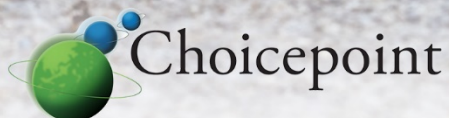


CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Sessie 9 : Overkom Alles



Robert van der Wolk

INHOUDSOPGAVE

Introductie.....	3
Doelstellingen	3
Zelfsabotage	5
Beperkende Overtuiging	6
Doorbreek Beperkende Overtuigingen	7
Twee Soorten Angst	9
Angst om te faaln	11
Angst voor Kritiek	12
Jouw Cirkel.....	13
Attitude	14
Obstakels en belemmeringen.....	15
Samenvatting	17

INTRODUCTIE

Graag wil ik de volgende quote van Gillian Anderson met je delen. Zij is de actrice die het bekendst staat om haar rol als Dana Scully in de populaire jaren '90 tv-serie *The X-Files*. *"I hope everyone reading this is having a really good day. And if you're not, just know that in every new minute that passes, you have an opportunity to change that."*

Het is goed om haar advies op te volgen. Het zal je misschien verbazen, of zelfs choqueren dat je de kracht in je hebt om werkelijk alles te overwinnen. Elk obstakel, elke valkuil en elke tegenslag. In deze sessie wil ik je graag de tools geven om dat te kunnen doen.

Auteur Charles Swindoll zei min of meer hetzelfde als wat Anderson heeft gezegd: *"We have a choice everyday regarding the attitude we will embrace for the day. Life is 10% what happens to us, and 90% how we react to it. Our attitude is everything."*

DOELSTELLINGEN

In deze sessie neem ik het volgende graag met je door:

- Hoe angst en zelsabotage jouw succes kunnen bedreigen
- Enkele strategieën om angst en zelsabotage te overkomen
- De eigenschappen van beperkende overtuigingen
- Hoe je beperkende overtuigingen in jouw eigen leven kunt identificeren en overkomen
- Obstakels in het algemeen en manieren om ze te categoriseren zodat je ze kunt doorbreken
- Je innerlijke bondgenoot versus je innerlijke tegenstander

We hebben allemaal twee innerlijke stemmetjes. De ene is onze innerlijke bondgenoot, en de andere is onze innerlijke vijand. Je zou ze kunnen zien als het engeltje en het duiveltje op je schouder. Niemand heeft de kracht om je van je dromen af te houden, behalve jezelf. Eleanor Roosevelt zei: *"No one can make you feel inferior without your permission."* Als jij je innerlijke vijand, de negatieve stem in je, onder controle weet te houden, dan zal je ook in staat zijn om negatieve zelfkritiek te overstijgen.

Dichter, Nobelwinnaar en schilder Hermann Hesse: *"I have always believed and I still believe that when whatever good or bad fortune may come our way, we can always give it meaning and transform it into something of value."* De Britse toneelschrijver W. Somerset Maugham zei: *"It seems that the creative faculty and the critical faculty cannot exist together in their highest perfection."* Anders gezegd: zolang je je innerlijke vijand blijft huisvesten en voeden, kun je nooit echt volledig je innerlijke bondgenoot ondersteunen. Hoe kan je jezelf blijven aanmoedigen als je jezelf naar beneden blijft halen? De Amerikaanse politicus Tom Barrett zei het als volgt: **"Chaos in the world brings uneasiness**, but it also allows the opportunity for creativity and growth." Als je op dit moment te maken hebt met uitdagingen of veranderingen, dan kun je die chaos gebruiken om je creativiteit in te zetten en vooruit te blijven gaan.

Het is zoals modegigant Donatella Versace het stelde: *"Creativity comes from a conflict of ideas. Without the inner conflict between your inner ally and your inner adversary you would suffer from a lack of stimulation."* Om die innerlijke struggle in te zetten om je creativiteit richting te geven, doe je er goed aan om, wat de Amerikaanse psycholoog Eric Fromm aanbeveelde en omarmde: *"The courage to let go of uncertainties experiences the one true way of distinguishing your inner ally and your inner adversary."*

Of zoals Oscar Wilde het zag: *"Experience is something you can't get for nothing."* Je zult dus de nodige tijd moeten steken om uit te vinden welke stem tegen je praat, en naar welke van deze stemmen je luistert als je je dagelijkse beslissingen neemt.

Bekijk een negatieve ervaring eens op de manier waarop je naar een negatief van een foto kijkt. Eén enkel negatief kan voor een ongelimiteerde hoeveelheid positieve foto's zorgen. Dit is zeker mogelijk wanneer je naar je innerlijke bondgenoot luistert; je ziet negatieve ervaringen als manieren om positieve ervaring te creëren.

Auteur Srully Blotnick weet het goed te verwoorden: *"What looks like a loss may be the very event which is subsequently responsible for helping to produce the major achievements of your life."*

Je kunt al je inspanningen saboteren door naar je innerlijke vijand te luisteren. Je krijgt niet eens de kans om een fout te maken, omdat je innerlijke vijand je ervan weerhoudt om ook maar een poging te wagen. *"Worrying does not empty tomorrow of his troubles, it empties today of its strength."* zegt auteur Lori Nannery. Zonder de tijd te nemen om te proberen, zonder je innerlijke vijand te negeren en te luisteren naar je innerlijke bondgenoot berooft je jezelf van ervaringen die het leven je te bieden heeft.

Onthoudt deze woorden van Ralph Waldo Emerson: *"Life is a succession of lessons which must be lived to be understood."*

ZELFSABOTAGE

A man's doubts and fears are his worst enemies. Dit is een quote van William Wrigley Junior, de kauwgomgigant. Zijn idee was dat voor de meeste mensen twijfel en angst, succes saboteren. De meeste mensen hebben natuurlijk niet de intentie om hun successen te saboteren, maar toch gebeurt het op onbewuste manier. We zijn ons er niet van bewust dat we tegen onze acties handelen.

Kijk eens naar de wet die zegt dat een object dat in beweging is, ook de neiging heeft om in beweging te blijven, tenzij er actie op ondernomen wordt door een kracht van buitenaf. Wanneer de kracht van buiten af sterk genoeg is, dan overkomt het de inertie.

Zie je onbewuste intenties als inertie: het zijn tools die je mind en je hart hebben ingezet om de veiligheid van de status quo te behouden. Dat is ook één van de redenen waarom we spreekwoorden en gezegdes gebruiken als "schoenmaker, blijf bij je leest". De meesten van ons blijven struggelen met het onbekende, en vaak genoeg zien we niet dat hetgeen waarmee we struggelen niets anders is dan onszelf.

"Focus more on your desire than on your doubts, and the dream will take care of itself. You may be surprised at how easily this happens. Your doubts are not as powerful as your desires, unless you make them so" zegt TED-spreker Marcia Wieder,

Onthoud namelijk dat zelfsabotage vaak in je dromen begint. Je moet namelijk eerst jezelf toestaan om die droom te hebben. Vervolgens verduidelijk je het verlangen dat zich achter de droom bevindt. Als het verlangen groot genoeg is, kun je dat inzetten om je twijfels te overkomen. Als je de droom echter van de hand wijst, dan zal je nooit tot de kern van je verlangen komen. Je zal met excuses komen waarom het niet mogelijk is, en waarom je niet zo groots mag dromen of je wensen zo hoog moet zetten.

De filosoof Albert Camus had hier een goed antwoord op: *"Those who lack courage will always find a philosophy to justify it."*

Zodra het een gewoonte is geworden om je dromen te vergeten voordat ze goed en wel begonnen zijn, manifesteert het zich als een hindernis die je voor de rest van je leven zult hebben.

"He that is good for making excuses, is seldom good for making anything else", zei Benjamin Franklin.

BEPERKENDE OVERTUIGING

Generaal Dwight Eisenhower zei ooit: *"No one can defeat us unless we first defeat ourselves."* Deze woorden hebben zelfs een nog grotere betekenis als je bedenkt in welke omstandigheid hij ze zei: de strijd tegen de nazi's gedurende de Tweede Wereldoorlog. Zonder deze overtuiging dat de VS kon winnen, hoe kon hij het anders op zijn geweten hebben om soldaten ten strijde te laten gaan?

De oorlog die de meesten vandaag de dag voeren is een innerlijke strijd. Met Eisenhower's woorden in je achterhoofd wil ik samen met je gaan kijken hoe zelfsabotage nu werkelijk werkt.

Het begint doorgaans met je overtuigingen. Als je aan succes denkt, denk dan aan het volgende: we hebben allemaal overtuigingen die ons beperken en bepalen tot hoe ver we kunnen gaan, hoe hard we ons best zullen doen, en hoeveel we werkelijk waard zijn om het te hebben, te doen of te zijn. Dit zijn beperkende overtuigingen. Ik heb ze in vorige sessies met je doorgenomen, maar in de context van het overkomen van uitdagingen en obstakels is het de moeite waard om dit nog eens te herhalen.

Zoals ik eerder al zei is de term 'beperkende overtuiging' niet nieuw. Veel motivational speakers en persoonlijke ontwikkelingstrainers hebben het er wel eens over gehad. Toch is het Maxwell Maltz, de vooraanstaande plastisch chirurg van de vorige eeuw en auteur van het boek *Psycho Cybernetics*, die als de bedenker wordt gezien van deze term.

Zoals je waarschijnlijk je herinnert, kwam Maltz erachter dat sommige mensen hun zelfbeeld nooit zouden veranderen, zelfs wanneer ze cosmetische chirurgie hadden gehad om er beter uit te zien. Zijn betoog was dat het zelfbeeld de pijler voor een gezonde lifestyle van persoonlijke ontwikkeling was. Hij vond dat, voordat mensen hun doelen konden stellen, ze eerst hun beperkende overtuigingen moesten overwinnen; anders zouden ze vast komen te zitten in een vicieuze cirkel van zelfsabotage.

Maltz' manier om los te komen van beperkende overtuigingen was door het gebruiken van creative visualisatie van positieve resultaten. In eerdere sessies van dit programma heb ik het over creatieve visualisatie gehad.

"One of the most limiting beliefs today is the notion that somehow we are not capable of accomplishing our goals." zegt Jack Canfield. *"Despite the best educational materials available, and despite decades of recorded knowledge about how to accomplish any task, we somehow choose to say instead 'I can't do that', 'I don't know how', 'There's no one to show me', 'I'm not smart enough'."*

DOORBREEK BEPERKENDE OVERTUIGINGEN

Tony Robbins zegt dat *“all personal breakthroughs begin with a change in beliefs.”* Hij vervolgt dan: *“I’ve come to believe that all my past failure and frustration were actually laying the foundation for the understandings that have created the new level of living I now enjoy.”*

Een groot gedeelte van het doorbreken van een beperkende overtuiging heeft te maken met het erkennen dat ze er überhaupt zijn, en kunnen herkennen welke negatieve rol ze in ons leven spelen. In plaats van succes als ‘voornamelijk onmogelijk’ te bestempelen en te zien, zie het juist als ‘voornamelijk mogelijk’.

Zoals Arthur C. Clark, bekend sci-fi auteur het mooi wist te verwoorden: *“The only way to discover the limits of the possible is to go beyond them, into the impossible.”*

We hebben het gehad over hoe gevaarlijk het is om naar de stem van je innerlijke vijand te luisteren. Het maakt je ontvankelijk voor beperkende overtuigingen en voor je het weet zit je erin vast. Zoals Brian Tracy zegt: *“Never say anything about yourself you do not want to come true. Limiting beliefs have a way of creeping in without you knowing it. When you make negative predictions about yourself, you’re actually limiting your ability to transcend the limit.”*

Stel daarom in je mind vast wat er mogelijk is en je vergroot daarmee je pogingen op succes.

Kijk eens naar het verhaal van Olympisch atlete Wilma Rudolph. Tijdens de Olympische Spelen van 1960 in Rome was ze de eerste Amerikaanse die 3 gouden medailles mee naar huis nam. Wat verbluffend is, is dat ze deze medailles won terwijl ze last had van een verstuikte enkel. Daarnaast won ze haar laatste gouden medaille in een bloedhete temperatuur van ruim 43 graden Celcius!

Haar verhaal om tegenslagen te overkomen begon veel eerder dan 1960. De atlete werd geboren in 1940 en had maar liefst 19 broers en zussen. Ze was vroegtijdig geboren, en kreeg polio op een jonge leeftijd en leed aan een verdraaid been als gevolg hiervan. Ze kon pas zonder krukken en beugels lopen toen ze 12 was.

Veel mensen zouden nooit in staat zijn om verder te denken dan aan de gevolgen van polio, laat staan dat ze records zouden behalen als een Olympisch hardlooptlete. *“My mother taught me very early to believe I could achieve any accomplishment I wanted to.”* zegt Rudolph. *“The first one was to walk without braces.”*

Laten we het daarom eens hebben over hoe mensen in staat zijn om hun beperkende overtuigingen te overkomen en ze te vervangen voor ondersteunende overtuigingen.

We hebben het in eerdere sessies gehad over de strategieën om beperkende overtuigingen te overkomen. Maar laten we nog eens naar het concept kijken.

Allereerst moet je erkennen dat je ze hebt; iedereen heeft ze. En ook dat je in staat bent om ze om te zetten.

Als tweede moet je identificeren waarom deze overtuiging je beperkt. Als je er immers geen pijn aan ervaart, wat zou dan je beweegreden zijn om ze te veranderen?

Als derde punt moet je kunnen zien hoe je jezelf ziet voorbij de beperkende overtuiging. Je moet de wereld zien waar je geen deel van uitmaakt. En je moet jezelf in die wereld visualiseren, gecombineerd met de positieve emotionele ervaringen die daarmee gepaard gaan.

Tot slot moet je de beperkende overtuiging vervangen voor een ondersteunende.

Hier is de oefening als samenvatting:

Neem even de tijd om een beperkende overtuiging te vinden. Hoewel het lastig kan zijn om er direct een te vinden, doe je er toch goed aan om hier even de tijd voor te nemen en er een te proberen te vinden.

Maak deze zinnen in je hoofd af terwijl je ze leest

- ⦿ Mijn beperkende overtuiging kan nauwkeurig omschreven worden als...
- ⦿ Ik vind dat deze overtuiging me ervan weerhoudt mijn volledig potentieel te vervullen, omdat...
- ⦿ Als ik deze beperkende overtuiging niet zou hebben, dan zou ik in staat zijn om ...
- ⦿ Ik wil deze beperkende overtuiging liever veranderen voor de ondersteunende overtuiging "..."

In een van de vorige sessies heb ik deze techniek uitgelegd met een voorbeeld van iemand die een beperkende overtuiging heeft ten aanzien van water. Laten we zeggen dat deze persoon nooit heeft leren zwemmen, en dat zijn of haar overtuiging is: "Water is gevaarlijk en moet te allen tijde vermeden worden".

Die person zegt dus het volgende over de beperkende overtuiging.

- ⦿ Ik geloof dat water gevaarlijk is en vermeden moet worden.

- Deze overtuiging weerhoudt mij ervan om mijn volledige potentieel te vervullen, omdat ik niet in de buurt van water kan komen om te leren zwemmen. Ik kan niet op een boot varen, waterskieën of met mensen omgaan die van watersport of zwemmen houden. Dit beperkt me in mijn sociale contacten.
Vervolgens zou deze persoon een beter alternatief moeten visualiseren.
- Als ik deze beperkende overtuiging niet zou hebben, dan zou ik me op m'n gemak voelen in en bij zwembaden, meren, de zee, boten, en zou ik zelfs een cruise kunnen nemen.
- De laatste stap die deze persoon moet nemen, is het vormen van een ondersteunende overtuiging:
- Ik zou deze beperkende overtuiging liever willen vervangen voor een ondersteunende overtuiging die "Ik kan van water genieten als ik de juiste maatregelen neem, leer zwemmen van een instructeur en in een zwembad oefen, een zwemvest draag en me houd aan de waterveiligheidsregels.

TWEE SOORTEN ANGST

Ralph Waldo Emerson zei: *"He has not learned a lesson of life who does not everyday surmount a fear. This day is all that is good and fair. It is too dear with its hopes and invitations to waste a moment on the yesterdays."*

Als je jouw succes kunt zien als een reeks dagen waarin je elke dag één enkele angst kunt confronteren en overkomen, stel je dan eens voor hoe snel je jouw doelen zou kunnen bereiken. Stel je eens voor wat voor een moedig leven je zou leiden.

John Wayne zei ooit: *"Courage is being scared to death, but saddling up anyway."*

We zien vaak mensen die onbevreesd lijken, en vaak benijden we ze om die reden. Maar vaak vergeten we dat zij ook te maken hebben met angst. Het verschil tussen hen en andere mensen die we niet zo bewonderen, is dat de ogenschijnlijk onbevreesden in staat zijn om desondanks toch in actie te komen.

"when you face your fear, most of the time you will discover that it was not really such a big threat after all", zegt Les Brown. *"We all need some form of deeply rooted powerful motivation; it empowers us to overcome obstacles so we can live our dreams."*

Sommige grote namen in de persoonlijke ontwikkelingswereld hebben actie en angst in een mooie anekdote verwerkt. *“Action is a great restorer and a builder of confidence”* zegt Norman Vincent Peale. *“Inaction is not only the result, but the cause of fear. Perhaps the action you take will be successful. Perhaps different actions or adjustments will have to follow. But any action is better than no action at all.”*

Auteur William Burnham zei: *“The most dramatic and usually the most effective remedy for fear is direct action.”* En volgens Mark Victor Hansen, co-auteur van de beroemde boekenseries “Kippensoep voor de Ziel”: *“Action eradicates fear. No matter what you fear, positive self-affirming action can diminish or completely cancel that which you are fearful of.”*

Veel vooraanstaande persoonlijke ontwikkelingsleiders categoriseren eigenlijk maar twee soorten angst waar de meesten van ons mee te maken hebben.

De eerste angst is de angst om te falen. We leren al van jongs af aan dat fouten maken of ergens in falen verwoestend kan zijn. Wanneer we onze hand tegen het hete stoomstrijkijzer houden, brand je je vingers. Die fout wilde je nooit meer maken. Je leerde ook dat je niet de gevolgen wilde ervaren voor het maken van fouten, en daarom probeerden we te leren van de fouten van anderen. En je probeerde te luisteren naar het advies om sommige fouten te kunnen vermijden.

De tweede angst is de angst voor kritiek. We werden dan ook in onze jonge jaren getraind om kritiek als naar te beschouwen. Zelf je ouders, die met de beste intenties je vaak toch een uitbrander moesten geven om een welgemanierde volwassene te worden, behoorden daartoe. Deze training, inclusief alle uitbranders, was een voorloper van kritiek die veel mensen nooit te boven zijn gekomen.

Deze twee vormen van angst zijn bijna 100% van al onze angsten. Ze zijn de schaduw die tot andere angsten leiden. De Japanners hebben hier een mooi spreekwoord over: *“Val zeven keer, en sta acht keer op.”*

De enige keer dat angst als overwinnaar uit de bus komt is wanneer je ophoudt met proberen. Ook hier voor hebben de Japanners een oud spreekwoord: *“One joy scatters a hundred griefs”*. Wanneer je werkelijk een doel realiseert door een angst te overwinnen, maakt de vreugde van het behalen van dat resultaat meer goed dan de jaren van mislukking die hieraan vooraf gingen.

ANGST OM TE FAELN

Voor wat betreft faalangst, zegt director Woody Allen: *"If you're not failing every now and again, it's a sign you're not doing anything very innovative."* Ook de legendarische jazz-muzikant Coleman Hawkins had een soortgelijke uitspraak: *"If you don't make mistakes, you aren't really trying."*

Faalangst betekent dat je bang bent om een fout te maken. Het is één van de moeilijkste beperkende overtuigingen om mee te dealen. Dennis Waitley zegt: *"Mistakes are painful when they happen. But years later a collection of mistakes is what is called experience."*

Chuck Yeager had nooit door de geluidsbarrière kunnen gaan als hij niet zijn angst had overwonnen. *"You don't concentrate on risk, you concentrate on results."*, aldus Yeager. *"No risk is too great from preventing the necessary job from getting done. Embrace failure as a necessary part of life and much of the fear goes away."*

Als je je realiseert dat de meest succesvolle mensen ter wereld niet één, maar meerdere keren in hun leven gigantisch hebben gefaald, dan begin je te zien dat ergens in falen eigenlijk een kans is en niet het einde van iets.

"Failure should be our teacher, not our undertaker", zegt Dennis Waitley. *"Failure is delay, not defeat. It is a temporary detour, not a dead end. Failure is something we can avoid by only saying nothing, doing nothing and being nothing. Turn failure into fertilizer and use it to grow."*

Bij schaken is falen een onderdeel van het spel. De Frans-Poolse schaakkampioen Savielly Tartakower zei dat *"Victory goes to the player who makes the next to last mistake."*

Je maakt dus continu fouten op je pad naar succes. Dit maakt deel uit van het getij van het leven; wanneer een situatie je een mislukking aanreikt, erken dan dat het slechts tijdelijk is en omarm Napoleon's model vervolgens: *Victory belongs to the most persevering."*

In de beeldkunst is er niets dat verwoestender is dan een mooi stuk natuursteen te hebben, 90% van de sculptuur af te hebben, en vervolgens een desastreuze fout maken. Dat blok zandsteen of kalksteen is uniek; er is er maar één van. De natuur heeft dat zo gemaakt. En dat is precies waarom zo veel beeldhouwers klei gebruiken totdat ze klaar zijn om hun kunstwerk toe te passen op een mooi stuk natuursteen.

De befaamde Franse beeldhouwer Auguste Rodin zag het als volgt: *“Nothing is a waste of time if you use the experience wisely.”* Jouw leven is de steen of klei en jij bent de beeldhouwer. Als je bang bent om het te ruïneren, dan kun je altijd oefenen op de klei. Oefen ruimschoots op de klei en zodra je voelt dat je er klaar voor bent, vertaal dan wat je geleerd hebt in de klei, op het mooie stukje steen, zodat het de tand des tijds kan doorstaan als een expressie van jouw leven.

ANGST VOOR KRITIEK

Frank Goble, een zakenman en auteur, zegt dat *“creativity helps people to get beyond the fear of failure and the fear of criticism.”* Over de meest creatieve mensen zegt hij: *“Because of their courage, their lack of fear, they are willing to make silly mistakes. The truly creative person is one who can think crazy. Such a person knows full well that many of his great ideas will prove to be worthless. The creative person is flexible. He is able to change as the situation changes; to break habits, to face indecision and changes in conditions without undo stress. He is not threatened by the unexpected as rigid inflexible people are.”*

Creativiteit is slechts één manier om je angst voor kritiek te overkomen. Veel mensen zijn creatief wanneer er niemand naar ze kijkt, maar zijn vaak bang om hun creaties met anderen te delen. Wat ze vaak niet weten is dat kritiek hen sterker kan maken. Het kan hun creaties sterker, beter, effectiever en zelfs veelzijdiger maken.

Zoals Napoleon Hill zei: *“The strongest oak tree of the forest is not the one that is protected from the storm and hidden from the sun. it's the one that stands in the open, where it's compelled to struggle for its existence against the winds and rains and the scorching sun.”* “It is not the critic that counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done better. The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marked by dust and sweat and blood; who strives valiantly, who errs, and comes short again and again, because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds.”

Als iedereen de angst voor kritiek zou toelaten, dan zou er geen enkele film gemaakt worden, schilderij geschilderd worden, bedrijf opgezet worden, noch zou er ooit muziek worden gespeeld, worden gedanst, huizen gebouwd worden of boeken geschreven.

“Forget about all the reasons why something may not work”, zegt Dr. Robert Anthony. *“You only need to find one good reason why it will.”*

Vind de durfal die binnen in zit, en luister naar je innerlijke bondgenoot. Misschien is die onverschrokken trapeze-artiest die in je leeft al veel te lang opgesloten geweest in het leeuwenhok en wordt het tijd om die persoon vrij te laten. Omarm de uitdaging van het leven. Durf iets wezenlijks te doen en te zijn.

Zoals de Duitse dichter Friedrich von Schiller zei: *"Who dares nothing need hope for nothing."* Katherinne Mansfield, auteur van korte verhalen zei: *"Risk. Risk anything. Care no more for the opinions of others, for those voices. Do the hardest thing on Earth for you. Act for yourself. Face the truth."* Veel van haar werk werd geweigerd, en pas na haar dood gepubliceerd. Maar ondanks die afwijzingen wordt ze gezien als één van de beste korte verhalenschrijvers van de 20^e eeuw.

Hoe je met kritiek en afwijzing omgaat bepaalt hoe groot je successen zijn. David Brinkley, een Amerikaanse nieuwslezer, die tijdens zijn 46-jaar lange carrière ontzettend veel te verduren kreeg en bijna niet de kans geboden werd om het nieuws voor te lezen zei *"A successful man is one who can build a firm foundation with the bricks that others throw at him."* Dankzij deze mentaliteit wist de nieuwslezer de managers van de nieuwszender over te halen, ondanks dat ze zijn humor en geestigheid niet konden waarderen.

JOUW CIRKEL

Een groot deel van jouw zelfvertrouwen komt van de mensen die je om je heen hebt. In 2007 publiceerden Nicholas Christakis en James Fowler hun onderzoek over sociale netwerken en obesitas, dat onder meer dan 5000 mensen uitgevoerd werd en waarbij meer dan 5000 verbanden werden gevonden.

De titel van de reportage over het onderzoek was *"Can your friends make you fat?"* De New York Times publiceerde hun eigen versie van het onderzoek en had zelfs diverse vervolgartikelen in de daaropvolgende twee jaar.

De resultaten van het onderzoek zijn allesbehalve schokkend, maar wellicht dat ze je toch enigszins verbazen: de mensen met wie je je het vaakst omringt zijn de mensen wiens gedrag en gedachten je het meest ervaart in je eigen leven. Wat je misschien niet wist, is dat mensen die een aantal 'cirkels' van je vandaan staan toch nog een wezenlijke impact kunnen hebben met hun pessimisme of optimisme.

Dit onderzoek heeft laten zien dat mensen samen dikker worden en samen afvallen. Wanneer één iemand in de groep afvalt, dan neemt de druk in de groep toe om ook af te vallen, of de druk neemt toe om de vriend die begonnen is met afvallen het gewicht er weer aan te krijgen.

De twee researchers onderzochten verschillende kanten van diverse sociale netwerken in het leven van mensen. Van inkomen tot roken. In het begin van de 20^e eeuw was het Earl Nightingale die zei: *"The bad or poor attitudes of others can be as infectious as the common cold. It's important that we look at them in this light – as infectious conditions that can end up only hurting and annoying us if we allow ourselves to catch them."*

Net zoals de dokter die vaak mensen met een infectie behandelt, zo is het van belang dat we onszelf gezond houden in onze mind en ons lichaam. Je kunt je immers niet veroorloven om de tijd ervoor te moeten vrijmaken en je bezig te houden met dergelijke zaken.

Zelf Mark Twain zei in de 19^e eeuw al: *"Keep away from people who try to belittle your ambitions. Small people always do that, but the really great make you feel that you, too, can become great."*

Het is daarom ook niet vreemd dat nieuwe studies aan het begin van de 21^e eeuw een overeenkomstig resultaat uitwijzen. Mensen in jouw leven hebben invloed op jouw leven. Hun zienswijzen hebben invloed op hoe jij dingen ziet. En omdat zienswijzen acties beïnvloeden, hebben diezelfde mensen een invloed op jouw acties. Belangrijker zelfs, die mensen hebben, vanwege de grote invloed op jouw succes, ook de power om jouw gedrag te beïnvloeden.

ATTITUDE

Een bekende uitspraak van Earl Nightingale was: *"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 is dat wel wat mensen bedoelen wanneer ze zeggen dat ze geluk hebben. Opeens komen die mazzeltjes waar we zo op zitten te wachten. Maar feitelijk is het niets meer dan een nieuwe verbinding met de wereld dat een bijproduct is van het hebben van een geweldige attitude.

Je doet meer in minder tijd. Je maakt de weg vrij van allerlei spontane 'toevalligheden'. Nightingale ging zelfs zo ver door te zeggen dat wanneer je de tijd neemt om je attitude te verbeteren, je jezelf tot de top 5% van de wereld kunt rekenen: *"Creating a positive attitude places you among the most successful people on Earth."*

"You cannot control what happens to you", zegt Brian Tracy, *"but you can control your attitude toward what happens to you, and in that you will be mastering change, rather than allowing it to master you."*

OBSTAKELS EN BELEMMERINGEN

Zoals Dennis Waitley het zo mooi zei: *"Mistakes are painful when they happen. But years later, a collection of mistakes is what is called experience."* Actrice Mary Tyler Moore, die zich inzet voor mensen met Diabetes en zelf ook Diabetes heeft, zei: *"There were times that Diabetes was a huge obstacle, one that threatened to railroad my life."* Ze zegt dat leven met zo'n ziekte voor grote problemen op diverse vlakken in het leven zorgt die andere mensen voor gewoon aannemen. In een interview in 2009 zei ze: *"You've got to always plan. It's a fact of life that if someone invites you out to dinner you have to think. What are they going to be doing when they serve you dinner? How quickly are they going to get it on the table from the time I arrive? When should I take my shot? What should I eat of what's available?"*

De actrice heeft gezegd dat ze haar levenservaringen voor niets anders zou willen verruilen. Hoewel ze graag een permanente genezing zou willen zien voor Diabetes, heeft ze geen spijt van de jaren waarin ze haar ziekte heeft moeten managen. *"Pain nourishes courage. You can't be brave if you only have had wonderful things happen to you."*

Obstakels en belemmeringen zullen er zeker zijn in je leven, waar je ook bent. En daar is niets aan te doen; je kunt ze niet voorkomen. Wat je wel kunt doen, is om ze goed te managen, om ze te overkomen en om ze heen te werken zodat je je ultieme succes kunt behalen. Ann Landers zei dit over obstakels: *"If I were asked to give the single most useful bit of advice for all humanity, it would be this: expect trouble as an inevitable part of life, and when it comes, hold your head high, look it squarely in the eye and say 'I will be bigger than you. You cannot defeat me'."*

Er zijn vier types obstakels of belemmeringen:

1. De mist

Net zoals de stoom die van het hete asfalt afkomt op een hete dag, is dit een mist dat je uitzicht verdraait. In feite is het helemaal geen barrière, maar eerder een barrière die iemand in zijn of haar hoofd opricht. Zo kan iemand denken dat deze mist gevaarlijk kan zijn en zich afvraagt hoe hij er in vredesnaam doorheen komt. In elke situatie kan een dergelijke mist weggeblazen worden door het veranderen van zijn of haar perceptie, paradigma, mindset, attitude of algehele kijk op de wereld.

Wat interessant is aan belemmeringen is dat de meerderheid van de belemmeringen die je ziet als belemmeringen vaak die mist zijn. Ze bestaan alleen in je mind. Als je de mist weghaalt, kunt je makkelijker die stappen nemen die leiden tot je doel of het uitvoeren van je actieplan.

2. Het plastic laagje

Dit kan transparant of doorschijnend zijn, of zelfs ondoorzichtig, maar je kunt het zeker voelen. Het is ook relatief makkelijk om doorheen te breken. Een mes, een sleutel of een harde klap kan door deze figuurlijke barrière heen breken, en daarmee heb je direct de grens te pakken in hoeverre het je vooruitgang kan limiteren.

Dit soort belemmeringen zijn je agenda, je tijd-commitment en je kleine irritaties met je project. Als je wat simpel schuifwerk uitvoert, je attitude ietwat verandert en een klein beetje moeite doet, dan kun je snel en relatief pijnloos door deze barrières heen breken.

3. Het houten scherm

Dit zijn de belemmeringen die met wat moeite gemakkelijk verplaatst kunnen worden. Denk eens aan de schermen die je in hotels tegenkomt, of van die decoratieve Aziatische schermen die als een kamerverdeler dienen, en die gemakkelijk opgevouwen kunnen worden.

Dit soort belemmeringen zijn bijvoorbeeld geld, een gebrek aan hulpbronnen or een tekort aan connecties in je netwerk. Dit soort uitdagingen zijn echt beperkend en het kost moeite om ze te overkomen. Maar met wat doorzettingsvermogen, volharding en creativiteit kun je een manier vinden om deze belemmeringen te verplaatsen.

4. De betonnen barrière

Dit zijn de werkelijke ondoordringbare belemmeringen waar je tegenop loopt. Deze liggen volledig buiten jouw controle. Het slechte nieuws is dat je deze enkel met een omweg kunt overkomen. Het goede nieuws is dat deze belemmeringen normaliter erg zeldzaam zijn. Minder dan 1% van alle belemmeringen die je zult tegenkomen in je leven behoren tot deze categorie.

Het is belangrijk om ze te identificeren, zodat je de beste manier kunt vinden om er omheen te gaan. Ongeacht de belemmeringen die je zult tegenkomen, heb je de kracht om ze te veranderen en om dat te bereiken wat je voor ogen hebt.

President John Adams zei: *“Courage and perseverance have a magic talisman before which difficulties and obstacles vanish into air.”* Je kunt je eigen moed aanspreken en oproepen om je angsten, overtuigingen en belemmeringen te overwinnen. Neem actie met een attitude van doorzetting dat ervoor zorgt dat je die uitdagingen op de lange termijn overwint.

Robert Cavett, de oprichter van de National Speaker Association zei: *“If we study the lives of great man and women carefully and unemotionally, we find that, invariably, greatness was developed, tested and revealed to the darker periods of their lives. One of the largest tributaries of the river of greatness is always the stream of adversity.”*

SAMENVATTING

Om deze sessie af te sluiten wil ik je graag een quote van Hank Aaron voorleggen. Hij was één van de beste baseball spelers aller tijde. *“My motto was always to keep swinging, whether I was in a slump or feeling badly or having trouble off the field. The only thing to do was keep swinging.”*

Ik hoop dat je deze sessie waardevol vond en ik kijk uit naar onze toekomstige sessies met je. Mocht je nog vragen hebben over deze sessie, neem dan contact op met me.

Op jouw succes,

Robert