



DE KATAPULT METHODE

AEDITH HAGENAAR

WWW.KATAPULTMETHODE.NL

Bij het schrijven van dit boekje ben ik ervan uitgegaan dat je bekend bent met affirmaties, weet hoe ze werken, en weet hoe je zelf een affirmatie moet maken. Mocht je graag meer achtergrondinformatie willen, dan heb ik op mijn website www.affirmatie.nl diverse gratis artikelen waarin alles uitgebreid uitgelegd wordt.



© 2021 Edith Hagenaar

Uitgegeven door: Palaysia Productions, Amstelveen

ISBN 9789492412591

NUR 720

Illustratie omslag & binnenwerk: © Giambra/iStockphoto

Redactie: Door de Flines, www.flindor.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van de informatie in deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

De gemakkelijke beslissing	5
Stap 1	
De tak	15
Stap 2	
Rubber & leertje	37
Stap 3	
Het projectiel	65
Stap 4	
Het doel	73
Stap 5	
Loslaten	99
Extra's	
In elkaar zetten	107

Lees dit boekje zeker wanneer je op dit moment ergens een beslissing over moet nemen. Maar lees het vooral, en eerst, terwijl je geen belangrijke beslissing hoeft te nemen. Het toepassen van de oefeningen en het in je hoofd stampen van de affirmaties in dit boekje zullen je toekomstige beslissingen flink vergemakkelijken én verbeteren!

DE GEMAKKELIJKE BESLISSING

Ik werd wakker en ik wist dat ik vandaag de beslissing moest nemen. Natuurlijk had ik gehoopt dat ik wakker zou worden, en precies zou weten wat het beste was om te doen, maar nu voelde ik een knoop in mijn maag die duidelijk tegen mij riep: *Je weet het nog niet, je twijfelt, je wankelt van de ene naar de andere keuze, stel dat je een verkeerde beslissing neemt, wat gebeurt er als je een verkeerde beslissing neemt...*

Wat ik van Brandon Bays en Teal Swan heb geleerd is dit: wanneer je een negatief gevoel hebt, wees er dan bij aanwezig en luister naar wat het je vertelt. In dit geval zei mijn gevoel me dat ik mijn aandacht volkomen verkeerd gericht had: kijk hierboven maar eens naar de laatste twee gedachten, de gedachten die de wankeling veroorzaken.

Wat doe ik met die twee gedachten?

Die gedachten over een verkeerde beslissing sturen mijn aandacht - en dus mijn focus - naar alles wat er mis kan gaan. Want wat gebeurt er onmiddellijk wanneer je jezelf vraagt: *Wat gebeurt er als ik een verkeerde beslissing neem?*

Dan gaat je brein meteen denken: *O leuk, we krijgen een opdracht, nou, die gaan we natuurlijk zo goed mogelijk uitvoeren, laten we meteen beginnen, als ik een verkeerde beslissing neem dan... vul het zelf maar in: verlies ik geld, word ik ongelukkig, mislukt mijn plan, kan ik ... verliezen, faal ik, ziet iedereen dat ik gefaald heb, enzovoort enzovoort.* Je brein - die het niets uitmaakt wát het denkt, zolang het zijn taak maar vervult - is hard bezig om zo goed mogelijk te beantwoorden wat jij het net gevraagd hebt. En daarmee richt het de volledige focus precies op waar je het niet wilt hebben...

O... ik moest lachen om mezelf toen ik doorhad wat ik aan het doen was... ik stelde de gevaarlijkste vraag die je kunt stellen ten tijde van het nemen van een beslissing: *wat als ik de verkeerde beslissing neem?*

Dáárom werd ik steeds banger om de beslissing te nemen, en bleef ik maar uitstellen totdat ik echt niet anders kon. Ik was zo gefocust op wat er mis zou kunnen gaan als ik de verkeerde beslissing nam, dat ik vergeten was hoe je affirmaties kunt inzetten voor een beslissing.

Diverse bronnen suggereren dat volwassenen per dag rond de 35.000 bewuste of semibewuste beslissingen maken. Niet elke beslissing heeft een grote impact. Toch zegt de grootte

van de beslissing niets over de mate van impact: sommige schijnbaar kleine beslissingen (inhalen op de snelweg, naast iemand plaatsnemen in de trein) kunnen een gigantische uitwerking hebben op het verloop van je leven - in positieve of negatieve zin. Daarom is het zo belangrijk om een mindset te hebben die jou bij elke beslissing leidt naar de beste, meest positieve uitkomst, en die het maken van beslissingen makkelijk en plezierig maakt.

Ik had dus de verkeerde vraag gesteld, maar wat moest ik dan doen? Ergens wist ik het wel, en ik besloot het nu eens duidelijk uit te schrijven voor mezelf. Zo creëerde ik een stappenplan om mijn beslissing te nemen. Toen ik klaar was en mijn stappenplan op mijn situatie toepaste, werd me onmiddellijk helder wat de juiste beslissing was. De twijfel en de angst waren verdwenen, en ik was volkomen zeker over wat ik moest gaan doen.

Dit stappenplan voerde ik in voor al mijn beslissingen, en keer op keer werd het nemen van beslissingen een plezierige, energie-gevende, gemakkelijke taak. Keer op keer nam ik de juiste beslissing, met regelmatig betere resultaten dan ik had verwacht. Omdat ik denk dat anderen ook van mijn stappenplan zouden kunnen profiteren, heb ik dit boek geschreven.

Waarom is beslissen soms zo moeilijk?

De meesten van ons hebben volledig afgeleerd hoe het nemen van een beslissing behoort te voelen. We hebben van kindsaf aan geleerd dat onze intuïtie niet wordt erkend, dat anderen voor ons beslissen en dat we geen vrijheid hebben om een genomen beslissing uit te voeren (*'Ik wil vandaag niet naar school'*, en hup, zaten we toch in de klas). Zo kan het dat we als volwassenen nauwelijks ervaringen hebben van diep en krachtig innerlijk wéten wat de juiste beslissing is. Maar ergens in onszelf sluimert het nog - dat gevoel van toen we kind waren en echt precies wisten wat we wilden (*'Nee, ik wil geen spruitjes!'*, *'Ik wil met dié pop spelen!'*, *'Ik wil op basketball!'*): een sterk, overtuigd, trekkend, roepend gevoel, dat ons energie en kracht gaf.

Die energie en kracht zagen onze ouders liever niet, omdat het vaak tegen hun wensen in ging, of omdat zij het zagen als zeuren en drammen en dus ongewenst gedrag. Want als je een beslissing hebt genomen en je wordt vooruit getrokken door die beslissing, en je voelt die kracht en die energie door je lichaam razen, maar wordt vervolgens tegengehouden in die beslissing, dan kan die energie zich omzetten in een driftbui, of in het tegenovergestelde: lusteloosheid of terugtrekken.

Nu we volwassen zijn en de vrijheid hebben om elke beslissing te nemen die we willen, en ook de woordenschat, kennis en argumenten hebben om anderen te overtuigen, en zelfs de middelen en het vermogen om die energie en die kracht op een positieve manier te kanaliseren, moeten we weer leren *hoe* we eigenlijk een beslissing nemen. Zonder de kennis die je in dit boekje vindt, blijft het nemen van een beslissing moeilijk.

Inzichten uit de wetenschap

Wetenschappelijk onderzoek heeft recentelijk twee dingen aangetoond: ten eerste, dat mensen ongeveer 10 seconden éérder een beslissing nemen, dan dat ze zich bewust zijn dát ze een beslissing nemen. Ten tweede, dat mensen die, bijvoorbeeld vanwege een ongeluk, geen gevoelens (meer) kennen, niet in staat zijn om een beslissing te nemen. Dit heeft geleid tot de conclusie dat het nemen van een beslissing bij uitstek een gevoelskwestie is, en dat we pas naderhand (ook al is dat luttele seconden later) de beslissing met argumenten rechtvaardigen. We *denken* dus wel dat we een bewuste, rationele beslissing nemen, maar de wetenschap heeft aangetoond dat dat verre van de waarheid is. Maar als er dus iets is wat onze beslissingen

aanstuurt, kunnen we dat *iets* dan aansturen?
Het antwoord daarop is *ja* - we zijn in staat de aanstuurder van onze beslissingen aan te sturen. In dit boek leer je de Katapult Methode waarmee je dat kunt bewerkstelligen.

De Katapult Methode helpt je bij het nemen van elk soort beslissing. Soms zijn beslissingen een worsteling, bijvoorbeeld of je wel of niet dat stuk chocola gaat eten, of of je wel of niet gaat sporten. De Katapult Methode helpt je om de worsteling los te laten. Soms heb je een grote, levensveranderende beslissing te nemen, zoals verhuizen, de relatie met je partner verbreken, of een sabbatical nemen. De Katapult Methode helpt je de twijfel los te laten en de juiste beslissing te nemen. Soms heb je kleinere beslissingen te nemen, bijvoorbeeld over de aankoop van een kledingstuk, wat je gaat eten, of waar je naar toe gaat op vakantie. De Katapult Methode helpt je om niet te veel tijd te verspillen en sneller tot een juiste beslissing te komen. Wanneer je de Katapult Methode beheerst, neem je welke beslissing dan ook met de zekerheid dat het de juiste is.

Wetenschappers hebben ontdekt dat de mens een maximaal aantal beslissingen op een dag kan nemen. Dit fenomeen heet *decision fatigue* (beslissingsvermoeidheid). Zodra dit maximum is bereikt, gaat de kwaliteit van de beslissingen achteruit en slinkt je capaciteit om beslissingen te nemen. Zorg er dan ook altijd voor dat je belangrijke beslissingen in de ochtend neemt. Het is verleidelijk om een beslissing uit te stellen tot later op de dag, vaak dichterbij de beslissingsdeadline, maar je hebt dan al zoveel andere (triviale) beslissingen genomen dat je beslissingscapaciteit zodanig is geslonken dat je geen vermogen meer hebt om een goede beslissing te nemen. Heb je het toch uitgesteld tot het einde van de dag? Til het dan over de nacht heen, en neem je beslissing de volgende morgen. Moet je in je werk elke dag veel beslissingen nemen? Zorg dan dat je geen triviale dingen hoeft te beslissen: leg 's avonds je kleding klaar en beslis 's avonds wat je de volgende dag ontbijt en luncht.

Katapult

De energie en kracht die voortkomt uit het nemen van een beslissing *op de juiste manier* katapulteert je voorwaarts. Als een stoomstrijkijzer egaliseert het je pad, als een ijsbreker baant het je een weg. Je bent niet alleen *unstoppable*, als er al problemen of obstakels zijn, zie je onmiddellijk de oplossing of de manier om er omheen te geraken. Je hebt tomeloze energie en barst van de ideeën. Als iemand je al tegenspreekt, vind je de juiste woorden om hem te pareren. Je krijgt inspiratie om de juiste dingen op het juiste moment te doen. Als je iets van anderen nodig hebt, zijn je uitstraling, lichaamshouding en toon van je stem onweerstaanbaar en krijg je niet alleen makkelijk je zin, je maakt bondgenoten van je tegenstanders. Je hoofd is helder, je leert sneller, je ontdekt verbanden en krijgt inzichten. Alles en iedereen in het Universum helpt je. Of, om de woorden van Paulo Coelho te gebruiken: *'Wanneer je iets wilt, spant het gehele universum samen om je te helpen het te bereiken.'*

De energie en kracht die voortkomt uit het nemen van een beslissing *op de juiste manier* activeert je vermogen om de beslissing tot een goede, succesvolle en gewenste uitkomst te brengen. Dit noem ik de *beslissingskatapult*.

Een prachtig voorbeeld van hoe het nemen van een beslissing je naar het gewenste resultaat katapulteert is van mijn dochter Saffier. Mijn kinderen hebben niet op de lagere school gezeten - ik heb ze thuisonderwijs gegeven volgens de methode *Child Led Learning*. Dat wil zeggen dat ze vrij waren om zelf te beslissen wat ze wilden leren. Mijn oudste, mijn zoon Rhuben, las met 7 jaar al Harry Potter in het Engels. Maar mijn tweede, mijn dochter Saffier, had totaal geen interesse in lezen en kon met 9 jaar letterlijk nog geen woord lezen. Ondanks dat ik de hete adem van iedereen in mijn nek voelde (*Is dit geen verwaarlozing? Dat kind kan nog steeds niet lezen!*) hield ik vertrouwen - en ik (en de methode) zou gelijk krijgen. Een paar weken voor haar 11e verjaardag zag Saffier op een dag haar broer de hele dag op de bank hangen met een boek, en voortdurend in lachen uitbarsten. Hij had duidelijk plezier in het lezen. Toen ik Saffier die avond naar bed bracht, zei ze: *'Mama, ik wil lezen, net als Rhuben!'* *'Dat is goed,'* antwoordde ik, *'we beginnen morgen.'* Binnen 6 weken (!) las ze op het niveau van haar leeftijdsgenoten - iets waar haar leeftijdsgenoten 5 jaar (!) over hadden gedaan. Dat is de kracht van een beslissing die vrijwillig, op het juiste moment en vanuit de juiste grondhouding is genomen.

Deze katapult werkt. Hoe sterker de beslissingennemer, hoe sterker de katapult werkt. Als de beslissingennemer nog onbewust is bij jou, dan kan de katapult dus tegen je werken: het voelt dan alsof je over bepaalde beslissingen totaal geen controle hebt. Bijvoorbeeld op het gebied van voeding en drank, lichaamsbeweging of hoe je reageert op je zeurende kind. Daarom is het van belang dat je de techniek van de Katapult Methode gaat toepassen én oefenen. Dan ben *jij* de beslissingennemer, en daarmee de aanstuurder van je katapult.

Door het volgen van de 5 stappen neem je niet alleen de juiste beslissing, maar activeer je ook een beslissingskatapult, die jou tot vór na het nemen van je beslissing zal dienen.



stap 1:

DE TAK

zekerheid en
bestendigheid

Met de verschillende onderdelen van een katapult voor je neus, heb je nog geen katapult in handen. Je materiaal kan nog zo goed zijn, maar als jij de katapult niet in elkaar zet, zal hij nooit iets kunnen afschieten, laat staan het doel bereiken.

Zo heb je met dit boek alle onderdelen voor het nemen van de juiste beslissing in handen, maar je kunt je beslissingskatapult pas laten werken als je eerst het werk er in steekt.

In elkaar zetten: er tijd en energie in steken

Om het makkelijk te maken voor je heb ik alle oefeningen in downloadbare worksheets gezet die je alleen maar hoeft uit te printen. Bovendien krijg je ook twee audiobestanden en een PDF met de 32 affirmaties uit dit boek, en de 26 vragen uit dit boek, om je te helpen ze uit je hoofd te leren. Plus twee audiobestanden met de geleidemeditaties uit dit boek, en de lijst met kernwaarden uit oefening 3.

Surf naar www.palaysia.com om daar de gratis worksheets met oefeningen en het gratis audio bestand op te halen.

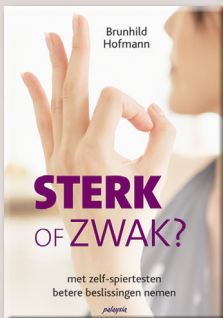
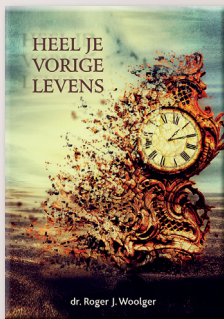
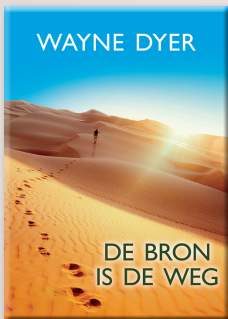
GEBRUIKERSNAAM:

WACHTWOORD:

BESCHIKBAAR
NA AANKOOP

Aanbevolen

WWW.VANOVERLEVENNAAROVERVLOED.NL



www.sunshineforthesoul.nl