

## **Wil je strenger zijn voor jezelf? Een andere kijk op streng zijn**

De zomer weer voorbij en nu weer - echt Rotterdams - de mouwen opstropen ? Heb je plezier in je mouwen opstropen en aan de gang gaan? Ik hoop het van harte en ook hoop ik dat dit je juist energie geeft! Soms spreek je jezelf wellicht eens streng toe: kom op joh, niet suffen of ..... en aanpakken!

Het loopt echter wel eens anders en er komt van aanpakken niet veel, althans jij hebt misschien het idee dat er niet veel uit je handen komt. Je kunt dan jezelf weer streng toespreken, maar het lijkt niet te helpen. Wat dan ? Poeh, lastig!

## **Wat wordt vaak verstaan onder 'streng zijn' en zelfdiscipline?**

We zeggen wel eens: Ik moet streng zijn voor mezelf om dingen die ik wil, ook echt te bereiken. Dat is helemaal waar, alleen: wat versta je onder 'streng' en wat is je doel, wat wil je eigenlijk bereiken?

### **Stel jezelf wat vragen:**

- Welke doelen streef ik na en/of ... waar ben ik nieuwsgierig naar?
- Wat heb ik over voor het bereiken van mijn doelen?

Om te voorkomen dat je naar excuses zoekt is het belangrijk dat je onderzoekt wat je onderliggende motivatie is.

Tip:

Schrijf je doelen op en herlees ze de volgende ochtend. Sta je er nog steeds 100% achter? (Van: Debatix)

- Kan ik mijn baan zien om geld te verdienen en kan ik waarderen dat ik in mijn overige tijd dit geld kan gebruiken voor 'leuke dingen'? Dus: Kan ik een baan zien als 'gewoon werken'? Mijn leven is meer dan dat.

- Waar word ik blij van?

Hoe dan ook: Je zult moeilijk in actie kunnen komen wanneer de motieven en doelen niet helder zijn en/of dat je jouw huidige situatie niet accepteert. Toch moet je verder, misschien moet je wel voldoen aan verwachtingen van de buitenwereld die eigenlijk dwars tegen jezelf ingaan. Maar het kan ook zijn dat je jezelf te veel op legt. Je kunt – als het niet lukt – steeds strenger worden voor jezelf, nog meer geblokkeerd raken. Eigenlijk vind je jezelf maar suf worden, niet sterk, een ander doet het veel beter dan jij, je wordt ongeduldig, prikkelbaar, gefrustreerd omdat 'er niets lukt', ongenietbaar

voor jezelf en anderen. Er is voortdurend een stem in je waar je wel naar MOET luisteren: die stem zegt je steeds wat er NIET goed gaat. En jij maar luisteren!!!

Voor je het weet voel je je slachtoffer van de situatie waar je voor jouw gevoel niets aan kunt doen.

## **Stoer !**

En toch vind je dat je 'stoer' moet blijven, streng zijn voor jezelf en doordouwen, want je kan je toch niet wéér ziek melden?

Wanneer je doelen en je motivatie echter uitblijven en je je tevens te weinig rust gunt om overzicht te krijgen (je staat in je hoofd altijd 'aan'), bereik je niet wat je denkt te willen bereiken, er komt weinig concreets uit je handen. Door je gemaal in je hoofd, je (over)bezorgdheid, je frustraties, je gevoel van 'ik wil niks moeten ! etc..' kun je toch overbelast raken met een burn-out in het verschiet.

Vervelend, het wordt een neerwaartse spiraal waarin je terecht komt.

Je verhardt en blokkeert naar buiten toe en ook naar je eigen innerlijk. Je wordt inderdaad slachtoffer, maar waarvan?

Wat is dan wijsheid en hoe kun je jezelf helpen, meer ontspannen raken en wel gaan bereiken wat je wil en zijn wie je wil zijn?

Waarvan ben je eigenlijk slachtoffer?

## **Streng zijn voor jezelf kan een zacht proces worden.**

Voorwaarde blijft dat het ontwikkelen van doelen en motieven voorwaarden zijn voor het richting geven aan je leven. Laat eens beelden bij je opkomen over wat je zou willen met je leven en wat je wezenlijke behoeftes zijn. Dit kan gaan over je baan waar je op uitgekeken bent, maar 'er moet brood op de plank komen'. Maak dan beelden over het HOE van je baan. Blijf dromen en beelden maken van andersoortige bezigheden waar je vermoedt dat je daar blij van zou worden. Je weet nooit wat er dan op je pad komt, waar je direct op kunt inzoemen. Het kan ook gaan – vul zelf maar in – over je rol, je taken en je gevoel van welbevinden in je privésituatie.

## **Alles een voor een ;**

Ons innerlijk proces dat leidt naar onze daden, in volgorde:

Onze intenties, passie, levensmotivatie, onze doelen

Onze wilskracht

Onze emotionele blokkades

Onze gedachtengang

Onze woorden

Onze daden

Onze bestemming

Ik ga er vanuit dat je in de verwerkelijking van je wensen en dromen, je uiteindelijk dingen gaat doen op een voor jou en je omgeving bevredigende wijze. Voordat het zover kan komen, dien je alles een voor een te gaan belichten en ontplooiën.

In omgekeerde richting: je bestemming tot nu toe, je daden, de woorden die je gebruikt, je gedachtengang die eraan vooraf gaat, emotionele blokkades die je moet opruimen, de wilskracht die nog 'onder nul' is en opgekrikt moet worden, en als laatste: Wat wil je eigenlijk met je leven en voel je echte aantrekkingskracht voor bepaalde zaken en werkzaamheden?

Hoe krijg je het voor elkaar om een en ander inzichtelijk te krijgen?

## **EEN KRALENKETTING**

De meeste mensen hebben wel eens een kralenketting geregen. Een voor een de kralen rijgen aan een draad en dan het slotje erop, of knoopje in het draadje. Dit geeft een **streng**kralen. Wij kunnen leren om ons innerlijk levensproces te beschouwen als het rijgen van een kralenketting, waarbij je de kralen een voor een dient te plaatsen.

### **De metafoor van een kralenketting**

A Sommige mensen weten al helemaal vantevoren hoe de ketting eruit moet komen te zien: hoe lang, hoe kort, welke kleuren en materialen. Ze hebben zogenaamd het hele overzicht waar zij naar toe willen.

B Anderen zien allerlei kralen in het doosje waar ze moeilijk uit kunnen kiezen: op hun gevoel pakken ze hun kralen.

Of je nu alles vantevoren denkt te weten over je leven, of dat je op je gevoel of intuïtie leeft, in beide gevallen zullen er kralen moeten worden geregen.

De A- en B-mensen kunnen beiden tot de conclusie komen dat hun ketting, ook al is hij klaar, toch niet af is, of niet mooi genoeg. Misschien moet A iets meer van B krijgen en andersom. Want je kunt alles op gevoel doen en te weinig doelgericht zijn, maar je kunt ook te doelgericht op je doel afsteveneren dat je voorbij gaat aan belangrijke en intuïtieve details.

### **Conclusie en moraal van dit verhaal voor ons daily life**

Wees dus flexibel bij het stellen van een doel. Je kunt onverwacht nieuwe kralen in je bakje krijgen. Gebruik de kralen gevoelsmatig met in je achterhoofd een idee van hoe de ketting eruit mag komen te zien.

Uitsluitend WIJ ZELF kunnen kralen plaatsen en onze levensketting rijgen. Je zult voortdurend alert moeten zijn op wat er zich op dit moment in je innerlijk voordoet waar je naar moet luisteren. Ook is het goed je te realiseren vanuit welke intentie je wilt leven en hoe dit zich uit in je daden, die niet vantevoren in beton gegoten kunnen worden.

### **JOUW EERSTE KRAAL**

Als er al iets hard is in het woord streng, dan zit het hem in je werkelijke intentie en bereidheid om innerlijke stappen te gaan zetten. Dit IS AL handelen, want alles begint bij een eerste diepe behoefte van waaruit intentie (= bedoeling om iets te bereiken) ontstaat en is een eerste stap vanuit je innerlijk die niet direct zichtbaar is voor je omgeving. Vanuit die intentie kunnen er heel kleine stapjes volgen in bewustzijnsverruiming, gelukkig zonder hallucinerende middelen 😊.

Zelfdiscipline verbeter je niet in één keer, maar door kleine doelgerichte overwinningen (uit: Deatrix).

N.B. Ik hoorde wel eens dat oosterlingen westerlingen lui kunnen vinden. Wellicht wordt hiermee bedoeld dat 'de westerling' vooral werkt aan zijn buitenkant, vaak materialistisch is ingesteld en niet of te weinig werkt aan zijn/haar binnenkant, het innerlijk dus. Maar ongetwijfeld zal Oost en West elkaar ontmoeten in het gewoon Mens-zijn.

### **Bijna burn-out en je 'kralen rijgen'?**

Wanneer onze bestemming op DIT moment een (bijna) burn-out is, is de eerste 'actie' die je doet: Besef je eigen intentie om je leven te veranderen, want in diepste van ons wezen weten we dat we niet zonder die intentie kunnen. Roep je wilskracht weer tot leven. Dit gaat vaak niet zo maar !

## Jouw emoties

Neem dan rust op alle mogelijke manieren. Vind uit hoe je rust kan toelaten. Wanneer je een min of meer rustig moment hebt gevonden, b.v. via het even observeren van de adembeweging, dan kan het zijn dat je merkt dat er zich juist méér gedachten en emoties aan je opdringen die je nog meer in de war dreigen te brengen.

Zet dan nu de eerste kraal bijvoorbeeld door te affirmeren: "Ik mag mij naar en verward voelen". Dit kan wonderlijk genoeg al wat ontspanning geven, omdat je iets vervelends in jezelf aanvaardt. Het woord 'aanvaarden' kun je etymologisch vertalen als: 'het varen aanzetten', ofwel 'aanvaarden' IS beweging.

Doe zo goed en zo kwaad als het kan je gewone dagelijkse werk in het besef dat je jouw eerste kraal hebt geregen: "Ik mag mij naar en verward voelen". Als je hierdoor merkt in zijn algemeen iets rustiger te worden, ga dan verder.

Neem weer even rust en spreek een echte intentie uit: "Ik ben bereid te leren wat aanvaarden is van de dingen in mijn leven zoals ze NU zijn". Deze intentie uitspreken IS het rijgen van de tweede kraal.

Ga weer over tot de orde van de dag en doe je gewone dagelijkse werk. Wat merk je? Leidt de bereidheid tot aanvaarden dat de dingen nu zijn zoals ze zijn, tot weer wat meer rust in je hoofd? Zo niet, ga dan na of je bereidheid tot aanvaarden er werkelijk is of dat je eigenlijk je emoties blijft 'koesteren'?! Je kunt namelijk niet veranderen zonder aanvaarding van wat IS en dit begint met *je bereidheid* om te leren aanvaarden. Is de bereidheid er duidelijk, ga dan verder.

Een derde kraal die je rijgt kan inhouden dat je leert vanuit rust introspectie en zelfreflexie toe te passen. Je kan ontdekken dat je nog helemaal niet toekomt aan het stellen van doelen, laat staan dat je je motieven al ontdekt. Nee, je voelt je misschien geblokkeerd. Word dan zo stil mogelijk van binnen en luister naar wat er vanuit de stilte in je op komt zonder dat je een en ander wil sturen vanuit je emoties. Wanneer er zich toch vooral emoties (zijn gedachten) opdringen, dan heb je daar iets mee te doen en voorzichtig na te gaan waarom die emoties zich opdringen en wat er wellicht onder die eerste emoties zit. Onder boosheid b.v. zit vaak verdriet. Onder frustratie zit verlangen. Onder verlangen zit behoefte aan verbinding, een-wording met .... Ja, met wat? Iets met wat 'buiten' je is of juist met wat 'binnen' je is? Interessante vraag.

Wanneer je een onderliggende emotie ontdekt en deze domweg toestaat er te zijn, zonder jezelf te veroordelen of een ander te veroordelen, mag je van mij weer een kraal rijgen: de derde!

De vierde kraal kan inhouden dat je een of meer belangrijke onderliggende emoties bespreekt met iemand waar de emotie op is gericht, of met iemand die goed naar je kan luisteren. Hiermee iets doen in die zin kan de emotie langzaam ontkrachten, waardoor je zelf ruimte hebt geschapen in je brein.

Ga zo door met introspectie, al of niet met hulp van een coach. Het gaat dan om JOUW ontwikkeling en niet om die van de coach of therapeut. Houd dat steeds goed in de gaten. Plaats kraal op kraal, op innerlijk vlak. Blijf voelen en kijken om je heen wat er op je pad komt, terwijl je steeds de huidige situatie aanvaardt en je innerlijk blijft verkennen. Elk inzichtje daarin doet jou een kraal plaatsen voor de ketting.

### **Visualiseer beelden.**

Ga geleidelijk aan visualiseren, dus gevoelsmatige beelden maken van wat je zou willen veranderen in je leven. Als je iets vindt waar je – al is het maar een beetje – warm voor loopt: plaats een nieuwe kraal. Blijf rond dit onderwerp met open vizier om je heen kijken en nog steeds met aanvaarding van je huidige situatie.

Leer spelen met je eigen emoties en gedachtengangen. Heb de intentie – en plaats een nieuwe kraal aan je kralenketting - je gedachtengang eens om te draaien, zodat je opbouwend naar jezelf leert kijken. Wanneer je hoofd vol is met 'gedoe', dan is het bijna niet te doen om je gedachten positief om te draaien, zodat je ineens tegen jezelf zegt: je doet het goed, je bent lief voor je partner, je zorgt goed, je hebt belangstelling etc... Vanuit leren stil te zijn en aanvaarding van wat is, is dit wel mogelijk. Je hebt ruimte in je hoofd gekregen door bepaalde emoties te ontcrachten (zie boven), waardoor je gemakkelijker kunt kiezen wat je met de overige opkomende gedachten kunt doen.

### **Hardnekkige gedachten als:**

Waarom kan/wil een ander niet aan mijn behoeftes voldoen, ben ik dan niks waard, ik heb nergens zit in, ik zit vast, ik weet eigenlijk niet wat ik wil !!!

omdraaien:

Ik houd van mijzelf, ik voldoe zelf aan mijn behoeftes want alles is al in mij, ik mis geen stukje in mij want ik ben heel van en in mijzelf, ik ben belangrijk anders was ik niet geboren, ik leer ontdekken wat de zin en het oprechte plezier in mijn leven kan worden”.

Rijg weer een kraal: “Ik houd van mijzelf en mijn kwetsbaarheden” (het omgedraaide van: ‘ik ben niet veel waard’).

### **Noot:**

Gebruik nooit het woord 'niet' in een affirmatie voor de kralenketting. Het lichaam kent het woord 'niet' niet en zal dus juist opnemen wat je wil loslaten of veranderen. Houd steeds het beeld wat je voor ogen hebt, de hele ketting dus, maar die ketting mag aan het eind er anders uit zien dan je nu voor ogen hebt omdat je flexibel blijft.

## **Jouw woorden**

Door zo bezig te zijn als boven kun je hetzelfde principe van de streng kralen toepassen op je woorden die volgen op je al of niet emotionele gedachten. Bouw dit heel geduldig op, want zoals het spreekwoord zegt: Aken en Keulen zijn niet in een dag gebouwd.

Wanneer je je emoties beter 'door hebt' en je ze kunt ontkrachten, dan worden je woorden rustiger, geduldiger en liefdevoller. Het kan goed zijn dat je hierdoor ineens iets verrassends gaat doen: voor jezelf of voor een ander. Plaats dan weer een kraal voor je ketting.

## **Jouw daden**

Vanuit onze veranderde innerlijke houding waarbij we beter gaan doorhebben wat en hoe we praten, zijn logische volgende kralen die je niet anders kan dan een voor een rijgen: je daden.

## **Noot**

Ervaar steeds de wisselwerking tussen (emotionele) gedachten, je woordkeus en je toon waarop je iets zegt en je uiteindelijke handelen. Elke kleine en grote verandering hierin kan veelzeggend zijn over jouw ruimer wordende bewustzijn en ook verantwoordelijkheidsbesef voor het mede sturen en vorm geven van jouw leven.

Er kunnen vele kralen geplaatst worden voor de dingen die je doet (naar buiten brengt) bij privé zaken, zaken van emotionele aard, liefdesperikelen en vriendschap.

## **Zakelijk en praktisch kan het gaan om het volgende:**

Plaats een kraal bij deze vraag en intentie: Wat is het belangrijkste dat ik vandaag wil/moet doen en wat is hiernaast het meest urgent?"

Plaats een volgende kraal: 'het uitvoeren zelf van de belangrijkste taak en de meest urgente taak"

## **Noot**

Splits je doelen op in kleine haalbare taken die je in je agenda kunt inplannen.

## **Do it!**

Het uur van de waarheid: werk taken af die je helpen om je doel te bereiken. Vergeet niet: de ontspanning na de voltooiing van je taak voelt zo veel beter dan de ontspanning die je beleeft als je een taak uitstelt (Uit: Debatix)

## **Jouw bestemming**

Je gaat meer en meer beseffen dat je bestemming voor een zeer groot deel wordt bepaald hoe je met jezelf omgaat en hoe jij je richt. Je krijgt een steeds groter besef van wat er voortdurend innerlijk in je gebeurt, aan je trekt en wat jij zelf – vanuit aanvaarding van wat IS – in beweging kunt zetten.

## **Nawoord**

Heb je plannen? Voer je ze daadwerkelijk uit en HOE? Ben je geremd en angstig met een te veel aan 'moeten' of ben je een open liefdevol mens geworden, je bewust van eigen innerlijke krachten? Iedereen heeft dit in zich!

Heel praktisch: Evalueer en stuur bij.

De kans is klein dat alles direct perfect verloopt. Stel jezelf daarom (blijvend) de vraag waarom je een bepaalde doelstelling wilt halen (uit: Debatix).

Stel jezelf ook steeds de vraag: ben ik slachtoffer van mijn omstandigheden, of ben ik het resultaat van HOE IK OMGA met wat er in mijzelf gebeurt en HOE en WELKE consequenties ik daaruit trek voor mijn daden? Ben ik soms slachtoffer van mijzelf?

“Kraal voor kraal” zelfreflexie toepassen en van daaruit leren handelen, is naar mijn idee de betekenis en zin van “streng zijn voor jezelf” op een wijze die tegelijkertijd innerlijke groei in zich heeft. Mooi toch: twee vliegen in een klap!

**Veel plezier en succes met lekker streng worden voor jezelf.**