VIDEO SCRIPT

Jouw nieuwe identiteit

Welkom terug,
Goed dat je er nog bent! Uiteraard was ik jou in de vorige video aan het testen. Het is gewoon ontzettend belangrijk om keuzes met je gevoel te maken, vanuit je hart. Dat is niet altijd even gemakkelijk, zeker niet als je in de verkeerde setting zit en zeker niet als het hoofd het meteen overneemt en jij bepaalde reacties gaat ervaren.

Om jouw authentieke waarden of persoonlijke waarden te kiezen neem je de tijd en probeer je zo dicht mogelijk bij jouw innerlijke zelf te komen. Voor veel mensen is dit lastig (ik heb er ook mee gestoeid), kiezen vanuit je gevoel. We maken vaak een keuze vanuit ons hoofd, we denken na. Misschien in de eerste paar seconde wil je nog iets anders kiezen, maar al snel gaan je hersenen jouw keuze plaatsen en komen er overtuigingen en twijfels die jouw keuze beïnvloeden.

Klein voorbeeldje
Een voorbeeld:'Heb ik vanavond zin in frieten?' Binnen 3 seconden voel ik een 'ja' en word ik er blij van. Daarna komen de 'maaren' erbij. Maar het is wel vettig en het is ongezond en als ik bij die frituurpan sta dan ruiken al mijn kleren. Als ik frieten moet gaan halen, dan krijg ik die auto weer nergens geparkeerd en dan sta ik in de rij te wachten. Maar verdomme, je had zin in frieten en dat hou je vast. En als je dat lastig vindt dan zeg je letterlijk in jezelf en tegen je hoofd, 'boeien' ik vertrouw op mijn gevoel. Vanavond eet ik frieten.
Maar goed bepaal zelf maar wat je straks eet. We gaan verder met keuzes maken vanuit je hart.
Als je een keuze maakt en in gedachten komen al van die stemmetjes, 'wat zal die of die ervan vinden?' of 'Kan ik dat wel maken?'. Dan maak je dus die keuze voor een ander.

Wellicht ben je zo geprogrammeerd. Dat wat nieuw is, dat wat onbekend is, dat wat verandering inhoudt of dat wat moeilijk is. Bij alles dat een beetje uit jouw comfort zone ligt word je beschermt door jouw hoofd, door jouw hersenen. Ze beschermen jou en houden je liever 'veilig' en ze proberen jou ervan te overtuigen dat wat bekend is, goed of juist voor je is. Maar dan denk en leef je echt heel vaak in een 'veilige' modus en in tekort. Wat nieuw is, is eng en dan komen er meestal beren op jouw weg. Neem afscheid van die onzin.

VIDEO SCRIPT

Jouw nieuwe identiteit

Als je vanuit of met je hart gaat denken, zorg dan eerst dat je afschakelt, jezelf even uitzet. Neem even de tijd en rust. Als je nu een keuze maakt voel dan wat er in de eerste 3 seconden voor gevoel bij zit. (niet langer want als je niet getraind bent, heeft je hoofd het al over genomen en dan ben je de Sjaak.)

Let nu goed op!
Binnen die eerste 3 seconden komt er ook een emotie of gevoel bij je op. Je ziet of hoort het woord of de vraag en direct komt er iets in je op. Word je er blij van? Raakt het jou positief? Is het een 'ja' dan houd je dit vast en schrijf het op. Dit is een keuze vanuit je hart en zonder belemmeringen.Dit is de eerste basis om vanuit je hart keuzes te maken. Dit is de basis voor jouw Hart-Authenticiteit. En ook dit is een kwestie van oefenen, trainen en jezelf overtuigen.

We gaan nu echt beginnen met de opdracht.
Pak je werkboek erbij of download het via de link onder deze video.
Hier vind je een nieuwe lijst met waarden waar ook de betekenissen van de waarden achter staan, wel zo handig. Zorg dat deze lijst nu voor je ligt.

Zometeen neem ik je eerst even mee in rust, door een korte ademhalingsoefening. (voor wie dat wil mag dat met gesloten ogen doen) We ademen zo dadelijk 3 tellen door de neus in en we ademen 3 tellen door de mond uit. En tel even in gedachten mee. Dit doen we 3 keer (en voor wie de ogen gesloten had opent ze daarna weer)
Daarna blijf je gewoon rustig door jouw neus in ademen en door jouw mond uit, gewoon rustig op je eigen tempo.

Pak nu je lijst erbij en lees de kernwaarden hardop of in jezelf voor en kijk dan wat er in die eerste 3 seconde nadat je klaar bent met het woord en de betekenis, in je opkomt en gebeurt. Is het een 'ja'? Voel je er iets bij en word je er blij van? Raakt het je op een positieve manier dan schrijf je deze op. Voel je niks, is het meteen een 'nee', twijfel je of word je er niet echt blij van? Dan hoort dit niet bij jou en schrijf je het uiteraard ook niet op.

In eerste instantie gebruik ik 5 minuten voor de opdracht, maar je hebt nu alle handvatten om op je eigen manier en op je eigen tempo jouw lijst samen te stellen. Belangrijk is, vertrouw op je gevoel.

VIDEO SCRIPT

Jouw nieuwe identiteit

We gaan beginnen.
Na 5 minuten stopt automatisch deze video en dan zie ik je weer ergens in de volgende video. Succes.

Voor wie dat wil sluit zijn ogen.
Adem 3 seconden in door je neus een, twee, drie en adem 3 seconden uit door je mond, adem 3 seconden in door je neus een, twee, drie en adem 3 seconden uit door je mond.
Nog één keer, adem in door je neus (een, twee, drie) en adem uit door je mond. Blijf nu rustig door ademen op jouw eigen tempo door je neus in en door je mond uit. Bekijk de lijst en loop deze rustig na. Succes.