

Positieve Psychologie Post

met perspectief vooruit - ervaar de kracht van positieve psychologie

THEMA VERKENNEN

Wat is jouw
volgende
bestemming?

Inspiratie,
exploratie
&
manifestatie

Inhoud

03 Welkom

04 Positieve quote

05 Ervaar de kracht van positieve psychologie: verkennen

07 Ben jij op zoek naar meer inspiratie? 6 tips!

09 Op avontuur:
exploratie & manifestatie

10 In de praktijk - inspiratie



WELKOM

Verkennen: het exploreren van je wensen en je doelen

Wordt het op reis gaan of een staycation? Het is toch echt zomer ook al voelen we dat misschien iets minder dan andere jaren. Vanwege het weer of vanwege de Corona perikelen die we helaas nog steeds ervaren.

De zomer is een tijd is om een pauze te nemen. Of je nu wel of niet op vakantie gaat het nemen van een pauze van school of werk is om: rust, ontspanning en herstel mogelijk te maken. Hoewel een vakantie niet de oplossing is voor langdurige stress heeft het zeker wel positieve effecten op stress. De positieve ervaringen die je opdoet op vakantie helpen je om te kunnen omgaan met toekomstige stress. Je mentale veerkracht neemt dan toe. Het is belangrijk om de positieve elementen van vakantie, waaronder tijd voor jezelf, meer te integreren in je dagelijkse leven, voor een positief effect op je welbevinden.



De zomervakantie kan het moment zijn om een tussentijdse balans op te maken. Om te kijken welke wensen en doelen je behaald hebt of nog wilt behalen. Voor sommige is het ook het moment om te onderzoeken: wat wil ik nu echt. Om te verkennen wat je volgende stappen kunnen zijn. Het moment om te bepalen wat je richting mag zijn, de keuzes en de beslissingen die je wilt nemen en het plan dat je voor je ziet om je wensen en doelen te behalen.

Kies je voor avontuur deze zomer en durf jij te gaan voor wat je echt wilt in je leven? Dat gaat onder meer over: weten wie je bent en wat je kan. Daarover heb je al meer kunnen lezen in de vorige twee Positieve Psychologie Posts met de thema's Vertragen en Verkrijgen.

Voor het onderzoeken van je dromen en wensen, kun je inspiratie halen uit het maken van een vision board, een tekening, een mindmap of iets anders wat jou kan helpen om dat wat jij graag wilt inzichtelijk te maken. Dat doe ik zelf nog steeds en hoe leuk is het dan om nog eens terug te kijken en te beseffen dat je al veel mooie stappen gezet hebt.

Meer hierover lees je op pagina 9. Op pagina 7 tref je zes tips aan voor het krijgen van meer inspiratie.

En hoe maak je dan een keuze? Dat lees je op pagina 5.

Hoe fijn is het, als je weet welke richting je op wilt gaan en dat je weet wat jouw bestemming wordt. Dat je het allemaal duidelijk voor ogen hebt en vol energie op pad wilt gaan. Wat wordt jouw volgende bestemming?

Fijn zomer, veel leesplezier en positieve groet,

Esther
Z

Ik ben levenslooppsycholoog, coach & counsellor en ik wil je op een andere manier laten kennismaken met de kracht van positieve psychologie. Je aanmoedigen om bewust te kiezen voor de dingen die je kunt doen in je dagelijks leven waar je positieve emoties van krijgt.

“
If you really know
what you want out of
life.
It's amazing how
opportunities will
come to enable you
to carry them out.

”

- JOHN GODDARD -



Ervaar de kracht van positieve psychologie - verkennen -

Verkennen - het exploreren van je wensen en doelen

Misschien herken je de volgende zinnen wel die je tegen jezelf zegt:

- Ik vind zoveel leuk. Hoe weet ik nu wat ik moet kiezen? En hoe weet ik dan zeker of ik de juiste keuzes maak?
- Goed om te horen, dat ik mijn hart mag volgen en dat ik voor mijn passie mag gaan. Maar kan ik daar wel genoeg geld mee verdienen?
- En heb ik wel de juiste kennis en kunde om dit te doen? Ben ik wel goed genoeg?
- Wat zullen anderen ervan zeggen als ik mijn hart volg en voor mijn passie ga?
- Straks lukt het niet en dan zit ik zonder baan en zonder geld.
- Kan ik überhaupt wel een baan vinden in wat ik wil gaan doen en wat ik goed kan?
- Mijn situatie is nu gewoon te onzeker om echt te kiezen voor wat ik wil doen en echt leuk vind.

En ook wat je graag wilt:

- Ik wil authentiek zijn.
- Ik wil mijn kennis en ervaring op een enthousiaste en energieke manier kunnen delen.
- Ik wil zelf mijn route bepalen en me niet langer laten leiden door anderen.
- Ik wil van betekenis zijn voor anderen, mijn omgeving om zo de wereld een beetje mooier te maken.
- Ik wil trots zijn op mijn talenten en kwaliteiten
- Ik wil balans in mijn leven en werken met plezier.

*"Focus on where
you want to go,
not on what
you fear."*

- Anthony Robbins -

De keuzes die we vroeger maakten op school, voor een studie, vrienden, voor een bepaald gedrag gebeurde totdat we volwassen waren vooral uit onwetendheid. We waren ons niet bewust van alle keuzes die mogelijk zijn en ook niet van de consequenties die bij die keuzes horen. Regelmatig hoor ik in mijn omgeving dat er mensen zijn die spijt hebben van bepaalde keuzes. Als je wist wat je nu weet, had je die keuze misschien niet gemaakt. Aan de andere kant, die onbewuste keuzes waren nodig om tot bewustzijn te komen in je leven. En die keuzes waren waarschijnlijk ook vaak 'het beste' wat je op dat moment kon doen.

Dit soort situaties, die op je pad komen en waarvoor je niet bewust hebt gekozen, helpen je met het opdoen van kennis en vaardigheden. Ze helpen je om scherper te krijgen wat je wel en niet wilt.

Volgens Dijksterhuis toont onderzoek aan dat we vooral bewust denken voor het maken van kleine beslissingen en het onbewuste denken (het voelen) inzetten bij grote beslissingen. Hij zegt: 'De ratio kan net de keuze van het kopen van een paar ovenwanten aan. Bij ingewikkelde beslissingen moet je niet nadenken, bij relatief eenvoudige wel'.

Kies je voor je wens vanuit je gevoel, dan speelt je intuïtie een rol. Het is alsof je niet zelf de keuze maakt, je onderbewuste doet dit voor jou. Een fijn moment waarin je weet welke richting je op wilt, wat jouw bestemming wordt, waarin je het allemaal duidelijk voor ogen hebt en vol energie op pad wilt gaan. Dit moment kan overschaduwd worden door allerlei stemmetjes in je hoofd die vol zijn van belemmeringen en zaken waarom je vooral niet de gekozen richting op moet gaan. Kun je accepteren dat de kans groot is dat je gaat twijfelen en toch jouw richting volgen. Probeer bij je wens en keuze te blijven.

Laat je verlangen naar de toekomst groter zijn dan je angst. Droom groot! Je angst gaat er niet mee weg en dat hoeft ook niet. De angst die je voelt, wil je beschermen. We hebben vaak de neiging om veel energie (gedachten, zorgen enz.) te besteden aan wat er allemaal mis kan gaan en allerlei redenen te bedenken waarom het zeker niet gaat lukken. We denken vaak in onmogelijkheden. En als we dat zelf niet doen, dan helpen mensen in onze omgeving ons wel op weg met wat er vooral allemaal niet goed zou gaan als we een bepaalde stap zetten. Denk in mogelijkheden en bedenk ook dat de keuzes die je maakt niet voor eeuwig zijn.

Durf echt te geloven in jouw talenten, kwaliteiten en expertise. Weg met die bescheidenheid, durf zichtbaar te zijn en je dromen na te jagen, want jij hebt iets te brengen! Wil je meer weten over je sterke kanten en talenten, kijk dan in de Positieve Psychologie Post met het thema Verkrijgen op mijn website.

Wil je meer inspiratie over wat jouw wensen en dromen zijn, lees dan de zes tips op pagina 7.

Wil je echt gaan voor jouw wensen en dromen, lees dan de tips op pagina 9 over visualiseren en manifesteren.

En kom je er zelf niet uit, vraag dan om hulp en neem vrijblijvend contact met mij op!

Bronvermelding:
<https://www.groene.nl/artikel/kiezen-volgens-intuïtie>

Heb je hier een hulpvraag over?
Vraag dan een gratis
30-minuten consult aan!
En ontdek hoe coaching
of counselling jou kan helpen.

Met perspectief vooruit
ervaar de kracht van positieve psychologie



BEN JE OP ZOEK NAAR MEER INSPIRATIE? 6 TIPS!

Waar haal ik mijn inspiratie vandaan?

Inspiratie betekent voor mij een ingeving, ideeën krijgen, mijn gevoel volgen en veel energie. Ik krijg niet alleen inspiratie uit mijn omgeving, uit boeken of door wandelen in de natuur. Ook mensen inspireren mij.

Wat is inspiratie?

Volgens Barbara Fredrickson is inspiratie één van de tien positieve emoties. Inspiratie houdt je aandacht vast, verwarmt je hart en sleept je mee. Het voelt niet alleen goed, het stimuleert je om het zelf ook goed te willen doen. Samen met dankbaarheid en ontzag wordt inspiratie gerekend tot de zelf overstijgende emoties.

Inspiratie laat iemands mogelijkheden zien, transformeert de manier waarop we onze eigen vaardigheden waarnemen. Het kan soms over het hoofd worden gezien door de ongrijpbare aard ervan. Je kunt geïnspireerd raken door het lezen van een goed boek of de schoonheid van de natuur. Een ander belangrijk aspect van inspiratie is, geïnspireerd worden door anderen bijvoorbeeld managers, rolmodellen en helden.

1. Als je vastzit, vraag dan om hulp.

Alleen al praten over je probleem met iemand anders kan je helpen je creatieve ideeën te laten stromen.

2. Vraag mensen waar ze het meest dankbaar voor zijn.

Je zult verrast zijn door sommige antwoorden, en je zult waarschijnlijk geïnspireerd raken door wat je hoort.

3. Lees bijvoorbeeld een autobiografie of een biografie van iemand die beroemd is en die een verschil heeft gemaakt.

Je kunt ook online video's bekijken of webpagina's lezen die daarover gaan. Iets leren over andere mensen die je interesse hebben, kan je inspireren.

4. Kom in beweging: ga iets doen.

Het maakt niet uit wat je gaat doen, als je maar in beweging komt. En dan letterlijk ook door bijvoorbeeld te gaan wandelen, sporten of schoonmaken of wat dan ook. En maak het niet te moeilijk: keep it simple!

5. Denk in mogelijkheden en geloof ook dat alles mogelijk is.

Verruim je blik!

"Shoot for the moon. Even if you miss, you'll land among stars!"

- Les Brown -

6. Probeer iets nieuws

De meeste van ons hebben allerlei gewoontes ontwikkeld, op dezelfde tijd opstaan elke dag, dezelfde weg nemen, dezelfde dingen eten enz. Doorbreek deze patronen eens en doe eens iets totaal anders.



A person is standing on a rocky mountain peak, looking out over a vast landscape. The sun is setting, creating a warm, golden glow over the mountains and the person. The person is silhouetted against the bright light of the sunset. The mountains in the background are layered, creating a sense of depth. The overall mood is one of inspiration and achievement.

“
Set a goal to
achieve something
that is so big,
so exhilarating that
it excites you and
scares you at
the same time.

”

— BOB PROCTOR —



Op avontuur: exploreren & manifesteren

Exploreer - durf je dromen en passies te volgen

Avontuurlijke mensen denken als verkenners. Ze ontdekken nieuwe plaatsen, veranderen van werk of carrière en zoeken een nieuwe hobby.

Ga op avontuur en verken hoe het zou zijn om alles te bereiken waar je naar verlangt. Laat je verbeelding de vrije loop.

Als je oefent om veel aandachtiger en oplettender te zijn voor je gedachten, zal je zien dat je eigenlijk altijd al manifesteert. Je gedachten bepalen hoe je je voelt en je gemoedstoestand beïnvloedt het soort gedachten dat je hebt.

Je brengt in je leven wat je het meest wenst dus ook wat je niet wilt - dit alles wordt bepaald door je focus en de energie die je ergens op richt.

"Life is either a great adventure or nothing."

- Helen Keller -

Manifesteer – een oefening

Weet wat je wilt, focus je daarop, visualiseer het, voel het alsof het daadwerkelijk al aanwezig is in je leven en kijk dan wat jouw eerstvolgende stappen zijn.

Bedenk nu iets dat je graag zou willen zien, ervaren, weten: het begint met een intentie. Wat zou je graag willen bereiken?

Drie stappen:

Stap 1: schrijf je doel op en deel dit met vrienden, zo maak je het concreet.

Formuleer je wens, je doel in de tegenwoordige tijd en in een positieve vorm, bijvoorbeeld: ik verdien veel geld.'

Stap 2: hoe voel je je als dat doel is bereikt?

Door te doen alsof het er al is, ontdek je misschien oude overtuigingen die je tegen kunnen werken, zoals: het gaat me toch niet lukken. Belangrijk is dat je het stemmetje dat je dit stemmetje dat je dit vertelt, negeert. Dat je die belemmerende overtuigingen kunt loslaten of kunt omzetten in positieve overtuigingen.

Stap 3: onderneem je actie

Wat is het eerste stapje dat je vandaag kan zetten om je wens in vervulling te laten gaan of je doel te bereiken.

Het zijn werkelijkheden die je creëert met je gedrag. Dat wordt Self fulfilling prophecy genoemd. Door wat je in je hoofd hebt, verandert je gedrag en daarmee beïnvloed je het gedrag van anderen. Hierdoor ontstaat er een nieuwe werkelijkheid.

Visualiseer je dromen

- Maak een wensbord of vision board. Ga knippen en plakken of tekenen.
- Dromen ontstaan in je hart en maak je concreet met je hoofd.
- Laat je leiden door je intuïtie en bedenk daarbij dat alles goed is wat je creëert.
- Kijk vanaf nu elke dag een paar minuten naar jouw bord en blijf dromen!
- En natuurlijk kun je het altijd aanvullen.



Bron: <https://www.volkskrant.nl/beter-leven/denk-jezelf-een-geweldig-leven-werkt-dat-manifesteren-nou-echt-b89b0c732/>

In de praktijk

Een inkijkje in mijn praktijk



Kun je een moment bedenken waarop jij ervoor koos je te laten inspireren?

Wat kan het fijn zijn om een inspiratiebron te hebben. Als je wil dat je geïnspireerd wordt dan is het nodig dat je ervoor openstaat en initiatief neemt. Wat boeit je, wat maakt je nieuwsgierig, wat geeft je energie?

Als je niet zeker weet wat je inspireert, of als het is veranderd, mag je jezelf wat tijd gunnen om erover na te denken.

Wanneer was de laatste keer dat iets helemaal tot je verbeelding sprak? Of wanneer was de laatste keer dat je je intuïtie volgde en dat dit helemaal juist voelde? Als je je niet geïnspireerd voelt, heb je waarschijnlijk minder energie en ambitie. Als je je geïnspireerd voelt, voel je je vaak energiek. Je ontdekt wat je enthousiast maakt en wat je een dynamisch gevoel geeft.

Vind jij het moeilijk om de positieve kant van inspiratie te kiezen, om je te laten inspireren en nieuwe dingen te doen?

Om het beste uit jezelf te halen, heb je soms een steuntje in de rug nodig. Op welk gebied in je leven dan ook. Ik werk met de kracht van positieve psychologie. En ik geloof erin dat als je vanuit een ander perspectief naar je situatie kijkt, als je je mindset verandert, als je denkt in mogelijkheden en niet in onmogelijkheden, dat je daarmee je leven verandert.

Counseling of coaching kan je daarbij helpen.

Dit kan zowel face to face in mijn eigen praktijk in Amersfoort Vathorst, telefonisch of via beeldbellen plaatsvinden. Bij die laatste twee mogelijkheden kun je op een efficiënte, effectieve manier zonder dat je reistijd tijd hebt vanuit je eigen vertrouwde omgeving de gesprekken voeren.

Wil je hier meer over weten?

Of heb je een hulpvraag waar je mee aan de slag wilt gaan?

Vraag dan geheel vrijblijvend een 30-minuten consult aan en ontdek of coaching of counselling jou kan helpen. Je kunt contact opnemen met mij via het contactformulier op www.estheroosterling.nl of bel me op nummer 06-53 98 63 58.



Counselling & Therapie



Coaching



Online coaching

In de volgende Positieve Psychologie Post



*Elke kwartaal een
nieuw thema!
Meld je nu aan:
www.estheroosterling.nl*

Positieve Psychologie Post



contact

ESTHER OOSTERLING

**Spakenburgkade 55
3826 CN Amersfoort**

**06-53 98 63 58
esther@estheroosterling.nl**

www.estheroosterling.nl