

Wensen

Wie zijn wensen negeert, merkt dat onder andere aan het feit dat hij zich steeds vaker ergert. Als jij een wens, een kwaliteit die wel op je pad ligt, niet leeft of ontwikkelt dan erger je je aan mensen die dat wat jij alsmaar achterwege laat, op een vanzelfsprekende, nonchalante of grove manier gewoon wel doen. Wie bijvoorbeeld de leiding wenst te nemen maar het niet doet, ergert zich aan autoritair gedrag. Wie meer op de voorgrond zou willen treden en het niet doet, ergert zich aan mensen die zichzelf telkens naar voren schuiven. Wie moeilijk zijn grenzen aangeeft maar dat wel zou willen doen, ergert zich waarschijnlijk aan rode stoplichten.

Ook als mensen zich aan jou ergeren, duidt dat op wensen en kwaliteiten die je niet ten volle leeft. Als jij inderdaad je wens om leiding te geven, naar voren te treden of duidelijk je grenzen aan te geven inhoudt, dan bouw je binnen jezelf meer en meer aandrang op om die wens toch tot werkelijkheid te brengen. Je leeft als het ware op een vulkaan. Er zal vroeger of later een moment komen waarop de vulkaan tot uitbarsting komt. Dan kom je op een grove, onbeheerste manier met die kant van jezelf naar buiten. Je wordt autoritair, treedt op een onbeholpen manier naar voren en springt op rood. Je explodeert. Dat zal leiden tot negatieve reacties in je omgeving. Een nieuwe reden om je wens, die kwaliteit opnieuw te onderdrukken.

Wees gewoon wie je wenst te zijn en ontdek hoezeer je gewaardeerd en gerespecteerd wordt wanneer je leeft als degene die je wenst te zijn, in plaats van degene die je geleerd hebt te zijn. Ontvang je wensen als een geschenk, een belofte, een aanwijzing, een opdracht en ga ermee aan de slag. Gebruik je wenskaart (en deel ze uit aan anderen) hiertoe als een geheugensteun om je hier zo vaak mogelijk aan te helpen herinneren. (Bron: De creatiespiraal van Marinus Knoope)

Stap 1 Kies uit je wensdroom een paar heel concrete momenten of aspecten en schrijf die in detail op je wenskaart. Stel dat je naar een huis verlangt. Je hebt een beeld van hoe het huis er uit ziet, zowel van buiten als van binnen, de woonkamer, de slaapkamers en de badkamer. Of als je naar een nieuwe baan uitkijkt, kies je voor een inspirerend overleg met collega's, je ziet jezelf lekker aan het werk en genieten van de waardering die uit het royale salaris blijkt.

Stap 2 Breng jezelf gedurende de komende weken iedere morgen en avond in staat van bewuste en diepe ontspanning. Je kunt daar eventueel een ontspanningscd voor gebruiken. Of een van de geleide meditatie's op onze website: <http://www.confront.nl/artikelen/confront-club/>. Als je ontspannen bent, prent je één voor één de ideale plaatjes in. Doe dat met al je zintuigen. Dat vraagt enig geduld en oefening. Vooral als de plaatjes minder duidelijk of aantrekkelijk zijn.

Stap 3 Zet je wenskaart op een voor jou zichtbare plaats en spreek je wensen zo vaak als je wilt hardop uit. Dit zal je helpen jouw wensen 'waar' te maken.