

BETER JE EIGEN KEUZES MAKEN, ZO DOE JE DAT! 11 TIPS & TRICKS

DE SNELSTE ROUTE NAAR JE BESTE IK



TWEEKRACHT



voor
jou!

Waarom krijg je dit cadeau?

Het is de missie van TweeKracht om mensen sterker met zichzelf en elkaar te verbinden en zo het leven leuker te maken voor iedereen die zijn of haar hart wil volgen...

En een keuzemoment is precies het moment om dat te gaan doen!

Dus laten we het samen leuker maken! Er een mooie ontdekkingsreis van maken waarin je jezelf steeds beter leert kennen. Te beginnen door het lezen van dit boekje :-).

Auteur & Copyright 2018 Mieke Boogert, TweeKracht



TWEEKRACHT

GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK.

**WAAR JE KEUZE OOK OVER GAAT,
LAAT HET NU EVEN LOS TERWIJL
JE DE VOLGENDE PAGINA'S LEEST.
WE GAAN EERST WERKEN AAN EEN
STERKERE BASIS OM KEUZES TE
MAKEN.. EEN DUIDELIJK OVERZICHT.
DUS ONTSPAN, LAAT HET LOS EN
LEES RUSTIG VERDER OP DE VOL-
GENDE PAGINA'S.**



IK HEB IN HET VERLEDEN WEL EENS HER EN DER TRAININGEN GEVOLGD EN BEKEKEN. HET MEEST FASCINERENDE VIND IK HET 'IEDEREEN KAN STEVE JOBS WORDEN' SYNDROOM. VAN HUISMOEDER TOT PARTTIME MEDEWERKER. VAN DROMER TOT EXCENTRIEKE CREATIEVELING, VAN ONTDEKKINGSREIZIGER TOT PLANTJESVERZORGER. WE KUNNEN HET ALLEMAAL LEREN EN WORDEN, ALS WE HET MAAR WILLEN...

HEEL VEEL MENSEN WILLEN DIT OOK! MAAR IS DAT OOK WEL ECHT ZO? ALS IK TWIJFEL AAN DE KRACHT VAN DEZE WILSKRACHT (MEESTAL WEL), VRAAG IK MENSEN OM IN ENKELE ZINNEN TE VERTELLEN WANNEER ZE GELUKKKIG ZIJN. EN VOORAL OOK WAT ZE DOEN EN HOE HUN LEVEN ER UIT ZIET OP DAT MOMENT.

VERVOLGENS VRAAG IK: DENK EENS NA OVER DE MOOIE DINGEN DIE JE NU HEBT EN DIE JE NIET ZOMAAR WILT WEGGOOIEN. HEB JE HET ER VOOR OVER OM AL DE DINGEN DIE NIET PASSEN AAN DE KANT TE ZETTEN? HOE HOGER JE WILT KOMEN, HOE MEER DINGEN JE AAN DE KANT MOET ZETTEN OM DAT TE BEREIKEN. JE ZOU HET BIJNA KUNNEN VERGELIJKEN MET CHRONISCH ZIEK ZIJN, MAAR DAN ZELF GEKOZEN. JA ECHT! PERSOONLIJK KAN IK DAT ZEGGEN AAN-GEZIEN IK TREKJES HEB VAN STEVE JOBS ACHTIG GEDRAG (JE KUNT HET OOK GEWOON OBSESSIE NOEMEN) EN DAARNAAST WEET IK HOE HET IS OM LANGDURIG ZIEK TE ZIJN (7 JAAR OM PRECIES TE ZIJN).

LEPELS ENZO

KEN JE DE LEPEL THEORIE VAN CHRONISCH ZIEKEN? IK ZAL EEN GLOBALE UITLEG HIERVAN GEVEN. STEL DAT JE DE ENERGIE VAN WAT JE DOET VISUALISEERT ALS EEN LEPEL. WAARBIJ DINGEN ALS OPSTAAN UIT BED 1 LEPEL IS, NAAR DE WOONKAMER LOPEN 1 LEPEL. JE HAREN KAMMEN 2 LEPELS. ETC. HARDLOPEN IS MISSCHIEN WEL 50 LEPELS EN EEN KWARTIERTJE FIETSEN 20 LEPELS. ALLES WAT JE DOET KOST ENERGIE. DE MEESTE MENSEN HEBBEN VOLDOENDE ENERGIE (EN DUS VOLDOENDE LEPELS) OM DE DAG MEE DOOR TE KOMEN. IEMAND DIE CHRONISCH ZIEK IS NIET. DIE HEEFT ER MISSCHIEN GEMIDDELD MAAR 50 PER DAG. DAN MOET JE DUS HEEL SPAARZAAM GAAN NADENKEN OVER ALLES WAT JE DOET. WANT JE HEBT IMMERS MAAR 50 LEPELS. IETS WEL DOEN BETEKENT IETS ANDERS NIET DOEN. DAT IS HEEL INGEWIKKELD EN VERMOEIEND. ZO KAN IEMAND DIE CHRONISCH ZIEK IS BEWUST EEN HELE DAG IN BED MOETEN BLIJVEN LIGGEN OM IN DE AVOND 1 DANSJE TE KUNNEN MAKEN OP EEN FEESTJE.

IEMAND DIE EEN HEEL GROOT SUPERDOEL HEEFT EN DIE OM WAT VOOR REDEN DAN OOK HEEL VEEL WIL BEREIKEN OP EEN BEPAALD VLAK, DIE MOET OOK ZO DENKEN OM HET TE KUNNEN BEREIKEN. NAMELIJK IN DE ZIN DAT BIJNA ALLE LEPELS (OOK AL ZIJN HET ER MISSCHIEN MEER) NAAR HET BEHALEN VAN DAT ENE DOEL MOETEN GAAN, EN ALLE LEPELS DIE JE AAN IETS ANDERS BESTEED BEN JE DUS KWIJT. DEZE GAAN NIET NAAR HET BEHALEN VAN DAT DOEL. DAT WORDT DUS FLINK SCHRAPPEN.

OP HET TERRAS ZITTEN, OF AAN JE DOEL BOUWEN? IK ZEG MAAR WAT... AL KUN JE HET NATUURLIJK OOK WEL COMBINEREN ;-).

PS:

WIL JE EXTRA ENERGIE-LEPELS? DAAR HEBBEN WE EEN TOFFE SPELMETHODE VOOR. HIERMEE ONTDEK JE RAZENDSNEL JOUW 2 UNIEKE KERNKRACHTEN. DAT WAT JOU HET ALLERMEESTE POSITIEVE ENERGIE GEEFT! GOED OM TE WETEN, WANT HOE MEER JE DAT DOET, HOE KRACHTIGER JE WORDT.

[KLIK HIER VOOR EXTRA ENERGIE](#)

EEN MOEDER WIL OP DE EERSTE PLAATS EEN GELUKKIG KIND, STEVE JOBS HAD ANDERE DINGEN OP ZIJN EERSTE PLAATS. NIET DAT ER IETS BETER OF SLECHTER IS, MAAR ALS JE REËEL DOORDENKT IS HET DE VRAAG OF HET WEL ZO LEUK IS OM CONTINU AAN HET WERK EN OP REIS TE ZIJN, DAN HEB JE NIET ZOVEEL TIJD VOOR JE KIND... EN BEN JE DAN GELUKKIG? VAST NIET...

WE LEVEN IN EEN CULTUUR WAARIN JIJ STEEDS MEER DINGEN MOET KUNNEN EN ALS HET EVEN KAN OOK NOG OVERAL GOED IN MOET ZIJN. DAT IS NIET REALISTISCH EN OOK ZEKER NIET ALTIJD LEUK. DUS VERLAAG JE DRUK EN KIES VOOR JE GAAT KIEZEN. VOEGT DE KEUZE TOE AAN DE DINGEN WAAR JIJ GELUKKIG VAN WORDT? JA OF NEE?

DENK DUS GOED NA OVER WAT JOU GELUKKIG MAAKT. JE HOEFT ECHT NIET ALLES TEGELIJK TE ZIJN. EN ZEKER NIET OOK NOG EENS IN ALLES TEGELIJK SUCCESVOL EN BOVENGEMIDDELD. DAT KAN NIEMAND. OOK NIET STEVE JOBS.

NIEMAND Kiest ERVOOR OM UITGEBLUST EN UITGELEEFD TE ZIJN. DUS KIES NIET ALLES. ;-).

PROBEER NIET ALLES TEGELIJK IN DE LUCHT TE HOUDEN..

JE ONTNEEMT JEZELF DAN DE RUIMTE OM NA TE DENKEN OVER WAT VOOR JOU BELANGRIJK IS. DE WERELD EN HET LEVEN RAAST DAN AAN JE VOORBIJ. EEUWIG ZONDE, WANT JE MEEST KOSTBARE BEZIT IS TIJD. ZONDER TIJD IS ER NIETS, EN JOUW TIJD IN DIT LEVEN IS (NOG STEEDS) EINDIG. DUS GEEF JEZELF DE RUIMTE OM TE REFLECTEREN. OM TE BEGINNEN DOOR RUIMTE TE MAKEN. PAK JE EIGEN LEVEN (WEER) IN HANDEN.



TROUWENS, OVER STEVE JOBS GESPROKEN:

JE HOEFT NIET 'ZOALS HIJ' TE WORDEN OM SUCCES TE HEBBEN OF EEN LEUK LEVEN TE HEBBEN. JE KUNT WEL LEUKE DINGEN VAN HEM LEREN. ZOALS HET FEIT DAT FOCUS EN EENVOUD VOOR STEVE JOBS ERG BELANGRIJK ZIJN GEWEEST OM 'SUCCES' TE HEBBEN. SCHRIJF DAAROM OOK EENS 3 DINGEN OP DIE JE NIET WILT KWIJTRAKEN, DINGEN DIE JE NU HEBT OF DINGEN DIE JE WILT HEBBEN. HOU HIERBIJ ZO MIN MOGELIJK REKENING MET ANDEREN, DAT KLINKT MISSCHIEN EGOISTISCH MAAR DAT IS HET JUIST NIET (HIER KOMEN WE LATER OP TERUG).

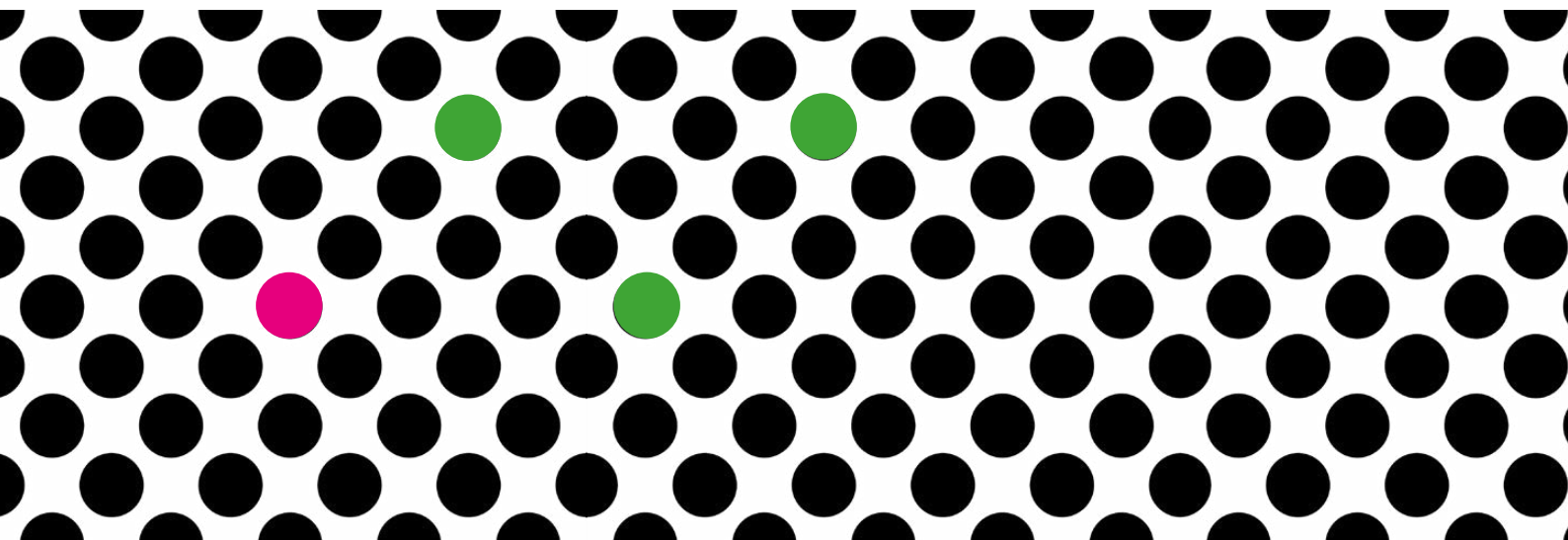
EEN SPELLETJE OVER KIEZEN

STAP 1: FOCUS JE OGEN OP HET ROZE BOLLETJE HIERONDER.

STAP 2: FOCUS JE OP ALLE GROENE BOLLETJES... WORDT AL LASTIGER HE?

HET ENIGE WAT JE KAN DOEN IS AFSTAND NEMEN OM ZE GOED TE BLIJVEN ZIEN. DAT GEBEURT IN HET ECHTE LEVEN OOK, ALS JE HEEL VEEL BOLLETJES HEBT (DINGEN DIE JE WIL DOEN) DAN HOU JE DAT REDELIJK VOL DOOR MEER AFSTAND TE NEMEN, WAT INHOUDT DAT JE ER NOOIT HELEMAAL BIJ BENT ALS JE TE VEEL BOLLETJES TEGELIJK WILT. JE ERVAART DE DINGEN MINDER. ALS JE PECH HEBT GLIJD ALLES MEER EN MEER AAN JE VOORBIJ ALS JE TE VEEL BOLLETJES HEBT, OF KRIJGEN ZE NOOIT GENOEG DE AANDACHT. NATUURLIJK KUN JE VAN MOMENT NAAR MOMENT SWITCHEN, DOOR HEEL ERG IN HET NU TE LEVEN, MAAR HET WORDT STEEDS LASTIGER. DENK DUS GOED NA HOEVEEL BOLLETJES JE MET AANDACHT IN DE LUCHT WILT HOUDEN.

STEL JE DUS VOOR DAT ELK BOLLETJE 1 DING IS, WAARBIJ JIJ KAN KIEZEN OF JE DIE BELANGRIJK VINDT. HET ZIJN DUS ALLEMAAL DINGEN WAAR JE FOCUS OP KUNT LEGGEN. DAN IS HET VERSTANDIG NIET TE VEEL BOLLETJES TE KIEZEN ALS JE 1 VAN DIE BOLLETJES TOT EXCEPTIONELE HOOGTE WIL LATEN STIJGEN OF PERFECT WIL DOEN. JE KUNT NOU EENMAAL NIET OP ALLES TEGELIJK FOCUSSEN. DAT KAN NIEMAND.



MAAK EEN BELANGRIJKHEIDSLIJSTJE



Hierboven staan wat willekeurige voorbeelden in willekeurige kleuren. Noem er 3 die voor jou het meest belangrijk zijn. Schrijf deze op.

CHECK NU JE ANTWOORDEN EN VRAAG JEZELF EENS AF.

Was de keuze van deze prioriteit uit angst of liefde? *Als het liefde is, is het een goede keuze.*

Was de keuze van deze prioriteit voor jezelf of een ander? *Als het voor jezelf is, is het een goede keuze.*

Is het een keuze die je WILT maken en waar je energie van krijgt? *Dat is top.* Of omdat je vindt van jezelf dat het MOET of omdat het zo hoort en het tijd wordt het zo te doen terwijl je er niet direct energie van krijgt, maar anderen mensen vinden dat zo. (denk er dan nog maar eens een keertje rustig over na...)

WIE KENT JOU HET BESTE?

WIE IS ER BIJ ALS JE OP VAKANTIE GAAT? WIE IS ER BIJ ALS JE NAAR SCHOOL GAAT OF NAAR JE WERK? WIE WEET ER WAT JOUW LIEVEINGSKLEUR IS OF WAT JOUW GUILTY PLEASURES ZIJN? WIE STAAT ER IEDERE OCHTEND MET JE OP EN GAAT ER MET JE NAAR BED? WIE BRENGT ER MEER TIJD MET JOU DOOR DAN WIE DAN OOK? WIE VEEGT JOUW BILLEN AF NA EEN TOILETBEZOEK? WIE HOORT JOUW GEDACHTEN EN TWIJFELS? WIE VOELT JOUW GEVOELENS, WIE ZIET JOUW HERRINERINGEN, TOEKOMSTDROMEN EN WENSEN? WIE KIJKT ER IN JOUW DROMEN ALS JE SLAAPT NAAR ALLES WAT ER GEBEURT? WIE BEGRIJPT JOUW PERSPECTIEF ALTIJD HET BESTE?

JUIST! DAT BEN JIJ ZELF! DUS WIE KAN ER HET BESTE NADENKEN EN BESLISSEN OVER WAT JOU HET GELUKKIGST MAAKT? JUIST, JIJZELF. NIET OP FEITEN, DIE ZUL JE MOETEN VERZAMELEN. MAAR OP **GEVOEL DAAR IN KEN JIJ JEZELF HET BESTE.**

FEITEN ZIJN UITERMATE BELANGRIJK, JE MOET IMMERS ECHT WETEN **WAT JE KIEST EN **WAT** DE MOGELIJKE GEVOLGEN KUNNEN ZIJN. DE BELANGRIJKHEID VAN GEVOEL WORDT DAN WEL ONDERSCHAT SOMS... MOCHT JE OVERWEGEN OM JE GEVOEL MINDER MEE TE LATEN 'DENKEN' OF BESLISSEN, DENK DAN EENS HET VOLGENDE. WAT ZOU JE KIEZEN?**

- 1: STATUS, GELD, IMPACT, NOEM MAAR OP EN **JE ONGELUKKIG VOELEN****
- 2: DAT BOVENSTAANDE ALLEMAAL NIET OF MINDER HEBBEN EN **JE GELUKKIG VOELEN****

GELUK IS ONBETAALBAAR. GELUK IS NIET IETS WAT JE KOOPT, HET IS IETS DAT JE VINDT IN JEZELF EN WAT JIJ KAN VERSTERKEN BIJ ELKE BESLISSING DIE JIJ NEEMT, DOOR DICHT BIJ JEZELF TE BLIJVEN EN KEUZES TE MAKEN DIE JOU HET GEVOEL VAN GELUK GEVEN. DUS LAAT NIET ZOMAAR JOUW STUUR OVERNEMEN, ZEKER NIET ALS HET OM JOUW AUTO GAAT, OFTEWEL JIJ ZELF.





CHILL

NIETS IS DEFINITIEF EN HOUVAST BESTAAT NIET

**WE KLAMPEN ONS VAST AAN HET IDEE DAT HET WEL ZO IS, DAT GEEFT RUST...
ENERZIJD, MAAR LEVERT TEGELIJKERTIJD OOK VEEL STRESS OP.**

**IK ZELF HEB EEN AANTAL KEER ZULKE MOMENTEN MOGEN MEEMAKEN WAARIN
MIJ HEEL DUIDELIJK GEMAAKT WERD DAT IK EEN LIFE-CHANGING MOMENT MEE-
MAAKTE, ALTHANS DAT WERD MIJ VERTELD. IK KAN JE ZEGGEN DAT DAT REUZE
MEEVIEL. MEESTAL ZIJN DINGEN NIET ZO LIFE CHANGING. ALS ZE DAT WEL ZIJN,
BEN JE ER IN ENKELE MAANDEN AL AAN GEWEND. BEVALT HET NIET? DAN VER-
ANDER JE JE KEUZE GEWOON WEER. MENSEN HEBBEN VEEL TE VEEL GEWICHT
GELEGD OP HET KEUZEPROCES. ALLES MOET BELANGRIJK ZIJN EN WE ZITTEN
DAAROM ALTIJD ZOGENAAMD IN EEN FASE VAN 'NU OF NOOIT' MOMENTEN.**

WE LEVEN IN EEN ECONOMIE WAARIN 'AANDACHT VAN VEEL MENSEN' GELD OPLEVERT. OM AANDACHT TE KRIJGEN MOET JE VEEL REURING EN BELANGRIJKHEID CREEREN. 3 X RADEN WAT ER NU GEBEURT... ELK MOMENT IS INEENS GEBOMBAREERD TOT IETS BELANGRIJKS WAT WEER DOOR IEMAND OPGEPAKT MOET WORDEN, WE VALLEN VAN HET ENE LIFE-CHANGING MOMENT IN HET ANDERE. EN O, O, O, WAT IS HET BELANGRIJK ALLEMAAL... LAAT JE NIET GEK MAKEN. UITEINDELIJK ZIJN WE MAAR GEWOON EEN PAAR MILJARD MIEREN OP EEN RONDZWEVEND BOLLETJE IN DE LUCHT. GENIET LEKKER VAN WAT ER NU IS EN VOLG JE HART.

WAT HEB JE AL(TIJD)?

DAT IS MISSCHIEN NIET HET EERSTE WAAR JE AAN ZOU DENKEN ALS JE EEN KEUZE GAAT MAKEN. MAAR VRAAG JE HET MAAR EENS AF, IN HEEL BASALE DINGEN BIJVOORBEELD. WAT HET ALLER ALLER ALLER ALLER ALLER BELANGRIJKST IS, DAT HEB JE AL IN JE BEZIT. HET FEIT DAT JE DE ZON VOELT OP JE HUID ALS DEZE SCHIJNT, DAT JE CHOCOLADE KUNT PROEVEN, MAG VERBINDEN MET MENSEN, DIEREN EN DINGEN OM JE HEEN. DAT JE HET GROEN VAN DE BOMEN KUNT ZIEN, DAT JE KUNT RONDLOPEN OF JE KUNT VOORTBEWEGEN.

JOUW MEEST BELANGRIJKE BEZITTINGEN HEB JE AL! IN IEDER GEVAL VAST EEN AANTAL VAN BOVENGENOEMDE DINGEN. DE REST IS NATUURLIJK OOK BELANGRIJK, MAAR WEES EERLIJK, JE ZOU AL HET OVENSTAANDE NIET OPGEVEN OM EEN BEPAALD DOEL TE BEREIKEN, OOK NIET ALS JE DE KEUZE HAD. DUS JA,... DIE KEUZE MAG BEST WEL EEN BEETJE GERELATIVEERD WORDEN, HOE GROOTS DEZE MISSCHIEN WEL LIJKT. GEEF JEZELF WAT RUIMTE.....



GOT IT!

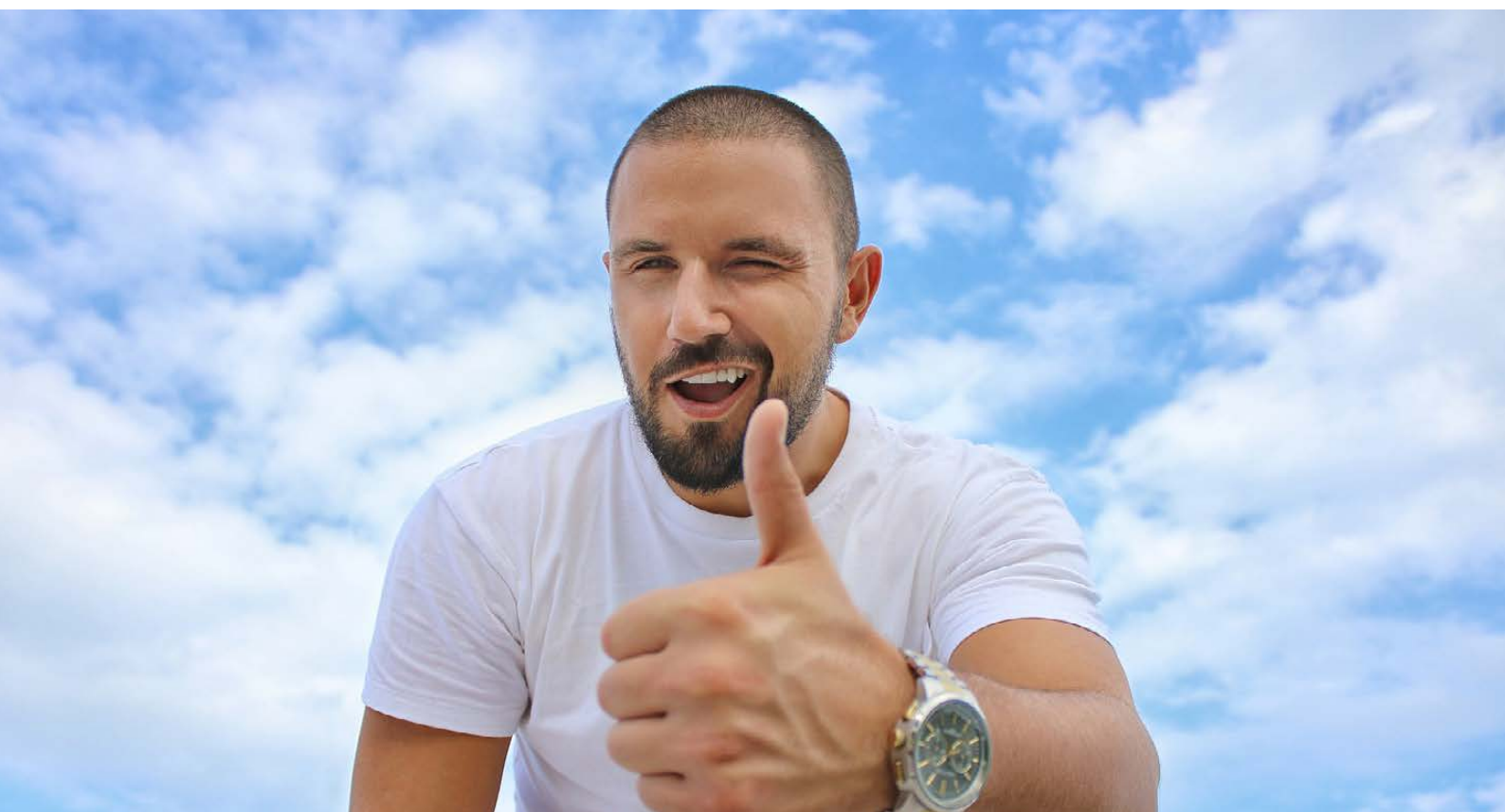
HET GOEDE?

HEB JE DE INTENTIE OM HET GOEDE TE DOEN EN KIES JE VANUIT POSITIEVE ENERGIE OF LIEFDE? DAN IS JE KEUZE HOE DAN OOK GOED, EN MOCHT HET TOCH ANDERS LOPEN, DAN HAD HET ZO MOETEN ZIJN. LAAT LOS DIE DRUK... WE LEVEN IN EEN GOED-FOUT MAATSCHAPPIJ VOL OORDEEL, WAARBIJ JE GELEERD HEBT OOK ZO NAAR JEZELF TE KIJKEN. JE KUNT ALLES OOK ZIEN ALS EEN GROEIPROCES, WAARBIJ DE INTENTIE WAARMEE JE DINGEN DOET MINSTENS ZO BELANGRIJK IS, ALS WAT JE ERMEE BEREIKT. EN LUKT IETS NIET? JAMMER DAN EN VOLGENDE KEER BETER. HET IS VALLLEN EN OPSTAAN, IETS WAT JE MAG DOEN ALS JE LEERT LOPEN. KIEZEN HOORT BIJ LEREN LEVEN, EN DAT STOPT NIET, HET IS EEN ALTIJD DOORGAANDE ONTWIKKELING.

JE KRIJGT GEEN STRAF ALS JE VERKEERD KIEST. EN ALS JE GEVOELEN VAN BOOSHEID NAAR JEZELF HEBT BIJ EEN VERKEERDE KEUZE, BEN JE EIGENLIJK JEZELF AAN HET STRAFFEN, IETS WAT NIET NODIG IS, WANT JE BENT GEMOTIVEERD HET GOEDE TE KIEZEN TOCH? HEB JE WEL EENS KINDEREN GEZIEN DIE LEREN LOPEN? HEB JE DIE WEL EENS ZICHZELF OP DE VINGERS ZIEN TIKKEN ALS ZE OP DE GROND VIELEN? OF HUN OUDERS ZIEN MOPPEREN OP HUN KINDEREN? NEE TOCH? DAT ZOU NAMELIJK ZONDE ZIJN WANT ZO KUNNEN KINDEREN NIET LEREN LOPEN...

HOE KUN JE LEREN OM GOEDE KEUZES TE MAKEN DIE ECHT BIJ JE PASSEN ALS JE NOOIT VERKEERDE BESLISSINGEN MAG MAKEN? DAT KAN TOCH NIET? AL HELEMAAL NIET ALS JE JEZELF ERMEE BLIJFT AFSTRAFFEN.

DENK AAN HET KIND DAT DOORLOOPT, HET KIND DAT JIJ OOK WAS. DIE OPSTAAT EN VERDER GAAT OF IN IEDER GEVAL DENKT: VOLGENDE KEER BETER.



TSJA... WAT IS NU EIGENLIJK EEN KEUZE.

HET LEVEN IS ZO ONGELOFELIJK VERANDERLIJK. IEDEREEN PROBEERT CONTINU MAAR WAT, MEESTAL MET DE INTENTIE OM HET BESTE TE DOEN. EN HET VOELT ZO COMFORTABEL OM HET GEVOEL TE HEBBEN DAT JE HET WEET, MAAR IK ZAL JE ZEGGEN. DAT KAN NIET. ELKE DAG IS ANDERS, ELKE DAG GEEFT NIEUWE SITUATIES, MENSEN, MOGELIJKHEDEN, WEERSOMSTANDIGHEDEN, NIEUWSBERICHTEN, ETC. BEN JE DAAR OP VOORBEREID? MAAK JE IN DIE DAGEN NIET OOK TELKENS KEUZES? ALS JE PRAAT MAAK JE OOK KEUZES, OM TE PRATEN BIJVOORBEELD. MAAR OOK IN WAT JE ZEGT, WANNEER EN TEGEN WIE.

HART TO GET

**WAT KRIJG JE ALS IETS NIET ZO BEREIKBAAR IS?
DAN WORDT HET EEN STIEKEM VERLANGEN.**

**WAT KRIJG JE ALS ER MINDER RUIMTE IS VOOR JE HART?
DAN WORDT HET EEN STIEKEM VERLANGEN.**

HET LIJKT EROP DAT WE IN ONZE EVOLUTIE STEEDS MEER VANUIT HET BREIN ZIJN GAAN OPEREREN. DIE UITERST COMPLEXE BREI AAN VERBINDINGEN KAN ER WEL EENS VOOR ZORGEN DAT JE IN DE WAR RAAKT. ALS JE GOED NAAR EEN BREIN KIJKT (HOE DEZE ERUIT ZIET) IS HET EIGENLIJK ZO GEK NOG NIET DAT WE WEL EENS DE WEG KWIJFT RAKEN IN DAT DOOLHOF GENAAMD ONS HOOFD. HET HOOFD HOUDT CONTROLE TERWIJL ONS HART HEEL IMPULSIEF KAN ZIJN.

LANGZAAM VERSUS SNEL. ALS JE IN BALANS BENT KUN JE REMMEN EN GAS GEVEN, ALS JE TWIJFELT BIJ EEN KEUZE ZIT JE VAAK VEEL IN JE HOOFD. MAAR WAT ZEGT JE HART NOU EIGENLIJK? DAT DING DAT IN JE ZIT TE BONKEN OM GEHOORD TE WORDEN (EN DUS NIET VERGETEN). DE DAGELIJKSE REMINDER DAT JIJ LEEFT.

JE HART VOLGEN IS ENG, MAAR VAAK WEL EEN PAD NAAR GELUK. MISSCHIEN NIET OP HET EINDPUNT MAAR ZEKER ONDERWEG. EN HET LEVEN... DAT IS ALTIJD EEN *ONDERWEG*,.. NAAR IETS... NAAR IEMAND.

ZET DE BEWEGING IN GANG EN GA NOG MEER LEVEN! PRAAT OVER JE VERLANGENS EN WENSEN, ZOEK DE MENSEN EN DINGEN OP DIE DAAR AAN VERBONDEN ZIJN. LAAT JE MEENEMEN IN DE STROOM. OOK DAT KAN EEN KEUZE ZIJN.

WAT ZOU JE DOEN ALS:



JE NIET BANG WAS?

Angst is een slechte raadgever, dat is niet voor niets een oude spreuk... deze is op de dag van vandaag nog steeds bruikbaar. Vaak laten we ons tegenhouden door sociale druk of onzekerheid. Maar brengt zo iets jou verder? Waarschijnlijk niet.

JE KIND WAS?

Kind in de tijd dat je nog niet na hoefde te denken over gevolgen en je gewoon je hart kon volgen. De tijd dat je basaal op dingen reageerde en als je ergens geen zin in had, je gewoon NEEEEE! kon roepen. Als je met die houding en blik kijkt naar de keuze die nu voor je neus staat.. Welke dingen zou je belangrijk vinden? Misschien wel cruciaal? Wat zou je absoluut niet kunnen missen in je keuze en wat absoluut wel? Schrijf het eens op.



JE HEEL OUD WAS?

Stel je zit op je 100e verjaardag op je oude stoel, er wordt gezongen en je blaast de kaarsen van je taart uit. Je denkt na over de wensen die je nog hebt en de wensen die je al hebt laten uitkomen, de dingen die voor jou belangrijk zijn en die je verwezelijkt hebt. Wat voor dingen zouden dat zijn? Wanneer zou je uiteindelijk met plezier terug kijken naar je leven en wanneer zou je spijt hebben?





VAN EGOISME NAAR LEGOISME

Er is niet echt een woord voor liefdevol egoïsme. Je hebt wel eigenliefde. Handelen uit eigenliefde is mooi, maar je hoort niet zo vaak mensen praten over het feit dat er gehandeld wordt uit eigenliefde. Wel uit Egoïsme. Dan zeggen we vaak dingen als: "Wat een Egoïst!"

Hoe zeg je dat eigenlijk over iemand die uit eigenliefde handelt?
"Dat is nou een echte Eigenliefdist?"


Egoïsme kan voor iemand opbouwend lijken, maar is vaker een handeling vanuit leegte, vanuit een gevoel van ongeluk of tekortdoening. Als een egoïst krijgt wat hij of zij wil, is het slechts eventjes voldoende. Binnen korte tijd is deze persoon al weer op zoek naar iets nieuws wat de ongemakkelijke leegte van binnen kan vullen (het gevoel van tekort komen).

WAT ONZE CULTUUR ZEGT:

Aan jezelf denken is egoïstisch,... en dus niet goed. Maar wat gebeurt er als je jezelf geen vervulling geeft omdat je steeds eerst aan een ander moet denken? Dan doe je jezelf tekort en creëer je **JUIST** leegte. En bij die leegte groeit de neiging naar egoïstisch handelen. Snap je? We maken zelf egoïsten! Van onszelf en elkaar! Zo hartstikke **ONNODIG!**

Het gaat dus mis omdat we graag 'goed' willen doen. Daarom wil ik ook heel graag een nieuwe term introduceren.

LEGOISME. Een manier van aan jezelf denken waarbij je in jezelf sterker opbouwt en vervolgens ook de kracht hebt om met elkaar (verder) op te bouwen.



Maak dingen overzichtelijk! Schrijf alles desnoods in bulletpoints uit of leg alle informatie overzichtelijk bij elkaar. Bij deze een wrap-up van alle input die je tot nu toe gekregen en gevonden hebt over je vraag en de keuze. Zorg dat het zo helderder voor je wordt. Bij deze dan ook meteen een voorbeeld van een overzicht, hetgene je nu hebt kunnen vinden/lezen aan tips.

1: CREEER RUIMTE VOOR JEZELF

2: LEER JEZELF BETER KENNEN!

3: HOUD FOCUS

4: VOLG JE GEVOEL!

5: RELATIVEER

6: KIJK ZONDER ANGST

7: ZIE ELKE KEUZE ALS EEN ONTDEKKING DICHTER NAAR JEZELF TOE.

8: WORDT EEN LEGOIST!

9: KIES ALS EEN LEGOIST!

10: VERZAMEL ALLES RONDOM DE TE MAKEN KEUZE IN EEN HELDER OVERZICHT

11: WEES NIET BANG

FAALANGST?

**FALEN KAN ALTIJD
GEBEUREN, MAAR
HET IS ERGER OM TE
FALEN IN IETS WAT
JE EIGENLIJK NIET
WILT,
IN PLAATS VAN TE
FALEN IN WAT JE
WEL WILT...**

**EN OH JA,
FALEN IS NIET HET
TEKEN DAT IETS
STOPT, HET IS EEN
SIGNAAL OM TE KIJ-
KEN HOE HET **WEL**
KAN.**

WIL JE NOG MEER POSITIEVE FOCUS OM KEUZES TE MAKEN DIE JE GELUKKIG MAKEN?

IN RUWWEG 10 MINUTEN KUN JE INZICHTEN EN FOCUS KRIJGEN ALS NOOIT TEVOREN!

MET ONS SPEL EN BOEK

VOOR MEER INFORMATIE & BESTELLEN,

KLIK OP DEZE KNOP



Stephan Rens - Veranderkundige & Coach

“Gisteravond te gast bij een inspirerend koppel van TweeKracht. Door het spelen van een ingenieus kaartspel heb je in 10 minuten jouw twee krachten haarscherp!”

Pia van den Berg - Storyteller

“Super leuk en leerzaam dit TweeKracht spel. Laatst nog te zien op de Startersdag van Zuid NL.”

Dessie Kluitmans - Lerares

“Met TweeKracht ontdekte ik wie ik ben en wat ik moet doen om ECHT gelukkig te zijn. Ik heb zo iets nog nooit eerder meegemaakt. Een mooie en waardevolle ervaring.”



OVER DE AUTEUR

Mieke Boogert is uitvindster (met patenten en licentiedeals enzo) en oprichtster van TweeKracht. TweeKracht is niets anders dan het resultaat van 4 jaar onderzoek naar wat mensen gelukkig en sterk maakt. Dit vooral door te **LUISTEREN** en de geïnterviewden **ZELF** vrij te laten bepalen wat dit voor hun inhoudt. Of het nu individuen waren, mensen in teamverband of een organisatie.

Hier bleken allemaal nieuwe verbanden uit te ontstaan die nogal sterk zijn als het gaat om inzicht en positief effect. Die verbanden: nieuwe inzichten (en alle tools die we er inmiddels omheen ontwikkeld hebben) bleken mensen dusdanig gelukkig te maken, dat de drijfveer om door te gaan bleef groeien. Dat doet het nog steeds! We wensen dan ook dat we dit nog lang mogen doen en veel mensen mogen plezier! Ook jou natuurlijk :-).



Op de hoogte blijven voor meer leuke nieuwtjes en tips? Volg ons:

