

*Megan Fox*

De verborgen visie

“Greatness is not this wonderful, esoteric, elusive, godlike feature that only the special among us will ever taste. It’s something that truly lies in all of us. It’s very simple: this is what I believe and I’m willing to die for it. Period.”

Will Smith

Een totaal andere kijk op het Leven

Nadat ik mijn diploma had gehaald voor gewichtsconsulent, nam ik al snel de beslissing om verder te studeren. Ik wilde meer weten over voeding, sport en gezondheid. Ik was dus van plan om de opleiding ‘Voeding en Diëtetiek’ te volgen. Ik schreef me in en was er helemaal klaar voor. Maar toen maakte ik kennis met een visie die voor mij onbekend was. Daardoor gooide ik abrupt maar vastbesloten mijn plannen om, zodat ik dit nieuwe pad kon bestuderen en volgen.

Op een dag werd ik benaderd door een man die me uitnodigde voor een presentatie. De boodschap die ze brachten heeft me helemaal overdonderd. Heel kort samengevat zeiden ze: “Je creëert je eigen leven.”

Dat klinkt heel logisch, maar als je erover nadenkt is dat helemaal niet zo vanzelfsprekend. Na deze presentatie ging ik naar meer seminars met motiverende sprekers die werelden voor me openden. Ik begon boeken te lezen die me meer wegen lieten zien. In die tijd was ik heel erg emotioneel, ik was bijna elke avond in tranen, gewoon omdat ik ineens zoveel nieuwe mogelijkheden zag.

Wat ik bedoel met “Je creëert je eigen leven,” is dit: we worden opgevoed met de boodschap dat we voorzichtig moeten zijn, daardoor ontwikkelen we angst voor de buitenwereld. Dan komen we op school en wordt ons geleerd om op veilig te spelen. Zorg dat je goed leert, dan krijg je een goede baan en kun je een comfortabel leven leiden.

We moeten realistisch denken en we moeten ons erop richten om zekerheid te hebben. **Dat is de weg die zo'n negentig procent van de mensen volgt.** Het was schokkend om daar achter te komen.

Het gemene is dat wanneer je een andere weg volgt dan de 'normale', je meteen tegen een muur van protest aanloopt, gewoon omdat het volgens andere mensen 'niet realistisch' is, of omdat het 'teveel risico's' met zich meebrengt. Maar we belemmeren deze weg zelf ook. We nemen onszelf vaak niet serieus wanneer we bijvoorbeeld iets moeilijks willen bereiken. Omdat ons is geleerd om een bepaald patroon te volgen en omdat we tijdens ons leven allerlei barrières hebben opgebouwd zoals onzekerheid, faalangst en negatieve gedachten. Door al die dingen durven we er vaak niet voor te gaan en blijven we in onze comfortzone.

Nadat ik deze seminars had bijgewoond en een aantal boeken had gelezen, wist ik in elk geval zeker dat ik niet de 'normale' weg zou gaan volgen. Ik wist nog niet precies wat ik wel wilde, maar dát in elk geval niet. Zodra ik dat kenbaar maakte werd ik van alle kanten gebombardeerd. Dat was de muur waar ik het over had. Negatieve gedachten van hier tot ginder. De gedachten die ik had tijdens mijn eetstoornis waren niks vergeleken met dit. Moet je nagaan.

Geen wonder dat mensen vaak niet durven te veranderen. Maar ik was vastbesloten, dus ik beschreef voor mezelf, zonder enige barrières, zonder rekening te houden met geld, omstandigheden en onzekerheden, wat ik wilde doen met mijn leven.

En ik kon dit doen omdat ik besef dat we maar één keer leven. Dit klinkt misschien spiritueel maar dat komt door al die seminars en boeken. Morgen kun je de straat oversteken en doodgaan.

Als je hier lang genoeg over nadenkt, dan wordt het ineens absurd om dingen niet te doen omdat het eng is. Iets anders dat

ik heb geleerd is dat angst niet bestaat. Dat praten we onszelf aan. Angst ontwikkelt zich door hoe we zijn opgevoed, wat we hebben meegemaakt, door school en werk. Het is eigenlijk onzin. Dus ik heb een heel andere kijk gekregen op het leven en wat ik wil bereiken.

Ik heb wekenlang tegen de stroom in gezwommen. Dat vind ik een goed voorbeeld omdat het moeilijk is om te vechten tegen alle protesten in, niet alleen van andere mensen maar ook van mezelf, in mijn hoofd.

De doorslag voor mij was na een seminar van Pieter Monsma; een man vol passie. Passie voor het bereiken van wat je echt wil. Ik heb dus gezorgd dat hij mij gaat coachen, zodat ik gemotiveerd blijf en zodat ik weerstand kan blijven opbouwen tegen protesten van buitenaf en negatieve gedachten van mezelf. Terwijl ik tegen de stroom in probeer te zwemmen en mijn best doe om niet te verzuipen, is hij degene die aan de overkant van de rivier staat en me aanmoedigt: “Kom op, je kunt het!” Want dat heb je echt nodig.

Ik was druk bezig mijn weg te vinden en soms veranderde ik ineens van koers, maar één ding wist ik zeker; ik wilde niet meer naar de opleiding om een vaste baan te krijgen. Ik wil niet gelimiteerd zijn aan een vast salaris. Ik wil groeien, iets betekenen in de wereld, financiële vrijheid en reizen.

En alles wat je nu waarschijnlijk denkt, is precies wat mensen tegenhoudt. “Ja, maar je moet realistisch zijn. Ja, maar je moet een back-up hebben. Ja, maar dat lukt niet veel mensen.”

Zie het zo: **Als je dat denkt, ga je het waarschijnlijk niet doen. Als je het niet doet, lukt het je zeker niet. Als je het wel doet en je gaat er honderd procent voor, heb je een grote kans dat het je wel lukt.** Ik ben gek op logica!

“Being realistic is the most commonly traveled road to mediocrity. Why would you be realistic? What’s the point of being realistic? I’m gonna do it. It’s done. The second I decide it’s done, it’s already done. Now we just gotta wait for ya’ll to see.”

Will Smith

Negatieve gedachten, angst, twijfel en meer van dat soort onzin

Dit is werkelijk het grootste obstakel dat de meeste mensen zullen tegenkomen; angst. Daar is het allemaal op gebaseerd. Want negatieve gedachten en twijfels komen voort uit angst. Bij mij heeft dit altijd verlamkend gewerkt. Naarmate ik sterker werd kon ik hier meer tegenop, maar het zorgde er soms nog steeds voor dat ik dingen uitstelde omdat ik het eng vond of omdat ik dacht dat ik zou falen. Het neemt ook veel van mijn motivatie weg. Dit gebeurt het meest door negatieve gedachten omdat zij mijn ideeën en dromen belachelijk maken. Daardoor lijkt het doel steeds onbereikbaar en absurder en wordt het moeilijker om je voor te stellen dat het werkelijkheid zou kunnen worden. Hierdoor zwakt mijn motivatie af. Dat is vervelend, juist omdat ik precies weet dat het zo werkt!

Met zo'n lage motivatie sukkel ik dan een aantal dagen door en moet ik echt mijn best doen om weer enthousiast te worden over mijn plannen. Daar heb ik een aantal manieren voor;

- * De meest voorkomende manier is om achter mijn bureau te gaan zitten en streng te zijn voor mezelf. Confrontatie. Ik neem al mijn plannen en mijn motivatielijst weer door en pas mijn dagelijkse schema aan. Ik zorg dat ik weer enthousiast

word door mijn toekomst te visualiseren. Ik zorg ook dat ik die dag tenminste één taak verricht om dichterbij mijn doel te komen, om te voorkomen dat mijn motivatie weer wegzakt.

- * De beste manier voor mij om gemotiveerd te raken is door een netwerkbijeenkomst te bezoeken, een workshop te volgen of boeken te lezen. Vooral seminars zorgen ervoor dat ik er weer helemaal tegenaan kan. De kracht van andere mensen heb ik echt nodig, omdat zij erin geloven en zelf succesvol zijn. Het bewijst dat het mogelijk is, geeft je inspiratie en kracht om je dromen waar te maken.
- * Soms helpt het om even iets anders te doen. Even naar buiten, opruimen, met vrienden afspreken. Als het maar iets ontspannends is waarbij je er niet mee bezig bent. De volgende dag voel je je weer fris en kun je er weer tegenaan.

Negatieve gedachten heb ik jarenlang met me meegesleept. Door mijn eetstoornis zijn deze gedachten een onderdeel geworden van mijn denken, mijn gedrag en mijn acties. Ik begrijp heel goed hoe dit je kan tegenhouden in wat voor situatie dan ook. Om hiervan af te komen, heb ik een goed begin gemaakt door hier boeken over te lezen. Het is namelijk niet eenvoudig om negatieve gedachten zo om te zetten in positieve gedachten. Hier moet je je echt in verdiepen en stappen ondernemen om erachter te komen hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Deze gedachten zitten zo diep in ons verweven dat ze ontzettend hardnekkig kunnen zijn. Maar het kan zeker wel.

Ik ben iemand die, zodra ik iets heb gevonden dat ik leuk vind, me er helemaal in stort. Ik ga er dan keihard voor en ik wil dat alles

snel gebeurt. Hierdoor neem ik soms teveel hooi op mijn vork en zet mezelf onbewust onder druk. Wanneer dat gebeurt merk ik dat ik ineens langzamer ga werken, dat ik een beetje onzeker word en op een gegeven moment verlamt deze druk me, waardoor ik amper nog iets voor elkaar krijg. Ik heb de neiging mezelf te overweldigen.

Deze emotie is nadelig voor mijn plannen, omdat het me verlamt, maar ook omdat het negatieve gedachten uitnodigt. Wanneer ik me overweldigd voel lijkt alles ineens heel ver weg, te veel werk, niet haalbaar. Dat gaat dan over in; niet realistisch, te hoog gegrepen, belachelijk. Die gedachten zorgen ervoor dat ik even bevries. Het is geen echte bedreiging. Ik ben zeker van mijn plannen dus ga ik niet twijfelen. Maar wat het wel doet is me onzeker maken. Ik word bang voor alle dingen die ik nog wil bereiken voordat ik mijn droom kan waarmaken.

In deze situatie maak ik gebruik van mijn derde punt; even een pauze nemen en iets anders gaan doen. Vaak neem ik gewoon die dag vrij en zorg ik dat ik helemaal niet aan mijn plannen denk. De volgende morgen ga ik dan achter mijn bureau zitten en maak gebruik van mijn eerste punt; alles weer doornemen om weer enthousiast te worden en verder te gaan met mijn reis.

Ik dacht in het begin vaak dat zo'n vrije dag een verspilling van tijd was. Maar integendeel, die tijd heb ik echt nodig, de volgende dag ben ik van die druk af en kan ik weer helder nadenken. **Sinds ik beter ben heb ik ondervonden dat je veel meer voor elkaar krijgt door lief te zijn voor jezelf, dan wanneer je te streng bent.**

“The first step before anybody else in the world believes it, is you have to believe it. There’s no reason to have a plan B because it distracts from plan A.”

Will Smith