

De kracht  
om te  
realiseren  
wat je wilt

Frank Lageweg

## De kracht om te realiseren wat je wilt

Nagenoeg iedereen heeft goede voornemens en idealen: de een wil afvallen, de ander meer bewegen, stoppen met roken, minder drinken, fitter worden, gezonder eten, je grenzen beter aangeven, een opgeruimd huis, andere baan, etc. etc. Er is een heleboel wat we willen maar we krijgen het niet voor elkaar om het te realiseren.

We hebben er nu geen tijd of energie voor, we hebben er nu geen zin in.  
Maar als dit en dat en dát eenmaal af is, heb ik meer tijd en ga ik eraan beginnen.

Herkenbaar?

We willen het vaak nú makkelijk en comfortabel hebben. We hebben al zo hard gewerkt en verdienen nu echt even rust. Er is op deze manier voortdurend een innerlijk conflict in ons tussen onze goede voornemens en het Nu. Het Nu lijkt steeds niet het beste moment om er aan te beginnen en zo blijven we uitstellen en leven we niet het leven dat we willen leven.

Waarom is dit moment niet het goede moment om te beginnen met realiseren wat we willen? We hebben onbewust of bewust pijn gekoppeld aan verandering. In beweging komen voelt als een opgave en we zijn al zo moe.

Zo blijft het dag na dag knagen aan ons. We weten dat we niet het leven leven zoals we het echt willen. We halen bij lange na niet wat we uit het leven kunnen halen en dat frustrleert. Het leven gaat aan ons voorbij en wij staan aan de zijlijn.

Er is wel altijd de overtuiging dat er een moment komt dat we wél genoeg tijd en energie hebben. Dít is niet het goede moment, maar het komt wel. En zo blijven we onszelf voor de gek houden.

Wat is dan het goede moment om te beginnen? Vandaag heb ik echt geen tijd!!!

Voordat ik ga verklappen wat het goede moment is, geef ik een aantal zeer krachtige tips met als doel gezonder, sterker, gelukkiger en zinvoller te leven.

### Tip 1: Kies een positief / opwindend doel

Kiezen om te stoppen met suiker is niet erg opwindend. Dat houdt je misschien een maand vol en dan verval je zeer waarschijnlijk weer in je oude patroon. Een positief doel is bijvoorbeeld: ik wil meer energie hebben om te kunnen doen wat ik wil. Om dit doel concreet te maken, kun je de vragen stellen:

- Wat heeft mijn lichaam nodig om meer energie te krijgen?
- Wat kost mijn lichaam energie?

Op deze manier kun je óók stoppen met suiker of het gebruik ervan verminderen, maar nu met een positieve intentie. Dus in plaats van een **verbod** op suiker, kies je voor het **cadeau** van energie voor je lichaam. Je gaat jezelf niet pushen om je doel te realiseren. Je ziet het **doel heel duidelijk voor je** en het werkt als een magneet. Dat is het cadeau wat je wilt en je ervaart de zuigende kracht. Je wil de energie en je komt als vanzelf in beweging!

### Tip 2: Weet waaróm je het wilt. Waarom kies je voor dit doel?

Dit bouwt voort op de vorige tip. Waarom wil je meer energie?

Bijvoorbeeld:

- om de energie te hebben om te doen wat ik leuk vind (dansen, schilderen, in de natuur wandelen, bergtochten maken, een zangcursus etc.)
- om de energie te hebben om mezelf te ontwikkelen
- om de energie te hebben om iets voor een ander te kunnen doen

Hoe meer redenen je hebt waaróm je iets wilt, hoe makkelijker je het volhoudt.

Herinner jezelf dagelijks aan waaróm je iets wilt. Hang bijvoorbeeld ergens een plaatje op wat je voor ogen hebt of schrijf je doel op en kijk er dagelijks naar.

### Tip 3: Wie wil je zijn?

Wil je iemand zijn die zijn leven aan zich voorbij laat gaan door zeven dagen per week 's avonds voor de TV te hangen? Past dit bij je? Voel je je hier echt vervuld door? Wil je dit echt of is het een patroon waarin je terecht bent gekomen?

Misschien wil je liever ontdekken wat er nog meer is in het leven, wat je nog meer kan dan wat je nu doet. Durf groot te denken en klein te beginnen. Welke talenten en eigenschappen kun je inzetten om jezelf en anderen iets te geven? Begin met iets kleins, geef een ander een compliment, sta op en beweeg. Maak ruimte in je huis. Dat is een goed begin om ruimte in je hoofd te maken. Start nú om te realiseren wat je wilt. Niet omdat je het moet, maar omdat zorgen voor jezelf een liefdevolle daad is.

#### Tip 4: Zorg voor jezelf

##### *Zorg voor je lichaam*

‘Moeten’ houd je niet vol; zorgen voor jezelf is jezelf dagelijks een cadeau geven. Zorgen voor een opgeruimde omgeving, bloemen in huis. Je kunt kiezen om je lichaam te beschouwen als een tempel. Leer te luisteren naar wat je tempel nodig heeft. Het is wetenschappelijk bewezen dat diëten in 96% van de gevallen alleen tijdelijk werken. Je hoeft geen gezondheidsfreak te worden. Je hoeft alleen te luisteren naar wat je lichaam nodig heeft om energie te krijgen. Je lichaam geeft een subtiel signaal als het genoeg heeft. Als je dan stopt met eten (je zit dan 80% vol) houd je heel veel energie over.

Veel mensen beschouwen hun lichaam als een soort afvalbak. Ze stoppen er klakkeloos dingen in, vergiftigen hun lichaam, eten veel te veel en vragen zich af waarom ze zo moe zijn.

De Chinezen beschouwen hun organen als hun kinderen. Ze willen het beste voor hun lever, maag, milt, longen, hart etc. net zoals ze het allerbeste willen voor hun kinderen.

Zorg dragen voor het lichaam kan op veel manieren. De sleutel is leren luisteren naar wat het nodig heeft. Maak er een gewoonte van om dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen. Juist als je moe bent. Want van op de bank zitten word je nooit fitter!

Zorg voor het lichaam is bepalend voor je energie en kan er ook voor zorgen dat je zowel lichamelijk als geestelijk tot op hoge leeftijd fit, vitaal en gezond blijft.

Er hoeft niks te worden volgehouden. Het is niet star, er ‘moet’ niks. Je kunt spelenderwijs ontdekken hoe je trouw kan zijn aan wie je wilt zijn en hoe je wilt leven. Het is geen

wilskracht, het is een keuze. Hoe vaker je de keuze maakt voor wie je wilt zijn, des te moeitelozer het gaat.

### *Zorg voor je geest*

Zorg voor je lichaam is belangrijk, zorg voor je geest is minstens even belangrijk. Je geest kun je beschouwen als een prachtige tuin. Sta je de tuin toe om overwoekerd te raken met onkruid (negatieve gedachten) of heb je voldoende aandacht om te kunnen kiezen wat er groeit? Je bent niet je gedachten, maar dat wat de gedachten aanschouwt. Als je je gedachten leert te aanschouwen wordt het leven heel licht. Geloof je elke gedachte, dan wordt het leven zwaar en drukkend. Je gaat piekeren. Laat piekeren een signaal zijn dat je kan schakelen naar de aandachts-stand.

Kijk om je heen en ervaar dat er niks is dat je kan bedreigen. Niks dan je eigen gedachten. Het goede nieuws is dat je leven nooit moeilijker wordt dan je denken en nooit moeilijker wordt dan dit moment. Dat is namelijk je leven. De rest is een verhaal, een fantasie. Leer te leven in de enige realiteit die er is: dit moment!

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mensen die in het Nu leven, gelukkiger zijn dan mensen die constant met hun gedachten in het verleden of de toekomst zijn. Het mooie is dat iedereen het kan leren en je het kunt het elk moment oefenen.

Zorgen voor jezelf is automatisch zorgen voor de ander en de omgeving. Het schept een opgeruimde, positieve omgeving en er zit passie in. Je hebt een drive die van binnenuit komt. Je hebt iets te geven omdat je zorgt voor je lichaam, je geest en je omgeving.

**Tip 5: Leer comfortabel te zijn met ongemak: Leer nu te beginnen! De rest wordt alleen maar makkelijker.**

Hoewel we echt graag willen veranderen, willen we dus nooit *nu* beginnen met veranderen. We denken dat we ons nu niet oncomfortabel mogen voelen. We willen onszelf nu graag ontzien. We willen nu graag gemak en comfort hebben. We denken dat we in de toekomst wel genoeg motivatie en energie ontwikkelen om te beginnen met onze goede voornemens.

Uit je comfortzone komen en ongemak toelaten in plaats van vermijden, kan je helpen om op alle niveaus van het leven te groeien en vrijer te worden. Je verandert hiermee je referentiekader van wat je dacht dat mogelijk is. Hoewel je eerst misschien ongemak voelt, ervaar je ook een gevoel van kracht, trots en vervulling, want je bent het aangegaan. Je hebt gekozen voor iets diepers, zinvollers en uitdagenders, waarvan je weet dat het goed is voor jou, en daarmee ook voor de mensen om je heen.

De kans is groot dat het gevoel van ongemak na een paar keer zal overgaan in een gevoel van flow. Je komt in een staat waarin je jezelf uitdaagt en tegelijk wordt het stil in jezelf en vergeet je de tijd. Het kost veel moeite om een trein op gang te brengen, maar als deze op gang is, gaat het min of meer vanzelf. Geniet van de prachtige reis.

#### Tip 6: Sterker dan smoezen

De geest is oneindig creatief in het bedenken waarom het vandaag geen goed moment is om te beginnen met het voornemen. Je bent vandaag écht te moe. Je hebt niet goed geslapen. Vandaag is het Sinterklaas, Kerst, of nieuwjaarsdag. Vandaag heb je zoveel te doen, er zijn allemaal onverwachte dingen tussengekomen etc etc. Zo overtuigen we onszelf dat we altijd kunnen beginnen, maar niet nu. Dit is de gevangenis waarin mensen zich keer op keer plaatsen. Het ontwikkelen van meer energie, aandacht, of wat dan ook, kost namelijk altijd eerst inspanning. Ook als je volgende week of volgende maand begint. En ook dan ben je er zeer waarschijnlijk te moe voor of heb je er geen zin in.

Ergens ben ik de uitspraak tegengekomen: *Het goede is de grootste vijand van het beste*. Je kunt steeds bezig zijn met schijnbaar belangrijke zaken: huis opruimen, mail wegwerken. Maar dit gaat ten koste van wat je als top-prioriteit had gesteld!

Om sterker te zijn dan smoezen, is het handig om je bewust te zijn van de vragen die je jezelf de hele dag door stelt. Als je bijvoorbeeld de vraag stelt: 'heb ik nu zin/energie om te bewegen?' dan zou het antwoord heel vaak 'nee' kunnen zijn.

Een betere vraag is: hoe kan ik zoveel mogelijk genieten van het bewegen?

(Misschien met iemand samen, of met muziek op).

Of: Hoe kan ik mijn bewegingsvorm leuker, intensiever, gevarieerder maken?

Of: Hoe zal ik me voelen na het sporten?

Of: Hoeveel meer kan ik nu al in vergelijking met vorige week?

Heel vaak kom ik mensen tegen die heel graag willen trainen en bewegen maar er geen tijd voor hebben. Bij doorvragen, blijken ze wel elke dag meerdere uren TV te kijken of minimaal 10 keer per dag aan hun e-mail te zitten. Al die internetmomentjes bij elkaar tot één moment reduceren, schept een gigantische hoeveelheid tijd.

Het helpt enorm als je op een vast moment traint, bijvoorbeeld door 's morgens een half uur eerder op te staan. Dan begin je de dag heel anders dan dat je gewoon je bed uitrolt.

#### Tip 7: Begin met een kleine stap

Je wilt fitter worden. Je wilt meer bewegen en je merkt dat je niet in beweging komt. Hoe maak je de eerste stap?

Bewegen is vaak niet het moeilijkste, maar wel het in beweging komen. Het idee van in beweging te moeten komen, kan al weerstand oproepen. Je moet je er toe zetten, het is veel gedoe, het kost wilskracht, het is niet het goede weer etc. etc.

Door te beginnen met een klein stapje, ontwikkel je geen weerstand en kom je daadwerkelijk in beweging.

Nu ga ik verklappen wat het juiste moment is om te beginnen:

*Het enige moment waarop je kunt beginnen om iets in je leven te veranderen, is:*

*dit moment*

*Als je het Nu niet doet, doe je het volgende week niet en ook volgende maand niet.*

*Je wilskrachtspier zal volgende week sterker zijn, als je nu begint. Niet als je volgende week begint.*

Om dit in praktijk te brengen, zou ik je willen verzoeken om NU op te staan en één kniebuiging te maken.

Als dit je lukt, heb je het moeilijkste gehad. Je bent in beweging gekomen. Meer is in beweging komen niet.

Als dit je is gelukt, kun je trots op jezelf zijn: Dit is de kracht om te realiseren wat je wilt: **Het is de kracht van de beslissing, de kracht van vastberadenheid** en dit is de **kracht om je leven te veranderen.**

Met andere woorden: het vermogen om je lange termijn ideaal op dit moment in te zetten. Het wordt je prioriteit waardoor je leeft en niet geleefd wordt. Een prioriteit kan bijvoorbeeld zijn om niet te leven op de automatische piloot, maar om vanuit aandacht te leven. Kies dan 1, 2 of 3 dagelijkse routines die je met volle aandacht doet, bijv. tanden poetsen, eten koken, spelen met je kind. Doe dagelijks een Qigong oefening of meditatie.

Het gaat om een klein doel dat je ELKE DAG bereikt. Het lijkt in eerste instantie misschien niet veel, maar na verloop van tijd ga je het verschil merken. Je voelt je rustiger, mensen merken dat je meer ontspannen bent en lekkerder in je vel zit, je kunt meer aan etc.

Als een schip op de oceaan 1 graad van koers verandert, kan de uiteindelijke bestemming duizenden kilometers veranderen. Zo kan de kracht van een beslissing leiden tot een kettingreactie van positieve veranderingen. Is de eerste verandering gemaakt, dan zal de tweede makkelijker zijn. Het gaat steeds meer vanzelf. Uit onderzoek is gebleken dat wilskracht werkt als een spier. Als je deze traint, door bijvoorbeeld meer te bewegen, heeft dat invloed op andere terreinen van je leven. Mensen die zijn begonnen met bewegen, gingen stoppen met roken, keken minder TV, aten gezonder en zorgden dat hun omgeving opgeruimd en schoon was.

#### Tip 8: Het opwinden van het brein

Met die ene kniebuiging die je net maakte, heb je niet alleen je lichaam en wilskracht een groot cadeau gegeven, maar ook je brein. Als je kiest om te zorgen voor je lichaam en geest



en dus regelmatig traint of beweegt, ook als je geen zin hebt, bouw je cognitieve reserve op (Erik Scherder: *Laat je hersenen niet zitten*). Dit betekent dat je geestelijk veel langer gezond blijft. Daarnaast blijven je botten en organen sterk en zelfs je huid blijft langer gezond. Aandacht zal de plaats innemen van piekeren en bewegen heeft zelfs invloed op de kwaliteit van de oren en ogen.

In het onderste deel van de hersenen bevindt zich het 'Protoreptilian Brain', wat onder andere als functie heeft om het brein 'op te winden', het maakt het actief. Dit ervaren wij als alert en scherp zijn. We kunnen dan onze aandacht houden bij wat we aan het doen zijn. Hoe krijgen we deze motor van de hersenen aan de gang?

Bewegen zet de motor van de hersenen aan. Zo kan lopen leiden tot een verhoging van de alertheid, omdat het een stimulerend effect heeft op de hersengebieden die gelegen zijn in het Protoreptilian Brain, aldus Dr. Scherder.

Dat is een van de redenen waarom bankzitten moe maakt. Je bloedcirculatie wordt enorm verminderd en je zet je hersenen in de 'uit-stand'. Het is natuurlijk heel belangrijk om voldoende te slapen. Energie krijgen door langdurig uit te rusten terwijl je zit, gaat echter niet helpen. Je weet nu hoe je jezelf aan kunt zetten!

### **Tot slot: hou het licht**

Het is niet zo dat je een goed mens wordt als je maar braaf je prioriteit naleeft. Weet, ervaar en realiseer je dat je goed bent zoals je bent. Nu en altijd. Dat is de basis en dat neem je mee in alles.

Je gaat ook niet je prioriteit uitvoeren ten koste van jezelf, maar je neemt jezelf erin mee. Daarin kun je zeker je grenzen gaan verleggen en ook je referentiekader over wat je denkt dat mogelijk is, veranderen. Altijd met jezelf, nooit ten koste van jezelf en niet op een starre manier waarbij je jezelf uitput. Je houdt je aan je voornemen, maar niet puur en alleen op wilskracht. Je houdt je aan je voornemen omdat je het plezierig vindt om goed voor jezelf te zorgen.

De intentie is om het op een speelse, lichte manier te doen, waarin het proces belangrijker is dan het eindresultaat. Fouten maken mag. Dag na dag groeit je kracht om te realiseren wat je wilt.