

## 5 tips om in beweging te komen!

Wat kun je doen als twijfel je leven beperkt? Als je merkt dat je geen nieuwe stappen durft te zetten omdat je niet zeker weet of het de juiste keuze is...

Hierbij ontvang je 5 tips om in beweging te komen.

### Tip 1: Besef je dat meerdere keuzes goed of oké zijn



Heb je het idee dat je altijd het juiste moet kiezen? Stel je daardoor hoge eisen aan jezelf? Dan wordt het tijd om je te beseffen dat keuzes zelden echt “fout” zijn.

Natuurlijk, iedere keuze die je maakt heeft gevolgen. En volgens mij heeft iedereen wel eens keuzes gemaakt die niet zo goed uitpakten. Maar dat is ook iets wat bij het leven hoort, wij groeien en ontwikkelen onszelf door de keuzes die we maken. Ze vormen je en maken je tot wie je bent.

### Tip 2: Erken de angst die eronder ligt

“Freeze!”. Ik doe toch maar niets. Want als ik .... doe, dan zou ik kunnen falen. Het voelt veilig om niets te doen, want als je niets doet gebeurt er niets engs.

Maar ondertussen baal je ook van jezelf omdat je niets doet. Het is een vicieuze cirkel, “iets” doen voelt niet fijn maar “niets” doen ook niet. Vaak houdt de angst voor het nieuwe je tegen. In zo’n situatie is het belangrijk dat je jezelf toestaat om de angst te voelen. Neem een moment voor jezelf, focus je op dat waar je over twijfelt en laat de emoties die opkomen er dan gewoon zijn. Het geeft ruimte als je alle emoties die er zijn mag ervaren.



### Tip 3: Vraag om advies



Niemand weet alles, het is daarom fijn om iemand om advies te vragen als je het even niet meer weet.

Kies iemand die je vertrouwt en waarvan je weet dat hij/zij echt met je mee wil denken.

Een ander kan je soms helpen om kanten van het probleem te zien die je eerder niet hebt gezien.

Uiteindelijk maak jij zelf de keuze...

## Tip 4: Zet kleine stapjes

Wat nu als je eigenlijk wel weet wat je wilt maar het simpelweg niet durft? Voelt wat jij wilt als overweldigend...

In dat geval is het goed om kleine stapjes te zetten.

Ik zal een voorbeeld geven. Zelf wilde ik graag mijn website aanpassen. Het leek me een goed idee om het op te bouwen o.b.v. thema's. Dat voelde als veel werk, dus ik begon niet. Maar toch bleef het idee me aantrekken. Daarom heb ik het aanpassen van de website opgedeeld in kleine stapjes.

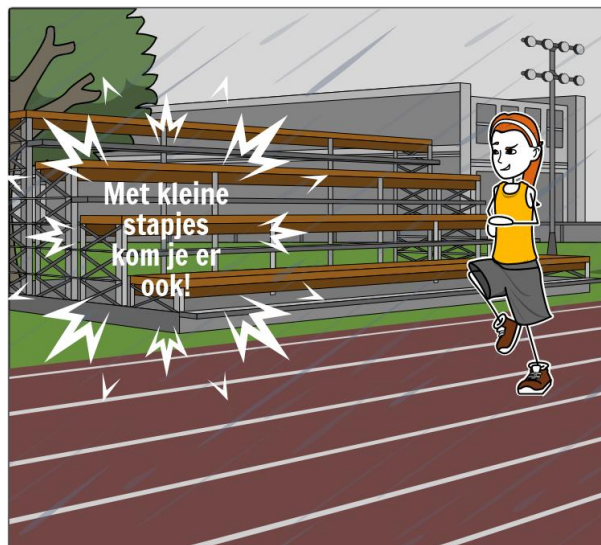
Stapje 1: Namen voor thema's verzinnen

Stapje 2: Twee thema's uitwerken qua inhoud

Stapje 3: Vormgeving bedenken voor de twee thema's

Stapje 4: De twee thema's daadwerkelijk uitwerken en op de website plaatsen

Toen ik eenmaal de kop eraf had en twee thema's had opgezet, werd het ineens makkelijker om ook aan de slag te gaan met de rest. 😊



## Tip 5: De “Wat nu als...” scenario's schrappen



Per dag hebben we 40.000 tot 60.000 gedachten. Veel van deze gedachten zijn repeterend en een groot deel van de gedachten gaat over het oplossen van (potentiële) problemen.

Het is daarom goed om je bewust te worden van de gedachten die je hebt. Dat hoeft echt niet de hele dag maar als je veel piekert helpt het om de volgende oefening te doen.

### Oefening:

Zoek een rustige plek waar je niet gestoord zult worden. Zorg dat je een schrijfboekje of een vel papier bij je hebt en schrijf alles waar je je op dit moment zorgen over maakt op.

Niets hoeft te worden gecensureerd, je mag alles opschrijven. Je doet het alleen voor jezelf.

Wat je zult merken is dat je je bewuster wordt van de gedachten die je hebt en dat je... als je een gedachte de volgende keer weer betraapt ook een keer “stop, nu even niet” tegen de gedachte kunt zeggen.