

YVONNE VAN DEN AKKER

ONTKETTEN JE GEDACHTENKRACHT



PAK REGIE OP JE GEDACHTEN
IN 11 STAPPEN

ONTKETEN JE GEDACHTENKRACHT

Pak regie op je gedachten
in 11 stappen

YVONNE VAN DEN AKKER

INHOUDSOPGAVE

<u>Waarom dit boek</u>	04
<u>Stap 1: Erken de weerstand van verandering.</u>	06
<u>Stap 2: Doorbreek de egostrategie</u>	09
<u>Stap 3: Van vastgeroest naar groeigericht</u>	12
<u>Stap 4: Je kan je brein juist voor je laten werken</u>	15
<u>Stap 5: Breng je overtuiging in kaart</u>	18
<u>Stap 6: Ontdek je innerlijke saboteurs</u>	22
<u>Stap 7: Verbind je met de natuur en jezelf</u>	25
<u>Stap 8: De verborgen laag: je identiteit</u>	27
<u>Stap 9: Actief deelnemen & verantwoordelijkheid nemen</u>	29
<u>Stap 10: Acties bepalen en volledig toewijden</u>	31
<u>Stap 11: Groei door herhalen</u>	33

WAAROM DIT BOEK?

In het hectische moderne leven raken we vaak verstrikt in gedachten, verplichtingen en verwachtingen waardoor we grip lijken te verliezen.

De kracht van onze gedachten is enorm. Toch is het mogelijk om grip te krijgen op je gedachten die ongemerkt de leiding nemen in ons handelen.

Ik heb dit e-book geschreven vanuit mijn hart om je te helpen bewust te worden van jouw gedachtekracht en te leren hoe je daarop regie kunt pakken. Ik wil je laten ervaren dat het kan en hoe het is om krachtig aan het roer te staan van jouw leven.

Het biedt 11 praktische stappen met vragen om je gedachten te begrijpen, te omarmen en te beheersen.

Het is tijd om groter te denken, dieper te voelen en te handelen vanuit innerlijke kracht.

Niet langer passief, maar actief deelnemen in je eigen groei.

Pak pen en papier en laten we samen beginnen aan jouw reis naar empowerment en meesterschap.

Yvonne

STAP 1

Erken de weerstand van verandering

Het ervaren van weerstand bij verandering is vast iets wat je herkent. Waarschijnlijk heb je weleens een doel gesteld als bijvoorbeeld minder op je telefoon, meer ontspanning, gezonder eten of regelmatig sporten. Toch slagen veel mensen er niet in daadwerkelijk te veranderen.

De boosdoener?

Ons eigen brein. Het heeft nu eenmaal geen haast met verandering. Je brein geeft de voorkeur aan gemak en spaart kostbare energie voor cruciale momenten, zoals stressvolle periodes of situaties waarin je voor je leven moet rennen.

Hoewel we tegenwoordig zelden oog in oog staan met een tijger, waren dergelijke confrontaties gedurende miljoenen jaren evolutie aan de orde van de dag. Daarom blijven deze oeroude overlevingsmechanismen dagelijks actief in je brein. Voor je hersenen is aandacht voor de lange termijn, zoals streven naar een gezonder, gelukkiger leven niet urgent. Het reptielenbrein, ofwel de hersenstam, richt zich vooral op overleven en genot in het hier en nu.

Je brein verkiest kortetermijnplezier boven langetermijnvisie succes, terwijl jij juist streeft naar een gezonde en gelukkige lange toekomst. Daar ontstaat weerstand.

Wat kost het je om door te zetten om een nieuw patroon aan te leren en wat levert het je op?

De vruchten van deze inspanning kun je de rest van je leven plukken, bijvoorbeeld een betere verdeling tussen inspanning en ontspanning, meer werkgeluk, rust in je hoofd, een fitter gevoel om scherp te blijven als ondernemer, op je oude dag nog kunnen voetballen of fietsen met je (klein)kinderen of iets anders wat voor jou belangrijk is.

Wat is dat voor jou?

STAP 2

Doorbreek de egostrategie

Het ego is als een innerlijke strategie die zichzelf probeert te beschermen. Het wil je veilig houden en vermijdt risico's die je kwetsbaar kunnen maken. Het ego kan zich manifesteren als die innerlijke stem, die je vertelt dat je beter niets nieuws kunt proberen, omdat je toch zou kunnen falen.

Het brein roept en schreeuwt dus om te zorgen dat je kiest voor de bekende weg en zorgt voor onrust en ongemak als we iets anders (willen) doen.

Het is als een waakhond die je terughoudt en je groei beperkt. Vanuit ons onderbewuste geven we ons hoofd de kans om allerlei redenen te bedenken waarom we iets nu niet willen of niet gaan doen.

Allemaal excuses waarmee je jezelf saboteert en een kans ontnemt.

Ik heb het te druk.....

Ik heb er het geld niet voor.....

Het komt nu niet goed uit.....

Ik kan het niet maken om.....

Ik moet eerst nog....

Ik weet niet of het me lukt.....

Wat is jouw excuus om iets niet te doen?

Mensen hebben circa 60.000 gedachten per dag, en het overgrote deel daarvan is hetzelfde!

Hetzelfde denken over alles dat je kent in je leven, zal alleen maar alles wat je kent in je leven opnieuw bevestigen!

Neem gedurende meerdere dagen de tijd om op te merken welke gedachten steeds opkomen. Hierbij is het belangrijk om deze gedachten niet weg te stoppen, maar ze te erkennen en te benoemen.

Welke gedachten heb jij steeds?

Zet vervolgens de gedachte om in een constructieve vorm door te zeggen: "Ik heb de gedachte dat..." of "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat...".

Door deze kleine verschuiving in taal creëer je al een bewust verschil. Dit stelt je in staat om op een meer neutrale manier naar je gedachten te kijken en er niet volledig door te worden meegesleept.

STAP 3

Van vastgeroest naar groeigericht

‘Zo ben ik nou eenmaal’

Hoe vaak hoor je iemand zeggen: ‘Ik ben niet creatief!’ of: ‘Ik ben geen schrijver/kan niet presenteren/ben niet muzikaal’.

Natuurlijk heeft niet iedereen een bijzonder talent, maar in veel gevallen hebben mensen het zichzelf wijsgemaakt.

Persoonlijk prentte ik mezelf in: ‘Ik ben niet goed in sport.’ Dat heeft een poos geduurd. Uiteindelijk ontdekte ik dat ik best bedreven ben in sport. Hardlopen, skiën, krachttraining, wielrennen en zelfs een halve marathon lopen bleek binnen mijn bereik te liggen. Ik heb dan niet het talent van een topsporter, maar sporten kan ik zeker.

Een fixed mindset noemen we dat en ontstaat op latere leeftijd. We worden namelijk geboren met een groeimindset. Door negatieve ervaringen of kritiek dat je in het verleden kreeg, zien we meer obstakels. Je wordt bang om fouten te maken en bent gaan geloven dat je iets niet kan. Hierdoor blijf je liever bij wat je al kent en durf je niet goed nieuwe dingen aan te gaan.

Waar merk jij een vaste denkwijze bij jezelf op?

Het goede nieuws is dat je mindset niet vaststaat; je kunt ervoor kiezen om je denkwijze te veranderen en een groeigerichte mindset te omarmen.

Een groeigerichte mindset betekent dat we geloven dat we kunnen leren, zelfs als het moeilijk lijkt. Met die denkwijze ben je dapper en wil je nieuwe dingen proberen.

‘Je kunt iets niet’ of ‘je kunt iets
NOG niet’.

Beiden kan, zolang je je realiseert dat het een keuze is en dat elke keuze gevolgen heeft. Je accepteert dat je iets niet kan, met de bijbehorende gevolgen, óf je accepteert dat je aan de slag gaat.

Het kan al helpen om te weten dat er twee mindsets zijn en dat je zelf een keuze hebt. En vanuit een groeigericht mindset leer je een stuk sneller en effectiever dan vanuit een fixed mindset.

Wat zou jij willen leren en
ontwikkelen? De keuze is aan jou.

STAP 4

Je kan je brein juist vóór je laten werken

Volgens verschillende wetenschappers is ons brein neuroplastisch. Wat bedoel je, zal je denken? Neuroplasticiteit is het vermogen van je hersenen om nieuwe verbindingen te leggen tussen neuronen.

Het feit dat ons brein neuroplastisch is, is eigenlijk heel handig. Het betekent dat je brein zich altijd, iedere dag, ieder moment kan aanpassen en veranderen.

Weet dus dat je brein zich continue ontwikkelt. Tot aan ons overlijden gaat dat door. Wel wat langzamer naarmate we ouder worden, maar het is in staat om letterlijk nieuwe wegen in ons brein aan te leggen.

Dit is goed nieuws, omdat je hiermee in staat bent om nieuwe dingen te leren, oude gewoontes te veranderen en je manier van denken te verbeteren.

Dus, als je bijvoorbeeld een muziekinstrument wilt spelen, een nieuwe taal wilt leren of je zelfverzekerder wilt voelen, dan kan je brein zich aanpassen door nieuwe verbindingen te maken en andere verbindingen sterker of juist minder sterk te maken.

Dit betekent dat je altijd kunt blijven groeien en ontwikkelen, ongeacht je leeftijd.

Kortom, de neuroplasticiteit van ons brein geeft ons de mogelijkheid om te leren, te groeien en positieve veranderingen in ons leven aan te brengen.

Dus je kan blijven leren. Dat is geweldig toch?

Nu gaat dat niet van de ene op de andere dag. Onderzoek heeft aangetoond dat het ongeveer 66 dagen duurt om een (eenvoudige) nieuwe gewoonte te vormen en te integreren.

Dit neurale pad wordt sterker naarmate je het vaker gebruikt. Het kost dus tijd, oefening en ook ongemak om een nieuwe, stevige snelweg te maken.

Door het maken van een stevige weg zal de oude weg langzaam krimpen. En daarmee creëer je dus een nieuwe weg die wordt genomen.

STAP 5

Breng je overtuigingen in kaart

Onze overtuigingen bouwen we op in de loop van ons leven en dat begint al heel vroeg in de ontwikkeling als kind.

Jouw ervaringen, je ouderboodschappen, andere belangrijke personen, wat goed en niet goed is, je opvoeding, trauma's en aangeleerde normen en waarden leiden tot krachtige overtuigingen, positief of belemmerend.

Overtuigingen kunnen door herhaling 'werkelijkheidssystemen' worden. Dit gaat onbewust. We komen gebeurtenissen tegen, onze interne programmering herkent de signalen en reageert volgens de vaste overtuiging, je vaste programma. We hebben hiermee ons eigen beeld geschapen.

Centraal in dit verhaal is het gegeven dat onze overtuigingen en de betekenis die je eraan geeft, je gevoel en je gedrag sturen.

Wat jij voor waar aanneemt bepaalt de uitkomst van de beslissingen die jij maakt in je leven.

Echter, jouw waarheid is niet altijd de werkelijkheid (meer). En hier ligt een sleutel voor een ander resultaat dan tot nu toe.

Stel je voor dat je geest als een enorme bibliotheek is, gevuld met boeken van overtuigingen. Elke overtuiging is als een uniek verhaal dat je vertelt over wie je bent, wat je kunt bereiken en wat je waard bent.

Deze overtuigingen zijn dus diep geworteld en beïnvloeden hoe je de wereld ziet en hoe je jezelf waardeert. Sommige overtuigingen zijn als oude, stoffige boeken die je groei belemmeren.

Deze overtuigingen kunnen je zelfvertrouwen ondermijnen en je vasthouden in een vicieuze cirkel.

Neem bijvoorbeeld de overtuiging dat falen altijd negatief is. Stel je voor dat je opgroeide met het idee dat het maken van fouten een teken van zwakte is en dat succes de enige acceptabele uitkomst is.

In dat geval zou je jezelf waarschijnlijk onder enorme druk zetten om altijd perfect te presteren. Dit kan leiden tot angst, vermoeidheid, vermijdingsgedrag.

Maar wat als je je denkwijze verandert en fouten ziet als kansen om te leren en te groeien? In plaats van jezelf te straffen voor fouten, zou je ze kunnen zien als waardevolle leermomenten.

Dus, het gaat erom dat je je overtuigingen leert begrijpen en soms nieuwe manieren van denken aanleert en vanuit andere perspectieven leert kijken, zodat je je beter kunt voelen en vrijer kunt kiezen hoe je wilt leven.

Welke overtuigingen belemmeren jou (onbewust)?

STAP 6

Ontdek je innerlijke saboteurs

Iedereen ontwikkelt manieren om te overleven, al van jongs af aan. Als kind was je gevoelig en afhankelijk van anderen. Dit deel van jou wordt vaak je 'innerlijke kind' genoemd. Zelfs nu je volwassen bent, draag je dit innerlijke kind nog steeds met je mee. Toen je een baby was, had je alles in je om te groeien, zowel fysiek als persoonlijk. Dat innerlijke kind, jouw psychische 'vingerafdruk', is uniek en maakt echt wie je bent.

Toen je opgroeide, begon je te ontdekken wat werkte in de wereld om je heen. Sommige dingen werden gestimuleerd en gewaardeerd, terwijl andere kanten werden genegeerd of zelfs afgewezen. Je wilde niet voortdurend pijn ervaren,

dus ontwikkelde je manieren om dat te voorkomen. Je leerde welk gedrag positieve reacties oproep.

Dit leidde tot het ontwikkelen van een soort persoonlijke bodyguards. Ze beschermen je innerlijke kind tegen pijn en gevaren. Ze zijn als een muur tussen jou en de wereld om je heen. Deze persoonlijke bodyguards zijn cruciaal voor je overleving en blijven je beschermen, zelfs als je volwassen bent. Ze kijken voortdurend uit naar situaties die je innerlijke kind in gevaar kunnen brengen.

Echter, deze bodyguards kunnen je ook vaak lelijk in de weg zitten in je volwassen leven. Ze zijn zo sterk ontwikkeld dat je wellicht denkt dat jij het bent die je leven leidt en dat je keuzevrijheid hebt, maar onbewust word je geleefd door deze bodyguards die in jou het hoogste woord voeren.

Naast de bodyguards er zijn ook delen van jezelf die je hebt genegeerd of zelfs verstoten. Deze 'verstoten delen' zijn belangrijk, maar je bent je niet meer bewust van hun bestaan.

Het negeren van deze delen kan voelen alsof je door het leven gaat op één been, terwijl je er eigenlijk twee hebt. Je hebt manieren ontwikkeld om zonder die delen te functioneren, maar het kan leiden tot onvolledigheid en moeilijkheden.

Het is tijd om deze verstoten delen te herontdekken en te omarmen. Je draagt ze al bij je, de kunst is om er mee te verbinden. Het is een reis naar een completer begrip van jezelf en een rijker leven.

STAP 7

Verbind je met de Natuur en Jezelf

Door in de natuur te zijn, kunnen we ons verbinden met de wereld om ons heen en met onszelf. De rustige omgeving en de natuurlijke elementen om je heen creëren een harmonieuze sfeer die je in staat stelt om dieper in contact te komen met je gedachten en gevoelens.

Naar buiten om naar binnen te keren

De natuur nodigt uit om in het moment te zijn, om te vertragen en echt aanwezig te zijn. Dit helpt om je gedachten te ordenen en je te concentreren op wat echt belangrijk is. Het biedt een waardevolle gelegenheid om afstand te nemen van de dagelijkse drukte en helderheid te vinden in je gedachten.

Naast de natuur in te gaan, kun je bewuste ademhalingsoefeningen in je dagelijkse routine opnemen.

Oefening

Een eenvoudige oefening die je zelfs tussen vergaderingen of tijdens momenten van ongemak kunt toepassen, is als volgt:

Adem gedurende 4 tellen in via je neus, via een diepe adem naar je buik toe. Adem via je mond uit gedurende 7 tellen. Herhaal dit minimaal vijf keer.

Dit helpt je om in het moment te zijn, rust te vinden en bewuster te ademen, zowel te midden van de natuur als in het dagelijks leven.

STAP 8

De verborgen laag: Je Identiteit

Het aspect dat vaak over het hoofd wordt gezien, is identiteit. Het gaat hier niet alleen om hoe je jezelf ziet, maar om wie je werkelijk bent. Identiteit is het fundament waarop je zelfvertrouwen rust. Het is niet alleen gebaseerd op je vaardigheden, maar op je kernwaarden, je missie, je zijn en je overtuigingen die je hebben gevormd. Het is de erkenning van je 'Unieke Ik' en het accepteren van zowel je sterke punten als je zwakheden.

Om een stevige identiteit op te bouwen, is het essentieel om eerlijk naar jezelf te kijken. Het gaat erom jezelf te begrijpen, zowel de mooie aspecten als de minder mooie.

Het is belangrijk om de tijd te nemen om jezelf te verkennen, uit te dagen en te groeien.

Het gaat niet om het creëren van een perfect beeld, maar om het laten groeien van een authentieke versie van jezelf.

Niet alleen om wat je kunt doen, maar ook om wie je bent en wie je wilt zijn. Als je jezelf accepteert, je eigen unieke reis omarmt en bouwt op een identiteit die geworteld is in zelfbewustzijn en authenticiteit, zul je ontdekken dat je niet langer hoeft te verstoppen.

Je kunt in het licht stappen met zelfvertrouwen en kracht, wetende dat je identiteit het fundament vormt voor al je prestaties en groei.

Werken aan een stevig fundament heeft grote impact en is essentieel.

STAP 9

Actief deelnemen & Verantwoordelijkheid nemen

Het is tijd om achter het stuur te gaan zitten van je eigen leven, in plaats van slechts een passagier te zijn.

Actieve deelname maakt het verschil tussen enkel overleven en werkelijk leven.

Passagieren is als het laten voorbijtrekken van je eigen leven. Aan het stuur zitten, daarentegen, is een bewuste keuze om de regie te pakken en jouw leven te sturen. Daar liggen de kansen, creativiteit en magie.

Het betekent dat je bewust kiest om elk moment van de dag actief deel te nemen aan je eigen leven.

De pijn ligt vaak in wat je weet maar niet toepast. Kennis hebben is één ding, maar als je er niets mee doet, blijft het zonder waarde.

Je kunt boordevol kennis zitten, maar als je er geen actie op onderneemt, blijft het een lege inspanning.

Neem verantwoordelijkheid voor je keuzes en beslissingen, pak je regie en beweeg met vastberadenheid naar de richting die jij kiest.

STAP 10

Acties bepalen en volledig toewijden

Nu je bewust bent geworden van veel aspecten, is het tijd om in actie te komen en verandering in te zetten. In deze fase speelt 100% toewijding een sleutelrol. Als je volledig toegewijd bent aan positieve verandering, ben je vastberaden om bewuste keuzes te maken die je groei bevorderen.

Het vergt moed en doorzettingsvermogen om bewust te blijven en niet terug te vallen in oude gewoonten of om dan weer op te staan. Elke keer dat je bewust kiest voor een positieve reactie, versterk je je innerlijke kracht en stuur je de koers van je leven in een nieuwe richting.

Dit proces wordt versterkt door het domino-effect. Kleine acties en de dominosteentjes blijven zetten, hoe bescheiden ook, dragen bij aan een opeenvolging van positieve veranderingen.

Hiermee blijf je gestaag werken aan je groei en bereik je geleidelijk aan de resultaten die je voor ogen hebt.

Het is een proces dat je niet alleen hoeft te doorlopen. Betrokkenheid van anderen kan je impact vergroten.

Zoek ondersteuning en inspiratie bij mensen die je groei ondersteunen en deel je proces en je acties. Het helpt je gefocust en gemotiveerd te blijven. Ook ik kan je hierin begeleiden.

STAP 11

Groei door herhaling

Net zoals bij sporten, behaal je geen resultaten met slechts één of twee sessies. Zo werkt het ook met persoonlijke ontwikkeling. Verwacht geen directe transformatie na een enkele poging.

Herhaling en accepteren van ongemak is de sleutel om nieuwe kennis te absorberen en deze emotioneel te integreren door middel van ervaring.

Om een nieuwe vaardigheid te leren, moet je deze herhaaldelijk oefenen totdat je deze bewust kunt toepassen. Herhaling zorgt ervoor dat je zowel neurologisch als fysiologisch in lijn komt met de gewenste actie.

Wanneer je geest en lichaam harmonieus samenwerken, ontstaat er een gewoonte of vaardigheid.

Wees niet te streng voor jezelf als je niet meteen perfect bent. Zelfcompassie is belangrijk en nuttig in dit proces. Geef jezelf de ruimte om te groeien en te leren. Net als bij elke reis zijn er hobbels, maar juist die momenten zijn kansen voor groei.

Open je hart voor zelfreflectie en omarm moedig de mogelijkheid om te blijven leren en groeien.

Wil je direct aan de slag?

En kun je wel wat hulp gebruiken? Maak dan [op mijn website](#) een afspraak voor een gratis en vrijblijvend Koersgesprek.