

SHOWBIZZ INFO



Succes en geluk is toch iets wat we allemaal graag willen?

Ik sprak laatst op een seminar met een groep mensen. Ik vroeg: "heeft u een droom"? De hele groep antwoordde bevestigend. Daarna vroeg ik: "heeft u uw dromen verwezenlijkt"? Tachtig procent gaf aan hun dromen nog niet verwezenlijkt te hebben. Hoe kan dat nu? We hebben toch allemaal dromen?

Inderdaad, we hebben allemaal dromen, maar de meeste mensen realiseren hun dromen niet. Waarom mislukt het terwijl het ook zou kunnen slagen? Of als we slagen, waarom raken we het dan toch weer kwijt?

Waarom zijn sommige mensen succesvol en anderen niet? Waarom staat de één 's ochtend op met een gevoel van "hoe kom ik deze dag door, moe en futloos" en springt de ander fluitend uit zijn bed, vol energie en passie?

Of je succesvol bent of niet zit allemaal tussen je oren zit, het heeft namelijk te maken met je mindset, jouw denkkader of zienswijze. Jouw mindset bepaalt in hoge mate jouw succes. En veel van ons denken is niet gericht op succes, maar op falen, mislukkingen en angsten. Succes en mislukking vinden hun fundament in ons denken. Maar daar kun je verandering in aanbrengen! Wij mensen kunnen ingesleten negatieve gedachtepatronen doorbreken.

Ben jij klaar om na te denken over gedachten waar jij succesvoller en gelukkiger van kunt worden? Lees dan een aantal van de succes- en gelukbevorderende strategieën.

Strategie - Focus op wat jij wilt bereiken, je resultaten.

Je kunt niet succesvol zijn als je niet weet wat je wilt bereiken. Leer denken in doelen, in wat je werkelijk wilt. Kijk daarom waar je NU staat in je leven op het gebied van relaties, werk, geld, zingeving en alle andere zaken die belangrijk voor jou zijn. Zie vervolgens voor je hoe je ZOU WILLEN dat je leven er uit ziet en omschrijf dat. Door doelen en gedragingen nauwkeurig te omschrijven en belangrijk te maken, focussen onze hersenen volautomatisch op dingen die daarmee te maken hebben.

Strategie - Blijf niet dromen maar doen!

Als je iets wilt bereiken is actie ondernemen een van de belangrijkste factoren. Maak keuzes en onderneem actie. Niet blijven uitstellen en uitvluchten maar neem een besluit en ga er voor! Hoe vaak heb jij jezelf bijvoorbeeld beloofd een studie op te pakken of je schuur op te ruimen, meer te sporten, minder te drinken of te roken, een plan te maken voor je bedrijf, of meer aandacht en tijd aan je vrienden, kinderen te besteden? En hoe vaak heb jij je niet aan je belofte gehouden? Word je bewust van je eigen uitvluchten en zoek geen excuses. Uit onderzoek blijkt ook dat de meest succesvolle mensen actief zijn. Neem de verantwoordelijkheid en onderneem actie, blijf niet dromen maar doen!

Strategie - Doorbreek je belemmerende overtuigingen en patronen.

Als je weet wat je wilt, weet je ook wat je tegenhoudt. Wat zijn jouw belemmerende overtuigingen? Waarom behaal jij je doelen niet? Waarin hou jij jezelf tegen? Hoe praat jij tegen jezelf? Schrijf op hoe jij tegen jezelf praat, bijvoorbeeld "ik ben niet goed genoeg", "ik kan het niet", "als ik maar meer geld had dan", "ik heb nooit rust", et cetera. Als jij jezelf deze communicatie geeft, denk jij dan dat je succesvol kunt worden? Nee, want je wordt uiteindelijk het resultaat van je eigen belemmerende overtuigingen. Hoe vriendelijker en succesvoller je van binnen bent, hoe meer successen je aan de buitenkant creëert.

Strategie - Geloof dat het mogelijk is.

Geloof dat het mogelijk is, dat je het voor elkaar krijgt. Als je

namelijk gelooft dat iets mogelijk is, werkt onze brein voor ons. Onze brein gaat een methode vinden om het ook inderdaad mogelijk te maken. Wanneer je namelijk gelooft dat iets onmogelijk is, gaat je geest aan het werk om te bewijzen waarom het onmogelijk is. Maar wanneer je werkelijk gelooft dat iets gedaan kan worden, helpt je brein je vanzelf de manier te vinden om het te doen. Geloof dat het mogelijk is, dat is het uitgangspunt als je scheppend wil denken. Verwijder dus het woord 'onmogelijk' uit je denken.



Strategie - Visualiseer je doel

In de topsport wordt het gebruik van visualiseren van intenties al heel lang gebruikt. Sportbeoefenaren volgen het imaginair trainen, ofwel innerlijk repeteren. Het is een mentale trainingstechniek. Het is een oude methodiek waarbij gebruik wordt gemaakt van het oproepen van beelden. Wanneer je een beeld hebt opgebouwd, wordt het een deel van jezelf. In het dagelijkse leven is er een groot verschil tussen denken en doen, voor ons onbewuste niet. Ons onbewuste weet niet wat werkelijk is en wat niet werkelijk is. Als jij je heel levendig inbeeldt dat jij een citroen eet, gaan je speekselklieren daarop reageren.

Niet zo goed als al je overtuigingen een deel van jezelf zijn geworden, wordt dat ook met nieuwe beelden die je schept. Visualiseer hoe het voelt als jij je doel bereikt hebt. Zie jezelf staan op het podium, hoor het applaus, voel de aandacht.

Strategie - Streef naar balans

Streef naar balans, zorg dat je niet alleen succesvol bent in zaken, maar ook in je relaties, je vrienden, je partner, besteed aandacht aan je gezondheid, je lichaam, houdt je conditie op peil en onderhoudt je lichaam. Streef naar zingeving, mediteer, breng je geest tot rust. Onderzoek heeft aangetoond dat meditatie bijzonder effectief is, niet zweverig, maar effectief. Het vermindert stress, en je disciplineert je geest, bewustwording. Zorg voor voldoende ontwikkeling. Veel hebben we al geleerd op school, cursussen, maar veel mensen laten hun hersenen wegwijnen zodra ze school verlaten hebben. Blijf jezelf verbeteren.

Strategie - Geniet en wees dankbaar

Succesvol zijn betekent dat je een succesbewustzijn creëert, een mindset gebaseerd op succes. Werkelijk succesvol zijn betekent dat je gelukkig en in harmonie bent. En hoe je dat geluk bereikt is eigenlijk niet eens relevant, maar wel met één voorwaarde, zolang je maar niet in wedijver of concurrentie gaat zitten en anderen schaadt. Want in feite spelen we allemaal hetzelfde spel. En in dit spel ontmoeten we onderweg mensen die ook leren hoe ze meer geluk en succes in hun leven kunnen creëren. Lessen in liefde, vergeving, bewustwording, doorzettingsvermogen, overvloed en vertrouwen zijn lessen waar elk mens aan werkt. Speel het spel vanuit delen, compassie en overvloed voor iedereen en niet vanuit schaarsce, angst en wedijver. Wees dankbaar voor wat je hebt.

Heel veel succes, Sheila Neijman

www.succesmanagement.nl - info@succesmanagement.nl