

CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Sessie 2 - Passie



Robert van der Wolk

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE	3
DOELSTELLINGEN.....	3
JE IDEALEN EN WAARDEN RICHTING GEVEN.....	4
PASSIE.....	6
PURPOSE.....	8
MINDSET	10
AFFIRMATIES	11
MANIFESTATIES.....	11
DEFINIEER DE FACETTEN VAN JE LEVEN.....	12
DE KRACHT VAN MEDITATIE	14
CREATIEVE VISUALISATIE.....	15
DE VRAAG VAN EEN MILJARD	16
CREËER EEN MENTALITEIT VOOR OVERVLOED.....	17
SAMENVATTING	18

INTRODUCTIE

Als je tot nu toe het gevoel hebt gehad dat je leven niet echt een richting had, dan kan het goed zijn dat je wellicht een leven vol passie mist. Leven met passie betekent dat je elke dag wakker wordt en uitkijkt om nieuwe uitdagingen en avonturen aan te gaan en nieuwe oplossingen voor problemen vindt. Je zorgt ervoor dat details je niet klein krijgen, omdat je gepassioneerd bent over dat wat werkelijk belangrijk is.

Wanneer mensen passieloos of apathisch worden, neemt hun creativiteit af en verdwijnt hun capaciteit ook om met stress om te gaan. Laat ik het zo zeggen: zonder passie heb je geen energie om je eigen persoonlijke ontwikkeling gaande te houden; je zult niet in staat zijn om de heuvels van het leven te beklimmen zonder dat je met een lege tank komt te zitten.

Passie is één specifieke karaktereigenschap die niemand anders dan jij jezelf kan geven. Of je hebt het, of niet. Heb je het – geweldig! Dan draait persoonlijke ontwikkeling volledig om jouw passie in de juiste richting te sturen – je wilt juist die dingen doen die jouw succes vergroten en je passie verdiepen.

Als je geen passie hebt, dan zul je het voor jezelf moeten cultiveren. Het is niet iets dat iemand je kan geven. Het goede nieuws is, dat veel autoriteiten in het veld van persoonlijke ontwikkeling technieken hebben ontwikkeld die je helpen om je passie te vinden, te openen en los te laten.

DOELSTELLINGEN

Deze sessie draait volledig om het vinden, openen en loslaten van je passie. Gedurende deze sessie help ik je met het volgende:

- Je passie ontdekken
- Je waarden duidelijker definiëren
- Brainstormen over je dromen
- Je dromen onderscheiden van wensen, hopen
- We nemen ook een kijkje naar je innerlijke creatieve genie door middel van visualisatie, om de basis te leggen voor volgende sessies.

JE IDEALEN EN WAARDEN RICHTING GEVEN

In de eerste sessie heb ik het kort gehad over waarden. Een deel van onze conversatie bestond uit het opschrijven van algemene waarden en deze prioriteren volgens jouw eigen mate van belangrijkheid. Ik wil graag nog even terugkeren naar dit onderwerp.

Iedereen heeft een unieke "waarden vingerafdruk". We zien de wereld allemaal op onze eigen manier, en daarmee anders dan anderen. Dat is hoe we zijn. En dat is maar goed ook, want het maakt eenieder in deze wereld tot het unieke individu dat ze zijn.

Vaak zijn conflicten die ontstaan tussen mensen niet conflicten op basis van gedachte (we claimen allemaal dat wij het bij het juiste eind hebben, en dat anderen fout zitten); de meeste conflicten ontstaan omdat ze de wereld anders zien. We waarderen andere dingen, en we leggen de nadruk op één waarde boven een andere – en we doen dit anders dan bijna ieder ander.

Ik wil graag dat je vier waarden in ogenschouw neemt.

- Loyaliteit
- Eerlijkheid
- Vriendschap en
- Empathie

Laten we zeggen dat je deze als topprioriteiten stelt voor jezelf. Is één van deze waarden ooit in strijd geweest met de anderen?

Laten we zeggen dat je twee vrienden hebt die elkaar erg goed kennen. En laten we zeggen dat je jouw vriendschap met hen erg belangrijk vindt. Stel nou dat één van deze vrienden een hoed opzet die ontzettend lelijk is; het ziet er vreemd uit, en eerlijk gezegd iets om je voor te schamen al je het draagt.

Laten we zeggen dat je andere vriend ook vindt dat de hoed lelijk is. Jullie zijn het beiden volledig met elkaar eens. Jullie hebben oogcontact, en jullie hebben de gelaatsuitdrukkingen gegeven die op verwarring, schok en een beetje minachting duiden. Je hebt alleen de vriend niet verteld wat jullie beiden denken.

En stel nou dat de lelijke hoed dragende vriend aan jullie vraagt wat je van de hoed vindt. Je kijkt naar de andere vriend voor support, begeleiding of zelfs het doorgeven van de verantwoordelijkheid. Die vriend zegt "Oh, ik denk dat het interessant is. Waar heb je hem vandaan?"

Nu jullie twee niet hoed dragende vrienden voor dit moment veilig zijn, vertelt de hoed dragende vriend dat het een cadeau was van een onlangs overleden grootouder. De vriend draait zich nu naar jou en zegt "Wat vind jij ervan?" Je moet wel antwoorden, en het kan best moeilijk zijn. Aan de ene kant zegt je waarde van eerlijkheid dat je oprecht en openhartig de waarheid moet vertellen: het is afgrijselijk! Aan de andere kant zorgt je waarde van empathie ervoor dat je de gevoelens van je vriend wilt besparen van kwetsing.

Om het nog een stapje ingewikkelder te maken, waardeer je ook nog je vriendschap met deze vriend, en wil je graag een goede vriend zijn. Je wilt echter niet, dat je vriend een vals gevoel van zekerheid ervaart dat hem later in moeilijkheden zou kunnen brengen; je zou niet willen dat hij de hoed naar bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek draagt, omdat je té dubbelzinnig was in je antwoord. Je wilt daarentegen ook niet je waarheid verdraaien, en over de hoed praten en het incident met de andere vriend achter de rug van je hoed dragende vriend om.

Hoewel dat erg verleidelijk kan lijken omdat je voor het blok gezet bent, zou het je waarde van loyaliteit naar de andere vriend overschrijden.

Als je jezelf in dit soort situaties bevindt, begin je onmiddellijk keuzes te maken over je waarden, of je je er bewust van bent of niet. Meestal maak je dit soort keuzes in een fractie van een seconde, omdat dat alle tijd is die je hebt. En veel tegenstrijdige gedachten gaan tegelijkertijd door je heen.

In een dergelijke situatie zou je idealiter je waarden richting moeten kunnen geven om de beslissing te nemen op nauwkeurige en wellicht delicate wijze uit te leggen dat de hoed speels, provocatief en eigeninnig is, maar waarschijnlijk enkel geschikt is in bepaalde gepaste settings.

Hopelijk heb je de tact, het verstand en de charme om dit op apathische, doch ferme wijze uit te leggen, de gevoelens van je vriend niet te kwetsen, en tegelijkertijd je boodschap over te brengen.

Als je eerlijk naar je je waarden handelt, zul je je vriend ook niet verachten door er later over te lachen met je niet hoed dragende vriend. Als je je waarden niet helder hebt, dan zul je niet weten wat voor beslissingen omtrent persoonlijke groei je moet maken. Je zult niet in staat zijn om je koers uit te zetten. Je zult terugvallen op gewoonte en instinct, en deze manieren van het maken van beslissingen zijn problematisch. Ze zijn ook contraproductief voor je persoonlijke ontwikkeling.

Daarom adviseer ik je om de tijd te nemen om je kernwaarden te identificeren. Eén van de beste manieren om dit te doen is door je top 20 te kiezen. Stel jezelf deze vraag:

WAT ZIJN DE TOP 20 DINGEN DIE IK IN MEZELF EN ANDEREN WAARDEER?

Verklein je top 20 waarden naar je top 10. Sommigen zijn wellicht overbodig. Onafhankelijkheid en autonomie kunnen bijvoorbeeld te gelijkend zijn om in je top 20 te hebben. Je kunt bijvoorbeeld de een als de functie van de andere zien.

Maak tot slot van je top 10 jouw top 5. Dit zullen jouw kernwaarden zijn, en deze waarden zullen je helpen in je voortgang van deze persoonlijke ontwikkelingssessies.

PASSIE

Onthoud, dat in de context van deze sessie ik passie de brandstof voor je persoonlijke ontwikkeling noemde. Maar wat betekent dat eigenlijk? Ik moet toegeven dat het woord *passie* zowel negatieve als positieve beelden kan oproepen. Het is daarom goed om te weten dat passie een mes is dat aan twee kanten snijdt.

Aan de ene kant kan passie gezien worden als een fout. Neem bijvoorbeeld Shakespeare's Hamlet, die zegt: *"Give me that man that is not passion's slave, and I will wear him in my heart's core, ay in my heart of hearts as I do thee."* En we weten allemaal hoe Hamlet's lot eindigde: zijn passie was zijn nobele fout

En dan heb je de deprimerende opmerkingen van Friedrich Nietzsche's boek "Voorbij goed en kwaad", waarin hij zegt: de wil om passie te overkomen is uiteindelijk niet meer dan de wil van een andere of verscheidene passies."

Zelfs de baanbrekende psycholoog Carl Jung zegt in zijn boek "Herinneringen, dromen, reflecties": zie passie als een fout". Zoals hij in een statement samenvat: "Een man die niet door het inferno van zijn passie is gegaan, heeft ze nog nooit overkomen".

Het was waarschijnlijk de Franse filosoof Denis Diderot (1713 – 1794) die werkelijk de dualiteit van passie wist te pakken toen hij zei; 'One declaims endlessly against the passions; one imputes all of man's suffering to them. One forgets that they are also the source of his pleasures.'

Passie zonder waarden, bewustzijn of discipline in het leven is hetzelfde als uitgeschakelde passie. Het kan voor gebeurtenissen zorgen die op roekeloze wijze anderen in gevaar brengen, bijvoorbeeld in een huwelijk waarin de ene partner uit de relatie stapt vanwege passie, een hele serie van tegenslagen volgen, het heeft het potentieel om talloze levens te beïnvloeden: kinderen, vrienden, familieleden. Als passie onderhouden wordt in het vertrouwen van het huwelijk, en waarin partners passievol naar elkaar zijn, dan heeft passie de kracht om een koppel naar een beter huwelijk te brengen.

Terwijl veel filosofen en andere prominente leiders passie hebben opgezegd, zijn er ook anderen die de goede kwaliteiten ervan erkennen.

Auteur Ralph Waldo Emerson gaf passie zijn positieve lading. Hij vond dat passie, ook al is het een slechte regelaar, een krachtige drijfveer is. En Georg Wilhelm Hegel, filosoof tijdens de Verlichting, gaf passie zijn legitimiteit toen hij zei: "Nothing great in the world has ever been accomplished without passion."

Toch gaat passie voorbij aan het behalen van een doel; het heeft het potentieel om elk facet van ons leven te vullen met voldoening. Earl Nightingale, algemeen beschouwd als de decaan van persoonlijke ontwikkeling, zei: "*We are at our very best, and we are happiest when we are fully engaged in work we enjoy on the journey toward the goal we've established for ourselves. It gives meaning to our time off and comfort to our sleep. It makes everything else in life so wonderful, so worthwhile.*"

Dit bedoel ik met passie: je leven in lijn brengen zodat je doelen je waarden reflecteren, terwijl je passie de drijvende kracht is die je helpt om dat wat je het meest verlangt te bereiken.

Je leven veranderen is niet makkelijk. Laat me het verduidelijken door te zeggen dat het niet altijd makkelijk is om een positieve verandering te maken in je leven. Het leven zelf verandert al zonder dat wij iets hoeven te doen. En vervolgens trekt het ons in die veranderingen mee. Als het leven een stormachtige zee is, dan zijn wij niets meer dan een scheepswrak en proberen we enkel drijvende te blijven. Als we een schip bouwen om de zwaarste, meest stormachtige waters van het leven te bevaren, dan is de verandering van het leven aan ons om aan te sturen.

Jack Canfield, medeauteur van de succesvolle series Kippensoep voor de Ziel, zegt: passie zorgt ervoor dat de dagen voorbijvliegen. Het helpt je meer te bereiken in minder tijd. Het helpt je om betere beslissingen te maken, en het trekt ook anderen naar je toe; ze willen zich met jou en jouw succes associëren.

Dr. Stephen R. Covey, auteur van de bestseller *The 7 Habits of Highly Effective People* en *The Eighth Habit* beschrijft passie als: "Het vuur, het verlangen, de kracht van overtuiging en de drive dat de discipline toestaat om de visie te bereiken. Passie komt naar boven wanneer unieke menselijke behoefte het menselijke talent overlapt. Wanneer je niet de passie hebt die komt van het vinden en het gebruiken van je eigen stem om grootse doelen te dienen, dan is de leegte gevuld met onzekerheid."

Sherry Lansing, een voormalig actrice en oprichter van de Sherry Lansing Foundation en algemeen beschouwd als de eerste vrouwelijke CEO van 20th Century Fox, een van de grootste Hollywood filmstudio's, zei in een interview ooit: "Luister naar je innerlijke stem. Wees niet bang om dingen uit te proberen, om ergens in te stappen. Maar wees ook niet bang om 'dit is niet iets voor mij' te zeggen; het is prima om van gedachten te veranderen. Maar geef alsjeblieft niet op totdat je je passie gevonden hebt."

Je moet ook praktisch zijn. Je kunt niet verwachten dat je overal gepassioneerd over bent. Je moet per slot van rekening ook ergens van kunnen leven. Je moet jezelf en je familie kunnen onderhouden. En misschien komt je passie wel helemaal nooit van werk. Misschien komt het ergens anders vandaan. Ik denk dat je niet hoeft te stoppen met werken om anderen dingen te onderzoeken om te zien of je er geïnteresseerd in bent.

Misschien ben je geïnteresseerd in mensen. Misschien een wandeling in de natuur. Of misschien in het rennen van marathons. De beste theorie die we hier over passie kunnen bespreken, is dat je wellicht niet direct je passie zult vinden. Misschien ontdek je het niet in een dag of een week. En mogelijk moet je er weken of maanden aan spenderen om je passie te definiëren. En dat is allemaal prima. Wat het belangrijkste is, is dat je je zoektocht begint om je passie te ontdekken.

PURPOSE

Passie gaat samen met purpose, en de twee zijn nauw met elkaar verbonden. John C. Maxwell, een auteur en motivational speaker zei ooit "*A difficult time can be more readily endured if we retain the conviction that our existence holds a purpose; a cause to pursue, a person to love, a goal to achieve.*"

En dit is precies waarom passie en purpose zo belangrijk worden. Je zult met teleurstellingen te maken krijgen en er zullen moeilijke tijden aanbreken waarin je te maken hebt met obstakels. Je zult voldoende "innerlijk vuur" nodig hebben om door die diepe dalen heen te gaan.

Shakti Gawain, de auteur van Creative Visualizatoin, zegt dat we allemaal een basisbehoefte hebben om positieve bijdragen te leveren aan de wereld, de gemeenschap, je familie en je nageslacht.

Je persoonlijke gevoel om je goed te voelen hangt grotendeels af van het al dan niet uiten van deze behoefte. De auteur gaat zelfs zo ver door te zeggen dat we het af en toe zelfs voor onszelf verborgen houden. Ofwel omdat we bang zijn voor afwijzing, verantwoordelijkheid, of de kracht die gepaard gaat met weten waarom je hier bent.

Met dit in gedachten wil ik je graag een retorische vraag stellen: zijn er redenen waarom jij persoonlijk bang zou kunnen zijn om jouw purpose te ontdekken?

Als jij positieve veranderingen in je leven wilt realiseren, dat moet jij zelf de positieve verandering zijn. En het is makkelijker om positief te zijn wanneer je omringd met positieve ideeën en positieve mensen. Dat wil niet zeggen dat je op systematische wijze alle negatieve mensen uit je leven moet verwijderen, het betekent enkel dat je negatieve invloeden moet zien te identificeren en de keuze maken ze bij anderen niet te versterken of belonen, noch bij jezelf.

Sommige experts zeggen dat de mind geen onderscheid maakt tussen gedachten in de realiteit. Ze zeggen eerder dat gedachten realiteit zijn. Of je dit gelooft of niet, je kunt je voorstellen dat er een oorzaak en gevolg relatie is met je resultaten. Als je je resultaten wilt veranderen, zul je ook je denken moeten veranderen.

Neem Albert Einstein's beroemde uitspraak bijvoorbeeld: *"We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them."* Terwijl je je waarden onder de loep neemt, kijk eens hoe ze je leven vormgeven. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Veel experts zeggen dat de wereld een combinatie is van intentie en manifestatie. Met manifestatie bedoel ik in deze context een daad dat iets laat zien, de hoedanigheid of toestand waarin het getoond wordt, en een indicatie dat iets aanwezig is, echt is of bestaat.

Kijk eens terug op je ervaringen. Kun je bepaalde patronen van gedrag herkennen? Zie je patronen in jouw keuzes en de resultaten? Zodra dingen duidelijker worden, zul je ook meer details over je leven opmerken. Dit is het begin van persoonlijke ontwikkeling. Je moet eerst zien wat je bent voordat je kunt veranderen wat je bent.

Gebeurtenissen, mensen, relaties, eigendommen en andere dingen manifesteren zich in ons leven. Ze zijn het gevolg van de kracht om ze aan te trekken. Ze zijn ook het gevolg van onze intenties, zowel de goede als de slechte. Als je werkelijk krachtige persoonlijke ontwikkeling wilt realiseren, dan moet je goed blijven opletten wat er je mind ingaat.

Wat voor soort lectuur vult jouw mind bijvoorbeeld? Is het positief? Wat voor films en tv-shows kijken? Is het een ontsnapping aan iets, of juist om de tijd te verdrijven? Bieden ze inzichten? En hoe zit het met advertenties? Staat de radio dagelijks negativiteit uit te kermen? Of de Tv-commercials? Of de advertenties in magazines en vakbladen? Welke keuze heb je om deze beïnvloeders te veranderen? En zo ja, hoe dan?

Hoe zit het met de mensen die je elke dag tegenkomt? Is jouw vriendengroep ondersteunend in het onderhouden van een positieve houding? En hoe zit het met je collega's?

Earl Nightingale zei ooit, dat de slechte attitudes van anderen net zo makkelijk op te pikken zijn als een verkoudheid. Het is belangrijk dat je ze in dit daglicht bekijkt: als een infectieziekte die ons enkel zou kunnen schaden en irriteren, als we ze toestaan ze op te lopen.

Net zoals een dokter die mensen met een infectie behandelt, zo is het belangrijk dat je jezelf ook gezond houdt. Je hebt simpelweg niet de tijd om je iets anders toe te staan. Het leven is namelijk te kort om gedragingen en attitudes van anderen te kopiëren – dat wil zeggen, tenzij hun gedragingen en attitudes goed zijn.

Zijn er mensen die je bewondert omdat ze altijd positief zijn? Is het mogelijk om meer tijd met ze door te brengen, en de hoeveelheid tijd die je met de 'negatieve mensen' doorbrengt te beperken?

We hebben allemaal de negatieve en positieve intenties die zich op verscheidene manieren tonen. We kunnen het niet hebben over intenties en manifestaties zonder te praten over de gewoontes van onze gedachten.

Dit zijn patronen in ons denken die de patronen in onze keuzes beïnvloeden, en die op hun beurt de patronen van onze resultaten beïnvloeden, en die uiteindelijk onze patronen van manifestatie beïnvloeden.

MINDSET

In volgende sessies zal ik meer in detail ingaan op hoe verschillende mindsets de resultaten van ons leven beïnvloeden. Voor nu wil ik je meer vertellen over de kracht van de mind, één van de krachtigste fenomenen die de wereld ooit heeft gezien.

Heb je ooit weleens een dag gehad die al vergald was omdat je later wakker werd dan dat je wilde? Werd je toen wakker met haast in je lijf, om vervolgens te realiseren dat elke gebeurtenis die erna kwam er een was die irritant was, alsof het een bevestiging was dat dit de slechtste dag ooit zou worden?

Hoe zou die dag verlopen zijn als je op tijd wakker geworden was? Er is een kans dat diezelfde gebeurtenissen van die dag lichter en zelfs soepeler zou aanvoelen, in ieder geval ten aanzien van de uitdagingen die op je pad kwamen en de problemen die opgelost moesten worden.

Nightingale vatte dit goed samen toen hij zei: *“A great attitude does much more than turn on the lights in our worlds. It seems to magically connect us to all sorts of serendipitous opportunities that were somehow absent before the change.”* Misschien zeggen mensen daarom wel dat ze mazzel hebben. Eindelijk gaat het een keer voor de wind. In werkelijkheid is het niets meer dan deze nieuwe connectie met de wereld die het gevolg is van een positieve attitude. Je doet meer in minder tijd. Je zet jezelf als het ware op het pad van allerlei nuttige vondsten die niet initieel bedoeld hoeven te zijn.

Als je de tijd neemt om je attitude of kijk op de wereld te veranderen, dan behoort je tot de top vijf procent van de wereld, omdat een positieve attitude standaard behoort tot de meest succesvolle mensen in de wereld.

Dr. Covey's mening sluit hier perfect op aan. Hij kwam met het woord *paradigma*, en paste het niet alleen toe op een wetenschappelijke manier, maar ook op de wereld van persoonlijke ontwikkeling en gedrag.

"In de wetenschap kun je enkel testen aan de hand van de resultaten die voorafgaand als hypothese zijn opgesteld. Als gevolg, kun je enkel zien wat je hebt getheoretiseerd te kunnen zien. Hetzelfde geldt voor onze kijk op de wereld; in onze mindsets, onze attitudes, onze paradigma's. Deze geven vorm aan hoe we verandering accepteren. Ze vormen onze vaardigheid om te zien wat er mogelijk is.:

AFFIRMATIES

Je hebt vast gehoord over affirmaties. Misschien is de meest bekende manier voor je hoe ze gebruikt worden in de wereld van de komedie, waar ze soms belachelijk werden gemaakt. Toch hebben affirmaties krachtige effecten op ons leven. Het is belangrijk om te erkennen dat we verantwoordelijke en capabele mensen zijn. Ook al weten we soms niet precies waarom we iets kiezen en waarom het zich dientengevolge in ons leven heeft gemanifesteerd, maar wat we doen als gevolg hiervan is enkel onze verantwoordelijkheid.

MANIFESTATIES

Shari L. Just en Carolyn Flynn zeiden dit over manifestatie in hun boek *The Complete Idiot's Guide to Creative Visualization*: "The recognition that we are not powerless, that we have an ally, our spiritual self, who can manifest in our lives what we can imagine, is the first step on a path of consciousness and personal growth."

Een van de meest gerenommeerde auteurs op het gebied van intentie en manifestatie is Wayne Dyer.

Hij praat hier uitgebreid over in zijn boek *The Power of Intention*. Dyer zegt dat om intentie te activeren, het vereist is om je ego-identificatie los te laten. Hij identificeert vier noodzakelijke stappen:

- **Discipline**
Je moet je lichaam trainen om te kunnen presteren zoals je mind dat verlangt. Een goed voorbeeld van dit principe is de manier waarop een topatleet traint. De beste atleten houden hun verlangen om te winnen bovenaan terwijl ze hun lichaam trainen om te presteren, net zo lang tot dat de handeling van fysieke en mentale doorzetting gelijk is aan de positieve doelstelling.
- **Wijsheid**
Wijsheid creëert focus. Je weet dat je het juiste pad bewandelt. Je bent geduldig en leeft in harmonie met je gedachten. Je heb je lichaam, mind en je geest op één lijn en in balans.
- **Liefde**
Dit betekent dat je het geweldig vindt wat je doet, en tegelijkertijd ook die dingen doet die je leuk vindt. Het is een kwaliteit die je lang voordat je je doel bereikt cultiveert. Je houdt van wat je doet, omdat het je precies geeft waar je van houdt, zelfs als het achter de kassa werken of het vuilnis ophalen is. Het betekent dat je van anderen houdt, alsook van jezelf.
- **Overgave**
Je hart zorgt ervoor dat je op de plek van je intentie aankomt. Je lichaam en mind zijn niet degenen die het voor het zeggen hebben, en het gaat niet om drive en wilskracht; het gaat erom dat je de rivier van intentie ziet en je erin begeeft; je stapt in de flow.

DEFINIEER DE FACETTEN VAN JE LEVEN

Hoe afgezaagd het ook mag klinken, beschouw jezelf als een zeldzame en waardevolle edelsteen. De meest zeldzame en waardevolle edelstenen hebben de meest ingewikkelde facetten in zich. Denk maar eens aan een diamant bijvoorbeeld. Jij hebt die facetten ook. Jouw leven heeft verscheidene facetten.

Gebieden van focus, aspecten van ontwikkeling die je wilt ontwikkelen terwijl je je hoogste potentieel realiseert. In dit programma zullen we het hebben over de voornaamste facetten die je in je leven zult hebben:

- Je familie
- Je partner
- Je financiën
- Je materiële behoeftes
- Je ontspanningsactiviteiten
- Je vriendschappen
- Je spiritualiteit of religie gerelateerde bezigheden
- Je maatschappelijke of vrijwilligersactiviteiten
- Je fysieke gezondheid

Je familie hoort, net zoals je partner, hoog op de lijst te staan. De financiële kant zijn je dagelijkse geldzaken. Het moderne leven is immers in diverse opzichten gecompliceerder geworden, en de financiële kant daarvan is een groot onderdeel daarvan.

Deze zijn allen nauw verbonden met een ander facet van je leven, en dat zijn je materiële behoeftes. Dit kan van alles zijn; van de auto die je rijdt tot de kleren die je draagt.

In navolging daarop hebben veel mensen bepaalde dingen die ze ter ontspanning doen. Misschien hou je van kamperen of skiën, of bouw je liever modelvliegtuigen. Hoewel tijd doorbrengen met vrienden als een vorm van ontspanning lijkt, is het aspect van vriendschap veel meer dan dat. het betekent ook het cultiveren van intieme en diepgaande vriendschappen die een leven lang kunnen meegaan. Dit facet omvat daarom al je interpersoonlijke relaties.

Vervolgens heb je je spirituele aspecten. Vele mensen geloven in een hogere macht, en de meesten voelen zich aangetrokken om dat door middel van religie tot uiting te brengen, meditatie, gebeden of andere vormen van overpeinzing. Als religie aandringt tot dagelijkse activiteiten en rituelen, dan wordt het een belangrijk onderdeel van het leven.

Daarop aansluitend voelen ook veel mensen dat ze iets aan hun gemeenschap willen teruggeven. Ze stellen zich beschikbaar als vrijwilliger of doen liefdadigheidswerk. Dit is een belangrijk aspect in het leven en het biedt ook ruimte voor persoonlijke ontwikkeling.

Tot slot: fysieke gezondheid. Het is een sleutel aspect van het leven. Je gezondheid draagt voor een groot deel bij aan de kwaliteit van je leven. Hoe sterker je fysieke gezondheid, des te groter je weerbaarheid, je doorzettingsvermogen, en ook je drive om op alle andere aspecten van je leven meer succes te behalen.

Ik heb kort deze facetten van je leven uiteengezet. Wat volgt is dat je deze facetten in overweging en beschouwing neemt wanneer je start met het ontgrendelen van je passie. Het is goed als je passie zich in elke facet van je leven weerspiegelt.

DE KRACHT VAN MEDITATIE

Laten we eens kijken naar verschillende manieren om met je passie in verbinding te komen. Een van de manieren is door middel van creatieve visualisatie. Creatieve visualisatie ligt aan de kern van effectieve zelfontdekking.

Een geweldige manier om je passie te visualiseren is door te relaxen en te mediteren. Veel mensen weten hoe ze het beste kunnen relaxen, maar weinigen hebben werkelijk de tijd genomen om echt te mediteren.

Neem, om het proces te beginnen, eerst vijf minuten de tijd om werkelijk elke spier in je lichaam te ontspannen. Om dat te doen, richt je mind op elke spiergroep; van je tenen tot de top van je kruin. Terwijl je begint te ontspannen, haal dieper adem en focus op je ademhaling. Laat elke ademhaling dieper gaan. Dit is belangrijk, omdat je het tempo waarmee je in- en uitademt vertraagt.

Terwijl je ademhaling langzamer en ritmischer wordt, en natuurlijker aanvoelt begin je je mind leeg te maken. Focus enkel op je ademhaling en je ontspanning. Ontdoe je mind van afleidingen en irrelevante zaken.

Doe deze techniek 's morgens, 's middags en 's avonds. Je mind staat in de ochtend en avond het meeste open voor dit soort activiteiten, en wanneer je dit in de middag doet, dan geeft je je lichaam en mind de kans om zich op te laden.

Meditatie is een gespecialiseerdere vorm van ontspanning. In deze drukke wereld waar stress zich op elke hoek bevindt, valt er steeds meer te zeggen voor meditatie. Met meditatie ontspan je en verhelder je je gedachten. Maar vaak focus je ook nog op het oplossen van een probleem; je kijkt als het ware door een uitdaging of een creatieve blokkade.

CREATIEVE VISUALISATIE

De auteur van het boek *Creatieve Visualisatie* was een vooraanstaand expert op het gebied van de kunst van intentie en visualisatie om positieve dingen te manifesteren. Ze beschrijft ons leven als het hebben van drie niveaus: het zijn (*beingness*), het doen (*doingness*) en het hebben (*havingness*).

Volgens de auteur is 'het zijn' (*beingness*) de basale ervaring van leven en bewustzijn. Het is de ervaring die je hebt in diepe meditatie, de ervaring om volledig te zijn en totaal ontspannen in je eigen vel te zitten.

Het doen staat voor beweging en de activiteiten. Het stamt af van de natuurlijke creatieve energie die overal doorheen stroomt, en het is de bron van onze vitaliteit.

Het hebben is de staat van het relateren met andere mensen en dingen in het universum. Het is de vaardigheid om mensen en dingen in ons leven te accepteren, en om oké te zijn om met hen in dezelfde ruimte te zijn.

Mensen proberen vaak hun leven achterstevoren te leven. Ze proberen om meer spullen of meer geld te hebben, zodat ze meer kunnen doen van wat ze willen, zodat ze daardoor gelukkiger zullen zijn. Maar het werkt feitelijk precies het omgekeerde: je moet eerst zijn wie je werkelijk ben, en vervolgens doen wat je werkelijk moet doen om te hebben wat je werkelijk wilt hebben.

Auteur Joe Vitale zegt ook dat 'het hebben' of *havingness* een voorname reden is waarom we dat wat we het liefste in dit leven willen, niet aantrekken. Volgens hem zijn er verschillende maten van *havingness*; voelen dat je het waard bent om te ontvangen.

“IF WE ARE NOT OPEN TO THE POSSIBILITY AND INCREASE OUR HAVINGNESS, WE WON'T BE ABLE TO RECEIVE MORE THAN WE ARE CURRENTLY RECEIVING”

DE VRAAG VAN EEN MILJARD

Een andere manier om met je passie te verbinden is door jezelf de 1-miljard-Euro-vraag te stellen. De meeste mensen zullen zichzelf wel de miljoen-Euro-vraag stellen, maar er zijn een hoop mensen die niet de mogelijkheid zien in dat bedrag. Een 'Million Euro Mind' is iets wat veel mensen hebben, maar niet kunnen zien of focussen op die droom, omdat ze niet een grenzeloze mentaliteit kunnen aannemen.

Daarom raad ik je aan om te beginnen met de 1 miljard-Euro-vraag, iets meer dan 2000 mensen hebben een miljard euro of meer. Dit getal roept dus totaal verschillende beelden op dan een miljoenvraag.

Laten we eens door het proces lopen. De vraag is heel makkelijk. Je stel jezelf simpelweg de vraag:

Wat zou ik doen met één miljard euro?

Als je één miljard euro zou hebben, en het zou je zomaar in je schoot geworpen worden, wat zou jij dan doen met je tijd? Zou je dingen anders doen?

Laten we dit eens toepassen op een aantal verschillende facetten van je leven.

Als jij een miljard euro zou hebben, zou je dan dezelfde vrienden hebben? Zou je jezelf in dezelfde sociale kringen begeven? Of zou je je daarvan losbreken en in iets anders begeven?

Als je een miljard euro zou hebben, zou je dan meer of minder tijd met je familie doorbrengen? Hoe zou je de tijd met je familie anders doorbrengen? Als je een miljard euro zou hebben, zou je dan werken? Zou je je baan opzeggen? Zou je een business beginnen? Zou je een uitvinding vormgeven die je al jaren in je achterhoofd had, maar nooit het vertrouwen had om het uit te voeren? Als jij een miljard euro zou hebben, zou je je dan inzetten voor een goed doel of initiatief? Is er een goed doel waar jij een significant deel van je vrije tijd aan zou spenderen? Zou je zelf een goed doel of stichting opzetten voor iets dat je altijd al na aan het hart heeft gelegen?

Als jij een miljard euro zou hebben, zou jij dan plekken bezoeken die je altijd al had willen zien? Zo ja, welke plekken zouden dat dan zijn? en waarom zou je juist die plekken willen zien? Is dat voor de geschiedenis, de cultuur of de taal? Als jij een miljard euro zou hebben, zou je dan terug naar school gaan, en een professionele student worden? Wat voor soort vakken zou je nemen, en waarom zijn die het meest interessant voor je?

CREËER EEN MENTALITEIT VOOR OVERVLOED

Een deel van de miljard-Euro-vraag gaat over de mentaliteit van overvloed. Stephen Covey kwam met de term *abundance mentality* of *abundance mindset* en hij gebruikte het specifiek als een business concept, waarin je gelooft dat er genoeg hulpbronnen zijn om succes met anderen te delen. Mensen werken met de overvloed mentaliteit in de zakenwereld vaker als een team, omdat ze geloven dat er genoeg succes en beloning voor iedereen is.

Het tegenovergestelde is de schaarste mentaliteit, waar mensen geloven dat er maar een bepaalde hoeveelheid geld te verdienen valt, dat er maar een aantal kansen en promoties zijn. Wanneer mensen vanuit deze mindset handelen, graven ze een kuil voor een ander en proberen ze hen beter af te zijn door slimmer, sneller en beter te werken dan hun collega's.

Deze mentaliteit kan je ervan weerhouden om je hoogste niveau van je eigen persoonlijke ontwikkeling te bereiken. Als je handelt vanuit schaarste, dan zul je angst hebben voor verandering, omdat je vaak bang bent dat moeilijkheid en uitdaging je ervan zal weerhouden om gelukkig te zijn. Je houdt dus vast aan de status quo.

De schaarste mentaliteit staat je enorm in de weg om succes aan te trekken. Je bent zo gefocust op beperkende factoren, dat je nieuwe kansen niet ziet. Je creativiteit neemt af, omdat je de manier waarop je denkt in zulke beperkte mogelijkheden benut, en daardoor eigenlijk geen bewegingsruimte hebt.

Sinds de introductie van dit concept zijn er een flink aantal boeken verschenen die dit concept beschrijven. Het is erg van toepassing op de wereld van de persoonlijke ontwikkeling. Mocht je een blokkade hebben op je creativiteit, dan raad ik je het boek *Abundance for Beginners* aan. Auteur Ellen Pierson beschrijft overvloed als hebben wat je in het leven verlangt; goede dingen en goede ervaringen. Overvloed is vrijheid. Overvloed is plezier. Overvloed is tevredenheid. Het leven is gevuld met overvloed. Meer dan je nodig hebt, meer dan je kunt gebruiken en meer dan je kunt willen. Overvloed betekent dat je al het goede in het leven ervaart. Overvloed is je geboorterecht, een basisrecht.

SAMENVATTING

Hiermee wil ik je deze maand uitdagen om de miljard-Euro-vraag met diepgang te verkennen. Houd een notitieblok bij de hand en begin te brainstormen over alle dingen waar je gepassioneerd over bent. Pas dit toe op alle facetten van je leven: je familie, je partner, je financiën, je materiële behoeften, je ontspanningsactiviteiten, je vriendschappen, je spiritualiteit of religie gerelateerde zaken, je vrijwilligerswerk, en je fysieke gezondheid.

Wanneer je deze ideeën kunt pakken en je jezelf kunt toestaan creatief te zijn, om creatieve visualisatie en meditatie te gebruiken, dan begin je in te zoomen op jouw vuur dat je als brandstof kunt gebruiken voor je persoonlijke groei.

Ik hoop dat deze sessie je heeft geholpen, en ik kijk uit naar onze toekomstige sessies.

Op jouw succes,

Robert