, je kunt het aan.

Elke keer dat jij jouw patroon van het bekende, het veilige doorbreekt, zul je merken dat jouw vertrouwen groeit en het steeds gemakkelijker wordt om nieuwe dingen te doen, risico's te nemen. Zo wordt jouw wereld groter en anders.

Jij bent niet de enige die bang is om te veranderen

Iedereen voelt de spanning, de angst van het onbekende, het nieuwe, het andere. We zijn allemaal mensen. Jij denkt misschien dat anderen geen angst voelen. Vergis je niet. Zij moeten net zo goed iedere keer 'de drempel' van 'niet durven' over.

Zo lang jij jouw grenzen verlegt, op zoek gaat naar het onbekende, het nieuwe, het andere, blijf je groeien, maar blijf je ook een zekere angst voelen. Alleen de angst regeert niet meer. Het beperkt je niet meer. Het wordt wel steeds gemakkelijker.

Angst, bang voor het onbekende, voor veranderen? Jij kunt het aan!

Waarvoor je ook bang bent, uiteindelijk ben je bang dat je het niet aan kunt.

De enige manier om van die angst, van die besluiteloosheid af te komen is, door toch maar te doen waar je bang voor bent. Vertrouw op jezelf.



De angst gaat pas weg, NADAT je gedaan hebt wat je niet durft. Pas als je een aantal keren doet, wat je niet durfde, slijt de angst.

Alleen door te doen, neem je je angst en twijfel weg en vergroot je zelf jouw zelfvertrouwen. Hoe vaker je durft en doet, hoe vaker je de drempel van het onbekende, het onvertrouwde neemt, hoe vaker je zult ontdekken dat je het aan kunt. Jij kunt het leven aan.

Laat anderen jou niet belemmeren in jouw groei. Neem hun angst weg.

Als jouw zelfvertrouwen groeit, kan dat mensen in jouw directe omgeving beangstigen. Help hen door te laten voelen dat jij om hen geeft.

De mensen die het dichtst bij jou staan, kunnen zich bedreigd voelen door jouw groeiend zelfvertrouwen. Bevestig hen dat jij om hen geeft, dat je hen niet verlaat of in de steek zult laten. Vraag niet om goedkeuring, maar laat zien dat je meer dan ooit liefde en aandacht kunt schenken.

Bouw aan een netwerk, dat jouw vertrouwen versterkt

Onderhoud de band met vrienden bij wie jij je goed voelt en die jou aanmoedigen.

Kijk eens rond in jouw vriendenkring en maak onderscheid tussen vrienden die jou aanmoedigen en vrienden die jou waarschuwen: "Wees toch voorzichtig". Investeer in de vriendschappen 'van aanmoediging'. Zij helpen jou verder.

En wat voor vriend ben jijzelf? Moedig jij jouw vrienden aan of waarschuw jij voor elk mogelijk of denkbaar risico? Vrienden, vriendschappen zijn een spiegel van jouw gedrag.

Kijk eens rond in jouw kennissenkring. Ga op zoek naar kennissen die handelen vanuit een 'hogere zelf', vanuit vertrouwen. Spreek met hen af, organiseer een gezellige avond of iets dergelijks.

Denk eens aan dingen die jij graag eens zou ondernemen: hobby's, interesses, activiteiten..... Ga er mee aan de slag, neem deel aan plaatselijke clubs, verenigingen, etc. Zo ontmoet je opnieuw mensen, met vergelijkbare ideeën, gedragingen, etc.

Zorg voor balans; maak je niet afhankelijk

Als je al je energie, al je liefde, al jouw emoties uitlevert aan één deelaspect in het leven, ben je kwetsbaar. Als je alles stopt in jouw relatie, jouw kinderen, jouw werk, jouw hobby... en je raakt die kwijt, dan voel jij je leeg, eenzaam, terneergeslagen.

Als je je totaal richt op één aspect in jouw leven, word je afhankelijk en kwetsbaar. Andersom: als je je aandacht verdeelt over de diverse levensterreinen, over meerdere mensen, vriendschappen, dan ben je minder kwetsbaar.



Open je ogen voor de overvloed van het leven

Schrijf eens 50 hele gewone zaken op die het leven bijzonder maken en waarvan jij – misschien zonder het te beseffen – geniet. Herhaal dat een aantal dagen en ontdek hoe rijk het leven is.

Stop met klagen en kijk naar al het goede en mooie wat er om je heen gebeurt, ondanks de moeilijke tijd of situatie die jezelf doormaakt.

Zeg tegen jezelf – ondanks de schaarste die je voelt aan liefde, vriendschap, schoonheid, geld – “Wat is het leven toch mooi als ik mij richt op al het goede van elke dag in mijzelf en om mij heen”.

Geef, deel zonder iets terug te verwachten

Als jij je zorgen maakt over de vraag of je wel iets terug krijgt voor wat je doet of geeft, dan maak je je zorgen over het feit of je wel genoeg neemt of terug ontvangt. Je vreest dat je tekort gedaan wordt. En zo krijgt jouw ‘lagere zelf’ de overhand en verstoort de innerlijke rust van belangeloos geven.

Als je geeft zonder iets terug te verwachten heerst er innerlijke rust en vertrouwen. Zo geef je uit liefde, zonder verwachting, zonder rekenschap. Dit is innerlijke vrijheid.

Als jij durft geven zonder rekenschap, krijg je meer terug dan je ooit had durven dromen. Er staat immers nooit meer een tekort op de ruilbalans. Alles wat je ontvangt is ‘meegenomen’; een geschenk.

Maak een lijst van mensen die je kent. Bedank hen één voor één voor wat zij hebben bijgedragen aan jouw leven. Zeg/schrijf: “Dank je wel”. Spreek jouw waardering uit voor de ander. Ook aan mensen met wie je moeite hebt. Zo doorbreek je gevoelens van boosheid.

In dit huiswerk worden 15 tips/wijsheden gegeven, waarmee we belemmeringen in onze eigen ontwikkeling als mens kunnen wegnemen. Tips, wijsheden die leiden tot een groeiend zelfvertrouwen.

Met dit vertrouwen zijn wij de mensen om ons heen van dienst. Je beleeft immers meer steun aan iemand die vertrouwen uitstraalt dan aan iemand die twijfel en angst communiceert.

Dus: alleen al door te groeien in vertrouwen, zijn wij waardevoller voor de mensen om ons heen. Het gaat hier niet om gekunstelde, onzekerheid overschreeuwende presentatie van ons gelijk, maar een vertrouwen dat uit onszelf komt, uit ons binnenste, uit ons innerlijk.



Opdracht

- ☐ **Stap 1:** Selecteer 5 tips/wijsheden die jou het meest aanspreken, waar jij zelf het meest aan hebt om te groeien in vertrouwen.

- ☐ Pas op voor de babbelbox.
- ☐ Benadruk het positieve, het goede.
- ☐ Zeg ja tegen het leven.
- ☐ Kies en doe, ook al durf je niet.
- ☐ Jij bent zelf verantwoordelijk voor jouw keuzes.
- ☐ Neem verantwoordelijkheid, het is jouw leven.
- ☐ Let op je woorden, spreek vol vertrouwen.
- ☐ Beperk jezelf niet, verleg je grenzen.
- ☐ Jij bent niet de enige die bang is om te veranderen.
- ☐ Angst, bang voor het onbekende, voor veranderen? Jij kunt het aan!
- ☐ Laat anderen jou niet belemmeren in jouw groei. Neem hun angst weg.
- ☐ Bouw aan een netwerk, dat jouw vertrouwen versterkt.
- ☐ Zorg voor balans; maak je niet afhankelijk.
- ☐ Open je ogen voor de overvloed van het leven.
- ☐ Geef, deel zonder iets terug te verwachten.

- ☐ **Stap 2:** Beschrijf per tip wat dit voor jou betekent, hoe deze tip jouw leven kan verrijken, jouw vertrouwen kan doen groeien.

- ☐ **Stap 3:** Kun je per tip ook aangeven hoe je ervoor gaat zorgen dat je hier ook iets mee gaat doen? Hoe maak jij kenbaar, duidelijk voor jezelf, dat jij voortaan iedere dag hier iets mee gaat doen?

