

Kansen

Een van de meest krachtige manieren om je gevoel te veranderen is je aandacht op iets anders te richten. Als je kinderen hebt, herken je dit principe vast wel. Wie heeft er niet in bepaalde situaties de aandacht van zijn kind afgeleid? Waar je aandacht op gericht is, daar is ook je gevoel. Het is heel gemakkelijk om je rot te voelen. Je hoeft alleen maar iets uit je verleden waar je je rot over voelde weer in detail op te roepen en je voelt je onmiddellijk weer rot. Misschien zeg je wel: *"Ik hoef niet terug naar het verleden, ik voel me nu ook al rot genoeg."* Of misschien denk je aan dingen die nog niet gebeurd zijn en voel je je bij voorbaat al rot. Dat is niet echt motiverend. Je kunt net zo gemakkelijk en op dit moment hoe je je voelt veranderen door je aandacht te verleggen. Denk maar aan iets uit je verleden, waar je je heel goed door voelde. Herinner je er genoeg details bij, zodat je het opnieuw kunt voelen. Als je het echt wilt, dan kun je dat. Wees je bewust van dingen in je omgeving die op dit moment plaatsvinden. Dingen waar je dankbaar voor bent, die je blij maken. Voel je verbonden met dat gevoel en ik beloof je dat je gevoel en gedrag veranderen in die emotionele staat. Of je denkt aan waar je naar verlangt en wat nog niet is gebeurd en je voelt je er van te voren al heerlijk onder. Als je consequent je focus wilt verbeteren, dan moet je ervoor zorgen dat je de kwaliteit van de vragen die je jezelf stelt verbetert. Ieder moment van je leven, bewust of onbewust, stel je jezelf continu vragen die je ook weer beantwoordt. *Wat zal ik doen, wat betekent dit? Wat denken ze, wat denk ik? Wat gebeurt er hier? Is dat waar?* Al die vragen komen zo ontzettend snel voorbij dat je je er niet eens van bewust bent. Handicap daarbij is dat je gewoontevragen stelt die je ervan weerhouden te ontvangen wat je wilt. Dus: **Vraag en je zult ontvangen.**

Misschien vraag je je zelf wel eens af: *"Waarom maak ik er toch altijd zo'n puinhoop van?"* Het is maar de vraag of je er zo'n puinhoop van maakt. Maar als je een slechte vraag stelt, krijg je een slecht antwoord. Misschien vraag je jezelf af: *"Waarom val ik maar steeds niet af?"* Je hersens komen dan misschien wel met het antwoord dat je een mislukking bent of zo en daar word je niet echt vrolijker van. Daarom moet je leren een betere vraag te stellen om een beter antwoord te krijgen. Begin je dag voortaan met het stellen van goede vragen. Als je opstaat en je gaat douchen (en scheren), dan stel je jezelf ook allerlei vragen. *"Waarom moet ik opstaan? Waarom moet ik toch elke dag scheren en douchen? Waarom moet ik elke dag naar mijn werk?"* Dat zijn slechte vragen. Betere vragen zijn: *"Wat wil ik van deze dag maken. Hoe kan ik doen wat ik wil?"*

's Morgens

Begin je dag met het stellen van de vragen bij het opstaan en je zult een andere start van de dag ervaren.

's Avonds

Voor het slapen gaan stel je jezelf de vragen voor het slapen gaan.

Wanneer je dit consequent doet, bouw je iedere dag aan het creëren van een betere en plezieriger toekomst en aan het vergroten van je zelfwaardering en zelfvertrouwen.