



Grip op je leven

Ik heb ontdekt dat een ieder zijn eigen unieke kracht heeft en hiermee in staat is om zijn eigen realiteit te creëren. “Gedachten” en het “bewust overgaan tot actie” vormen samen deze unieke kracht.

Onze gevoelens zijn een feedbackmechanisme die ons vertellen of wij op koers zitten en of wij de juiste spoor volgen. Voor het vormgeven van je leven zijn je gevoelens je beste hulpmiddel. Je gedachten zijn de primaire oorzaak van alles. Alles wat je in deze wereld ziet en ervaart (inclusief je gevoelens) is gevolg.

Veel mensen streven naar succes, rijkdom en materiële dingen. Wat blijkt? Dat we met veel moeite dit soms ook bereiken maar dit ons uiteindelijk niet brengt wat we werkelijk willen, namelijk geluk en gezondheid. We jagen deze uiterlijke dingen na in de veronderstelling dat deze ons geluk en gezondheid brengen, maar het werkt omgekeerd. Verleg de focus naar innerlijke vreugde, innerlijke rust, waarna alle uiterlijke dingen zullen verschijnen. Een inwendige ommekeer is alles wat je nodig hebt. De buitenwereld is de wereld van gevolgen, niet meer dan het resultaat van gedachten.

Er zijn 4 levenswijzen:

1: Onbewust Onbekwaam leven

Je leeft doelloos, je gedachten worden bepaald door anderen en je laat je leiden door alles en iedereen om je heen. Je accepteert wat het leven je brengt en hebt totaal geen controle over jezelf en je leven.

2: Bewust onbekwaam leven

Je weet wat je wilt in je leven maar het lukt niet om je doelen te bereiken. Je snapt niet waarom jij altijd ongeluk hebt en wil dit veranderen maar dat lukt niet. Dit komt omdat je wel de juiste gedachten heb maar (nog) niet de juiste actie onderneemt om te bereiken wat je wenst.

3: Bewust bekwaam leven

Je weet wat je wilt in je leven en werkt er bewust aan om dit te bereiken. Je stelt reële doelen en onderneemt de nodige acties die daarbij horen. Als je gestelde doelen niet behaalt dan accepteer je dit en geeft niet op. Je evalueert, verbetert en blijft proberen tot je de gestelde doelen behaalt. Je hebt controle over jezelf en over je leven.

4: Onbewust bekwaam leven

Je leeft een vreugdevol en gezond leven. Je hebt volledige controle over je gedachten en acties en doet dit automatisch omdat dit een gewoonte is geworden. Nu is er geen behoefte om te evalueren en bij te sturen en ben je klaar om je eigen realiteit te creëren en alles te krijgen wat je ook maar wenst in je leven.

Waar moet ik beginnen?

Om grip te krijgen op jezelf en je eigen leven kun je dit als volgt doen (Zoek hier je eigen weg in):

- Ontdek wie je bent en wat jij wil.
- Bepaal voor jezelf wat jou gelukkig maakt.
- Stel reële doelen (Wat wil ik?).
- Maak een stappenplan (Hoe ga ik mijn doelen bereiken?).
- Uitvoeren stappenplan en doelen bereiken.
- Indien niet tevreden: Evalueren, verbeteren en opnieuw uitvoeren tot je bereikt wat je wenst.

Extra motivatie

- Alles wat we zijn is het gevolg van wat we hebben gedacht (Boedha 573 - 483 v.C.)
- Jij bezit de sleutel van je leven. De sleutel van je gedachten en gevoelens liggen in je eigen hand.
- Zodra het inzicht doorbreekt en je echt de meester van je gedachten en gevoelens bent geworden, begrijp je hoe je je eigen realiteit kunt creëren.
- Problemen zijn een deel van het leven. Ze onder ogen zien is levenskunst
- Je kunt niet altijd krijgen wat je wil, je kunt wel altijd waarderen wat je hebt.
- Op verandering hopen zonder er zelf iets voor te doen, is als op het treinstation wachten op een boot.

