

Het ei van Columbus

Een simpele oplossing voor hele/ moeilijke problemen.

By Ashley

Voorwoord

Dit boek is geschreven onder de mom van los gaan over niet losse maatschappelijke onderwerpen. Ernst met een dikke vleug humor!
Lastige alledaagse zaken klein en behapbaar maken en reis door het leven van jonge opgroeiende mensen en alles wat daarbij komt kijken.

Van proberen kun je leren. Als je niet probeert weet je ook niet wat je mist.
Je weet niet of je zult slagen of zult falen.

Probeer bijvoorbeeld eens een stuk bamboe door te breken, dat stuk bamboe dat buigt terug.
Metaforisch gezegd staat dat stuk bamboe voor jou.
Gewoon een eigenwijs takje wat elke keer terug veert.
Dat is al een hele kunst op zich.

Faal door te falen.
Angst is een slechte raadgever en angst moet je aanpakken.
Bestrijden, bespringen ermee worstelen.
Zodra je iets eng vind. Bijvoorbeeld je autorijbewijs. Een grote presentatie voor een groep van 50 man. Een avondje karaoke in een club.
Doe het! Doe het en doe het nog een keer!
Scheur in die auto, verspreek je in de presentatie, lach om jezelf! Zet jezelf keihard voor schut, lach weer om jezelf en zing je longen uit je lijf tijdens de karaoke.
Want als je keer op keer datgene doet waar je bang voor bent, dan maak je die angst klein en misschien ben je er dan niet meer bang voor maar ga je het juist leuk vinden!

Kritiek.
Laat jezelf bekritisieren keer op keer op keer.
Maak keuzes waar alleen jij volledig achter staat.
Je durft je niet uit te spreken omdat je denkt, jeetje wat zouden mijn vrienden, familie en naasten ervan vinden, of juist mensen die verder van je weg staan.
Je vraagt jezelf af, ga ik niet tegen de stroom in, word ik wel geaccepteerd.

Doe het, spring, spring in het diepe en ga in op die ene sollicitatie.
Maar spring met je ogen open en let op wat er gebeurt.
Neem daarna een stap terug, neem rust en kijk naar jezelf van een afstand.

Luister naar die kritiek, probeer de kritiek te begrijpen, op te zuigen als een spons en daarna keihard uit te spugen.

Ga door met wat je doet als dat goed voelt en geef inhoud aan de dingen die menig mens niet begrijpt.

Geef taboes een eigentijds karakter.
Schreeuw erover, huil erover, dans erover, lach erover en deel het juist wanneer je het niet durft te delen. En kijk wat er gebeurt.

Brand

Wie redt je als je in nood bent?

Wie dooft het vuur als je in brand staat.

Wie redt je als je in nood bent?

Niemand...Dat moet je zelf doen.

En hoe hard het ook klinkt zo hard is het ook.

Tuurlijk is er wel eens een enkeling die je te hulp schiet en zich over je ontfermt.

Maar dit was alleen een omschrijving in de figuurlijke zin van het woord.

Als je in nood bent, lig je te malen, ben je in de war en voel je jezelf labiel.

Je hoofd voelt als een wirwar van emoties, gedachtes en herinneringen.

Help dan jezelf. Heb het lef om jezelf een duwtje in de rug te geven, de goede kant op.

Negatief denken, kan een loop aan gedachtes veroorzaken, die nieuwe gedachtes veroorzaken weer nieuwe gedachtes en ga zo maar door. Het zogenoemde sneeuwbal effect.

Af en toe is het menselijk brein daar helaas toe in staat.

Maar als we dit dus omdraaien, dat kan het brein ook.

Dan zorgen positieve gedachtes voor nieuwe positieve gedachtes en door die positiviteit gaat je geest weer een nieuw creatief proces in.

Het is dus daadwerkelijk mogelijk om je eigen geest creatief te reinigen door middel van positief denken.

Maar hoe doe ik dat? Denk je, nu je dit leest? Hoe? Verdomme, hoe?

Door de uitlaatklep te vinden die het beste bij jou past.

En daar gaat je creatieve brein weer want er zijn talloze opties te noemen, bijvoorbeeld:

- sporten
- wandelen
- de natuur opzoeken
- lezen
- knutselen
- gamen
- muziek luisteren
- schrijven
- schilderen
- zingen
- klussen, etc, etc.

Nu zeg ik dus niet lieve mensen, zoek nu direct een hobby.

Want ik haat de vraag, heb je hobby's en wat is je passie?

Maar laten we zeggen, zoek en gij zult vinden.

Zoek een juist afleidingsmechanisme om te ontladen, deactiveren, te ontstressen en volledig te kunnen ontspannen om in het hier en nu te komen.

Ik wil nog steeds niet zeggen dat je jezelf daardoor optimaal gelukkig, fit of energiek voelt.

Maar het helpt wel voor positieve energie.

C'est la vie

Geniet van het leven en leef je leven want je hebt er maar één.

Maar hoe?!

Er is niet even een makkelijk handboek voor als je echt ff geen flauw idee hebt wat je moet doen? En als dat piep#%^!?!@ \$ hoofd geen zin heeft om te stoppen met nadenken of zin heeft om je enigszins bij te staan in dat leventje van je.

Trouwens hartstikke inspirerend die C'est la vie quotes maar 9 van de 10 keer kan ik er geen reet mee!

Dus als ik denk fuck wat moet ik doen, ik paniek/ wanorde heb, dan ga ik rennen soms hard, soms zacht, soms sprinten met knallende opzweepende muziek totdat ik weer rustig ben.

Soms ga ik heel hard huilen en laat ik alle paniek in al zijn massa even toe. Dan laat ik me totaal gaan en laat ik het verdriet uit me stromen.

De andere keer ga ik gewoon onder een super hete douche staan, even brainstormen en lekker aan de dag beginnen.

Wat ik vaak doe ik app en bel mijn vrienden en gooi eruit wat me allemaal dwars zit, die vrienden zijn er altijd voor me en weten dat ze dat andersom ook kunnen doen.

En vaak als ik echt mentaal op slot zit en mijn hoofd raaskalt en ik echt even niet meer weet, dan ga ik schrijven. Omdat ik dan echt mijn gedachtes orden en ze netjes op papier zet.

Nu denken jullie lezers vast, óoh wat leuk, weer zo een die denkt dat ze ons helpt me zo'n boek.

Maar nee dat hebben jullie fout want al deze tips en tricks en dit hele boek is voor mij.

Het is zijn mijn handvaten maar dan zwart op wit. Mijn soort uitgebreide catalogus bij wijze van op alfabetische volgorde, waar ik zelf episodes uit kan halen, die ik over wil lezen, waar ik lessen uit wil halen, waardoor ik weer verder kan met nu.

En omdat ik slecht ben in heersende zaken loslaten en goed ben in verkeerde aannames, is het handig om zo soms dit boek erbij te pakken.

Zodat ik op de juiste manier handel.

Waarom

De 'waarom' peuter fase, is bij mij lang blijven hangen of beter gezegd nooit weggeweest.

Waarom worden mensen ziek, waarom zijn sommige mensen niet aardig, waarom gaan er steeds meer kerken weg, waarom lijkt ons halve leven tegenwoordig op een go back to the future film? Waarom praat de kassa van de AH TO GO tegen me? Waarom mogen we geen plastic tasjes verkopen in een winkel en waarom dan wel papieren tasjes? Waarom is dat wel milieu vriendelijk? Waarom is mijn haar bruin?

Wie vraagt wordt overgeslagen...

Inmiddels ben ik er zo'n beetje achter gekomen dat er op heel veel vragen die je stelt of gesteld hebt, geen antwoord is of komt.

Dus in zekere zin je verwachting bij moet stellen of dingen gewoon moet laten gebeuren, omdat je dan wel ziet wat er van komt.

Mijn ouders zijn mijn alles. Ze zijn mijn planetaire universum en zij hebben vaak wel antwoord op vragen, gedachtes, angsten, hersenspinsels en gebeurtenissen in mijn leven.

Zij geven zowaar wel antwoord op mijn vragen en daarbij geven zij mij ook de geruststelling op vrijwel alles in het dagelijks leven.

Ik mag van hen altijd mijn verhaal doen, een vorkje meeprikken, een potje janken, mijn frustratie spuien en mijn ideeën ten tonele brengen, om vervolgens alles van tafel te schuiven en er samen hartelijk om te lachen.

Die mensen bruisen van energie en zijn mijn motivatie en drijfveer tot wat ik nu ben.

En zeg nou zelf, wie knapt er niet op van een dagelijkse conversatie, een paar uur slap ouwehoeren en een goed bord eten.

Héé doe jij eens ff rustig

Als of wanneer iemand dit tegen mij zegt, goed of kwaad bedoeld, dan denk ik fuck you, want mijn hoofd is niet rustig en is bovendien rustig wanneer ik dat zelf wil.

Of willen jullie graag zien hoe ik erbij loop als een gedrogeerde robot, niet meer in staat enige emotie te uiten.

Dan ben ik meer een het glas is altijd halfvol meisje en dan uit ik liever veel te veel dan veel te weinig om de pure simpele reden dat dat mij beter past.

Ik kies er dus voor om lekker druk te zijn want ik vind mezelf leuker dan en kan dan dichterbij mezelf staan.

Al deze gedachtes zijn ontstaan van jaren, jaren, maanden, dagen en uren zelfreflectie. Precies weten wie ik ben en wat ik wil, waar sta ik achter en waar sta ik niet achter. Want zijn mijn kansen, wat zijn mijn zwaktes, wat zijn mijn sterktes en wat zijn mijn bedreigingen.

Ik vind het heel fijn dat ik hier voor mezelf uit ben omdat dit goede uitgangspunten zijn om terug te veren.

Wanneer karma je flink aanpakt en wanneer je intenzief verdriet om iets voelt hoe dan te herpakken. Dat is nog één van mijn vele levensvragen waar ik met de tijd achter kom.

Los daarvan heb in de andere ogen van mensen misschien een ego van 2,80m of een grote bek.

Dit beiden heb ik alleen nodig als ik vind dat ik me moet verdedigen en blijkbaar vind ik vaak dat ik me moet verdedigen. Extra uitleg van mijn acties.

Waarom ik zoveel nadenk over wat ik doe en wat mensen van mij vinden en hoe ik op ze over kom. Of hoe ik denk dat ik op andere mensen overkom?

Blijkbaar is dat een overlappend thema in mijn leven, omdat ik daar altijd over na denk van jongs af aan, omdat ik het reuze interessant vind. Omdat ik een gevoelsmens ben en van mensen houd en ze uitermate interessant vind.

Oordeel niet

Het irriteert mij altijd zo mateloos dat er heel heel heel heel veel mensen zijn die dus niet voor hun mentale issues uit willen komen omdat ze bang zijn of what so ever, maar dat precies die mensen wel even komen vertellen hoe jij je leven zou moeten leven.

Big finger to that.

Kijk he, ik ben ook een Hollander in hart en nieren. Niet dat ik daar altijd trots op ben.

Maar oordelen kan ik zelf ook als de beste. Even lekker met het vingertje wijzen en mijn pijlen op andere richten.

Want als Hollanders (met alle respect) in mijn mening ergens goed in zijn en als gezamenlijke volksgedachte hebben dan is dat oordelen.

Oordelen mag van mij ook, dat kun je simpelweg niet laten.

Veroordelen of vooroordelen mag van mij niet!

Bovendien vind ik het zelf altijd prettig om ieder mens een kans te geven want je weet nooit wat zijn of haar verhaal is.

En nu de kunst van die boek is om dus niet te oordelen, het negatieve te laten voor wat het is, jezelf niet te gek te maken en zodra dit wel is gebeurd hoe je dan weer gas terug kan nemen en bij kan sturen.

Zodat je autootje nog lekkerder door je leven rijdt. Want begrijp lieve mensen het leven dat je gegeven is, is een kostbaar iets. En mijn doel is om datgene er volledig uit te halen wat erin, blik op oneindig, alle zeilen bij.

Durf te leven en durf voor jezelf in te staan ten alle tijden.