

HAAL MEER UIT HET LEVEN! EN MAAK RUIMTE VOOR JEZELF

EEN LEUK HUIS, EEN GELUKKIG GEZIN, EEN PRIMA BAAN EN EEN PRACHTIGE TIJDLIJN OP FACEBOOK: WE HEBBEN VAAK ALLES WAT WE WILLEN. TOCH ZIJN WE CONTINU OP ZOEK NAAR NOG MEER GELUK EN WILLEN WE HET LIEFST EEN GROTERE TUIN, EEN TWEDE AUTO EN EEN NIEUWE UITDAGING. MAAR WORDEN WE DAAR WEL ECHT GELUKKIGER VAN?

Als dertiger en veertiger van tegenwoordig heb je het druk. Op Facebook, Snapchat, Twitter en Instagram is 24/7 te zien hoe blij en gelukkig iedereen is, wat we van dingen vinden, waar we naartoe gaan en wat we met ons leven doen. Veel mensen worden hier onrustig van en krijgen het gevoel dat ze iets missen. Als compensatie rennen ze van afspraak naar afspraak en van feestje naar feestje. Bovenop hun toch al zo drukke leven. Want stel je voor dat je ergens niet geweest bent? Tijd om echt naar je gevoel te luisteren is er dan ook niet. En dat is nou net waar het mis gaat.

Talent- en loopbaancoach en counselor Mariella Sierra van Serracoaching helpt vrouwen te ontdekken hoe hun talenten van meerwaarde kunnen zijn voor een bedrijf, organisatie of cliënt, zodat ze hun werk beter kunnen afstemmen op hun talenten. "Iedereen lijkt tegenwoordig wel gehaast. Alsof het leven draait om hard werken. Het leven gaat sneller dan ooit, maar tegelijkertijd worstelen we met lange werkdagen en het evenwicht tussen werk en privé, zijn we vaak ontevredener met de kwaliteit van ons leven en worden we steeds apathischer. Het lijkt wel of we onszelf massaal verdoven met social media, hard werken, televisie en Netflix kijken en heel druk zijn. Veel mensen kunnen ook niet goed alleen zijn. Het is alsof we bang zijn geworden voor onze emoties. Daardoor voelen we ons niet gelukkig, maar eerder uitgeput en verdoofd. Overwerkt en altijd druk zijn is wat anders dan met voldoening een klus afmaken. Je staat in ieder geval niet in het nu. Je ervaart een lage energie aan het eind van de dag en voelt je ontevreden." Ook Lorraine Vesterink, business-

coach en eigenaar van De Unieke Ondernemer is van mening dat je als ondernemer genoeg rust moet nemen. "Hoe drukker je bent, hoe meer rustmomenten je moet nemen. Dit klinkt logisch en toch vergeten we het vaak. Juist als je druk bent, denk je: 'Ach, dat uurtje sporten, daar heb ik nu echt geen tijd voor.' Maar dat is het slechtste wat je kunt doen. Hierin ligt namelijk het gevaar van een inzinking, burn-out. En eenmaal in

ZO VIND JE DE SCHAT

Antwoorden komen niet van buiten jezelf, maar vanuit je eigen wijsheid. Stem af op je innerlijke wijsheid en vergroot je basisgeluksgevoel:

- ➔ Wees je bewust van verstoringen op de lijn.
- ➔ Ontdek je eigen emotionele wonden.
- ➔ Beredeneer niet alles, maar voel.
- ➔ Laat gevoelens, zoals angst en verdriet, toe.
- ➔ Duik in het gevoel.
- ➔ Praat er over.
- ➔ Probeer het niet weg te drukken.
- ➔ Ontdek de schat (als je emoties kunt toestaan zullen ze na een poosje verdwijnen. En er komt een nieuwe emotie met een nieuw gevoel voor in de plaats, maar nu iets positiefs. Je voelt een enorme lichtheid in je maag, met daarbij een diepe verbondenheid. Dit is de schat, die je hele leven onder de storing verborgen ligt. Deze schat is voor nu altijd toegankelijk. Hij verdwijnt nooit meer!)

een dip is het lastig om er snel uit te komen. Daarom is voorkomen beter dan genezen."

VOLDOENING ERVAREN

"Als je *ook een ontevreden gevoel hebt aan het einde van de dag, bouw je niet creatief aan je dromen," zegt Mariella. Maar creatief bouwen aan je dromen is niet altijd even makkelijk, omdat je meer gaat opmerken. Dus ook emoties en gevoelens die je misschien niet zo fijn vindt. Toch is het belangrijk om deze emoties te doorvoelen, omdat niet gevoelde emoties je energie opzuigen en je zombiegedrag, zoals bijvoorbeeld hard werken, triggeren. Als je je comfortabel voelt met al je emoties krijg je de regie weer terug in je leven. Het niet doorvoelen zorgt ervoor dat je leven steeds vlakker wordt en dat je steeds minder voldoening ervaart."

BASISGELUKS-GEVOEL

Het is dus de kunst om naar onze emoties en ons lichaam te luisteren, negatieve gedachten om te zetten in positieve en terug te keren naar het basisgeluksgevoel dat we in principe allemaal in ons hebben.

'HOE DRUKKER JE BENT, HOE MEER RUSTMOMENTEN JE MOET NEMEN'

Mariella: "Veel van ons zijn dat namelijk onderweg kwijtgeraakt. We zijn wandelende gedaantes geworden die het geluk buiten onszelf zoeken. Om weer bij je basisgeluksgevoel te komen moet je vaak door een aantal beschermingslagen heen. Die 'schillen' hebben ons vaak lange tijd

beschermd, maar gaan op den duur steeds vaker tegen ons werken. Die zogenaamde comfortzone voelt wel veilig, maar eigenlijk haal je er geen voldoening en plezier meer uit. Om je weer gelukkiger te voelen is het belangrijk het verschil te zien tussen je aangeleerde talenten en je natuurlijke talenten en hoe je ze in je leven hebt geplaatst. Vaak zet je maar een aantal van je talenten in, waarmee je je plezierzone, dat gebied waar je je vrij voelt om te spelen, verkleint. Daarnaast is het belangrijk om meer vanuit je hart te leven."

STAP UIT JE COMFORTZONE

Steeds meer mensen nemen de stap om voor zichzelf te beginnen, maar worden daarin vaak geremd door hun angsten. Mariella: "Is het wel verantwoord om een eigen bedrijf te beginnen? Zal ik wel genoeg klanten binnenhalen? Kan ik de huur wel blijven betalen? En kan ik überhaupt wel mijn brood verdienen door mijn hart te volgen? We worden vaak onbewust geregeerd door onze angsten. Om te ontspannen kijken we 's avonds naar het journaal en lezen we het nieuws, waarna we vol stille angsten over alles wat er in de wereld gebeurt

Je raakt de tederheid kwijt, de passie, de liefde. Je voelt je leeg van binnen. Die leegte zorgt weer voor onrust, waardoor je in een negatieve spiraal kunt belanden. Maar ondernemen bestaat juist voor een groot deel uit onzekerheid. Je wilt iets nieuws neerzetten, iets realiseren. Maar hoe pak je dat aan? Als je dat precies zou weten, dan zou je het allang doen. Een essentie van ondernemen is dat je vaak juist nog niet weet hoe het moet. Je hebt wel plannen en doelen, maar de weg ernaartoe is onduidelijk. Die onzekerheid strookt vaak niet met de behoefte om precies te weten waar je aan toe bent. Ondernemen bestaat een groot deel van de tijd uit rondbanjeren buiten de veilige cocon."

BLIJVEN GROEIEN

Lorraine meent dat ondernemers zich moeten blijven ontwikkelen: "Mensen in loondienst krijgen jaarlijks een opleidingsbudget. Ze ontwikkelen zichzelf en groeien. Ondernemers moeten zichzelf budget geven. Vaak geven ze wel geld uit om hun medewerkers op te leiden, maar voor zichzelf hebben ze het er niet voor over. Ik denk dat dit de grootste fout is van ondernemers."

STA GEVOELEN TOE

"Het lijkt tegenwoordig wel alsof we allemaal fobieën hebben tegen emotie", meent Mariella. "We vluchten vaak van onze emoties. Onopgeloste boosheid en verdriet zetten zich vast in je lichaam, dus is het zaak om al je gevoelens toe te staan en ze te ervaren in je lichaam. Zo kun je gevoelens op den duur met minder angst beleven. Het is belangrijk om aandacht voor het hier en nu te hebben zonder te oordelen. Dat kan ons namelijk bevrijden van onze intellectuele analyses en de kritiek die we zo vaak op onszelf toepassen. Het helpt ons om zuiver te richten op de lichamelijke sensaties van de emotionele ervaringen die opkomen. Het is belangrijk om te vertragen, stil te staan, ruimte te maken en je aandacht te richten op maar één ding: je lichaam." ✦

Met dank aan:
Mariella Sierra van Serracoaching:
www.serracoaching.com
Lorraine Vesterink van De Unieke Ondernemer: www.deuniekeondernemer.nl

