

Inleiding

*Als we allemaal voor onze eigen deur vegen,
is de hele straat schoon*

(onbekend)

Willen wij niet allemaal gewoon gelukkig zijn? Waarom doen we dan zoveel dingen die ons juist ongelukkig maken? En hoe zou het zijn als we de vrijheid hebben om op dingen te reageren zoals we werkelijk willen? Bijvoorbeeld in plaats van te schreeuwen, niet te reageren? Of in plaats van ons vol te pompen met verdovende middelen, zoals pillen, alcohol te ervaren wat er is?

Om dit alles te bereiken is het belangrijk om opdrachten en oefeningen te doen. Opdrachten en oefeningen die leiden naar een gezond zelfvertrouwen en naar weloverwogen reacties op zaken waar we anders volautomatisch op zouden reageren. Reacties die we het liefst ook weer zo snel mogelijk willen vergeten en waar we nooit meer aan willen denken. Bijvoorbeeld omdat we ons er voor schamen. Je schamen, maakt je ongelukkig. Trots zijn op jezelf voelt goed.

We hoeven alleen maar te oefenen. We kunnen net zo lang oefenen, tot we helemaal reageren op onze gevoelens en gedachten zoals goed voor ons is. Dit leidt naar meer gezond zelfvertrouwen en dit is ons grootste goed en leidt absoluut naar een gelukkiger leven.

Opdrachten en oefeningen

In dit boekje worden opdrachten en oefeningen aangedragen. Het is goed om deze te proberen. Dit kan allemaal in een eigen tempo en mag later ook weer veranderen in het doen van andere opdrachten en oefeningen. Ik ben ook nog lang niet uitgeschreven.

Maar hoe nu te beginnen?

DEEL 1

HET BEGIN

Bij een goed begin hoort een goed einde

Confucius

Om goed te beginnen is het belangrijk om te weten wat we wérkelijk willen of wat we wérkelijk willen bereiken. Vaak denken we dit wel te weten. Het lezen van 'Tuinieren in je hoofd – op weg naar een gezond zelfvertrouwen' is zeker ook een goed begin. Het leidt tot begrip voor jezelf en het tijd vrijmaken om je eigen tuintje op orde te maken. Als je dit al gedaan hebt, kun je een stapje verder komen met dit boekje.



Hoofdstuk 1

Keuzes maken

Je hebt altijd een keuze. Ook om iets niet te doen.

Wat je ook (niet) verkiest te doen,

het heeft altijd gevolgen.

Diana

Hoe kom je te weten wat je werkelijk wilt? De volgende opdracht zou je daarbij kunnen helpen.

OPDRACHT 1

Vraag jezelf af:

-  Wat wil je precies wél (bereiken)?
-  Oké, en als je dat dan hebt, hoe voelt het dan om het te hebben (bereikt)? Doe je ogen maar even dicht, en probeer maar voor je te zien hoe het er uit ziet, als je je doel bereikt hebt. En? Hoe voelt dat?

Dat gevoel is dan wat je wérkelijk wilt. Om dit te bereiken zijn er plotseling meer mogelijkheden. Kies er één uit en stel de vragen opnieuw aan jezelf.

Bijvoorbeeld:

-  Wat ik werkelijk wil (bereiken) is mensen nog verder helpen met het tuinieren in hun hoofd.
-  Als ik dat bereikt heb, dan voel ik mij trots en voldaan.
-  Dus wat ik eigenlijk wil is me 'trots en voldaan' voelen?

Wat kan ik nog meer doen om me trots en voldaan te voelen?

-  Ik kan een goede partner zijn voor mijn wederhelft.
-  Ik kan hoffelijk, zacht, liefdevol, vriendelijk of behulpzaam zijn naar de mensen in mijn omgeving. Wel uit het hart natuurlijk. Dit kan ik doen naar mijn partner, onze burens, vrienden of naar zomaar iemand bij de bushalte of in een wachtkamer.
-  Ik kan cursussen gaan geven in het leren ontspannen of andere dingen die mij ook hebben geholpen om verder te komen. Natuurlijk in combinatie met de metafoor 'het Tuintjesidee'. Die ontspanningsoefeningen kan ik per persoon aanpassen aan voorkeur, wensen, verlangens. Dit vind ik ook nog eens heel leuk om te doen.
-  Ik kan 'het goede voorbeeld' proberen te zijn als het gaat om assertiviteit, grenzen aangeven en dergelijke.
-  Ik kan een tweede boek schrijven, zonder tussenkomst van een ghostwriter. Een boek waar mensen nog meer aan zullen hebben dan aan: 'Tuinieren in je hoofd – op weg naar een gezond zelfvertrouwen'. Een meer praktisch boek.

Op dit moment is het mijn keuze om een tweede boek te schrijven. Voor de juiste mensen ben ik best al hoffelijk, zacht, liefdevol, vriendelijk of behulpzaam uit het hart. En daarna zou ik, met de twee boeken cursussen kunnen gaan geven aan mensen die het moeilijk vinden om allerlei opdrachten in de praktijk uit te voeren.

 Wat voel ik als ik mijn doel bereikt heb?

 Trots, voldaan

Wat voel ik nadat ik een, voor mij, juiste keuze heb gemaakt? Ik voel me helemaal enthousiast en kan zelfs niet wachten om te starten. Dus ik ga er helemaal voor.

En hoe nu verder?

Allereerst heb ik een opzet gemaakt van het boek. Wat is allemaal belangrijk? Welke opdrachten zijn het meest effectief? Wat moet er als eerste gebeuren? Wat komt dan? En wat komt daarna?

Ik ken mezelf. Ik doe het liefst alles tegelijkertijd. Door een opzetje te



maken, kan ik mezelf daarbij behulpzaam zijn. Dan kan ik nog altijd aan meerdere dingen tegelijkertijd werken.

Ook de weg naar wat ik wil, wil ik wel graag aangepast hebben aan mijn persoonlijke wensen, verlangens en behoeften. Weten wat we wérkelijk willen is belangrijk als start. Exact weten wat we willen (bereiken) werkt ook heel motiverend. Dus gaan we ervoor? Ik wel, zoals je kunt zien!

Smalle balk

Als je weet wat het gevoel achter je keuze is, is het alsof je van een smalle balk afstapt en plotseling alle kanten op kunt. Alle kanten die je maar wilt. Net zoals bij mij. Ik kan nog zoveel meer doen om me trots en voldaan te voelen. En ik kan meerdere dingen tegelijkertijd doen, om me trots en voldaan te voelen.

Kiezen vanuit je hart scheelt ook heel veel tijd. Je streeft niets na, van wat je dácht dat je keuze is. De energie die dit scheelt, kun je gebruiken om je werkelijke verlangens, wensen en behoeften te realiseren. Energie die je soms heel hard kunt gebruiken bij het realiseren van je werkelijke wensen of verlangens.

Iemand vertelde mij dat ze pas iemand was, als ze een diploma op heel hoog niveau had behaald. Zo hoog, dat het bijna niet haalbaar was. Maar ze zou er veel geld mee gaan verdienen. Toen ze het diploma met veel pijn en moeite gehaald had, oefende ze een beroep uit dat ze helemaal niet leuk vond. Dit had te maken met de wens van haar ouders en dus niet met haar eigen wens. Zij hadden de wens dat hun dochter zich alles zou kunnen permitteren. Zijzelf hadden het niet zo breed gehad in hun leven.

Dit is zonde geweest van haar tijd! Een groot deel van ons leven brengen we door met werken. Ook al verdienen we dan misschien veel minder, die andere baan levert dan veel meer op. Iets leuk vinden geeft ook nog eens energie.

Het is goed om nog even te herhalen dat we áltijd op keuzes mogen terugkomen. Soms is dat lastig, maar die wetenschap maakt het iets gemakkelijker om een knoop door te hakken.

Bepaalde keuzes zijn natuurlijk wel voor het leven. Zoals het kiezen voor kinderen. Je bent en blijft altijd papa of mama. Je hele leven. Als je dan terug wilt komen op je keuze, je wilt in vrijheid leven bijvoorbeeld, kun je een plan bedenken waarbij je de verantwoordelijkheid voor je kinderen niet ontloopt en toch vrijheid ervaart. Het gaat immers om het gevoel erachter.

We maken nu eenmaal keuzes waarbij we ook een verantwoordelijkheid

zijn aangegaan. Zoals dus bij het kiezen voor een kind, kinderen of dieren.

Het is goed om te weten wat de gevolgen zijn van onze keuzes. Wat zijn de nadelen? Informatie inwinnen is altijd goed.

Stoppen met het maken van impulsieve keuzes

Waar we ons ook in gaan oefenen is het stoppen met het maken van impulsieve keuzes. Voor we een belangrijke keuze maken gaan we eerst wachten en een oefening doen. Dat kan een ongemerkte, korte en krachtige oefening zijn waar niemand iets van merkt, behalve jijzelf.

OPDRACHT 2

Nu we zeker weten wat we willen of waar we naar verlangen kunnen we een plan maken. Allereerst: wat zouden de gevolgen kunnen zijn van onze keuzes? Het is goed om dat op een rijtje te zetten.

Stel, ik wil graag katten. Als ik katten heb, zal ik hoogstwaarschijnlijk dagelijks een kattenbak moeten schoonmaken. Dat is een gevolg van mijn keuze om een kat te nemen. Wil ik dit? Weegt dit op tegen de leuke kant van het hebben van katten? Je kunt ook kiezen voor géén kattenbak. Dan zul je de kat steeds naar buiten moeten laten. En wat dacht je van 's nachts? Moet de kat dan buiten blijven? Ook als het vriest?

Als ik kies voor een kat of katten die hun behoeften niet binnen mogen doen, dan kan het zijn dat de kat zijn behoefte in de tuin van de burens gaat doen. Daarmee kom je in andermans tuintje. Of dat iemand mijn kat op hardhandige wijze wegjaagt en bang maakt. Wil ik dit risico lopen?

Allemaal zaken waar ik dan rekening mee dien te houden. Het hebben van katten, en ze niet binnen houden, kan leiden tot onnodige problemen met mijn burens. Wil ik dat?

OPDRACHT 3

Maak een lijstje van alle gevolgen die je keuze teweeg kan brengen. Informeer eventueel bij een kenner die zeker weet welke gevolgen deze specifieke keuze heeft. Zeker als je nogal spontaan (of overdreven spontaan: impulsief) van aard bent.

