

Van Onzekerheid naar Zelfvertrouwen

Hoe kom je het snelst in jouw eigen Beautiful State?



Iedereen heeft een Beautiful State (of Resourceful state) en we hebben allemaal meer dan eens in die staat verkeerd. Het is dat gevoel van rotsvast zelfvertrouwen en gewoon zeker weten dat je iets kan, kent of goed zal uitvoeren. Op een of andere manier verkeer je dan, nog voordat je iets moet doen, al in een soort winnaars-staat waardoor je meer lijkt te kunnen of te durven dan normaal. Je moet dit herkennen, ongeacht hoe lang dit geleden was.

Maar heb je je wel eens afgevraagd waar dat gevoel vandaan kwam? En waarom je dat gevoel niet 'on demand' meer op kan roepen? Hoe kan het dat dit gevoel er vaker níet is dan wel? Het antwoord op deze vragen zou alles veranderen in je leven toch?

Over het algemeen zijn we namelijk voortdurend aan het twijfelen of we iets wel kunnen of dat het wel zal lukken. "Want wie zit nou te wachten op datgene wat ik doe, wat ik maak of wat ik te vertellen heb?", vraag je je steeds (onbewust) af. Dit gevoel noemen we de Fearful state en die staat volledig haaks op de Resourceful state. Het is overbodig te melden dat een keuze vanuit

een fearful state anders zal zijn dan een keuze vanuit een resourceful state. En elke keus heeft een gevolg, altijd...

Je brein is zodanig gebouwd dat het altijd zal zoeken naar een bevestiging voor je overtuiging, het zal je focus aanpassen aan waar je in gelooft en wat je belangrijk vindt. Dit is ook de reden waarom jouw realiteit subjectief is en vaak zo verschilt met de realiteit van anderen. We spreken niet voor niks over 'belevingswerelden'. Honderd mensen hebben honderd verschillende belevingswerelden. Wat voor de een mooi is, is voor de ander lelijk. Wat de een eng vindt, vindt de ander juist spannend. Wat de een nooit zou proberen, is voor de ander een uitdaging of leerproces. Waar de een heilig in gelooft, is voor de ander onzin. Wat de een demotiveert, is voor de ander juist een reden om door te gaan.

Oftewel het verschil tussen de fearful state en de resourceful state zit puur in je manier van denken, je perceptie, je verwachtingen en je overtuigingen. Als je eenmaal weet waar je beperkende overtuigingen vandaan komen en hoe die zich hebben vastgezet in je manier van denken, weet je ook hoe je deze kan ombuigen naar dienende overtuigingen. Voor je brein maakt het namelijk niet uit welke overtuiging je hebt, het zal hoe dan ook zoeken naar bevestiging hiervan.

In een fearful state geef je, **onbewust**, je brein voortdurend de instructie op zoek te gaan naar bevestiging van je onzekerheid. Dit doe je door onbewust steeds te visualiseren hoe iets mis zal gaan of hoe je faalt in wat je wilt doen of bereiken. Naast de visualisatie roep je ook onbewust, maar feilloos, de emotie (angst) op die hoort bij het mislukken. Het brein slaat aan op je emotie en zal je ervan weerhouden in actie te komen. Of het zorgt ervoor dat je dusdanig verstijft dat je missie totaal mislukt, zoals je zelf al had voorspeld. Je zorgt er op die manier eigenhandig voor dat je voorspelling waarheid wordt; dit noemen we de 'selffulfilling prophecy'.

Om je brein een andere uitkomst te laten 'scheppen' is het dus van belang dat je **bewust** andere instructies geeft. Hiermee zal je brein juist op zoek gaan naar bevestiging van je zelfvertrouwen in plaats van je onzekerheid. Je dienende instructie geeft een andere voorspelling en daarmee creëer je een andere uitkomst. Je brein gaat op zoek naar manieren om mogelijk te maken wat je graag wilt, omdat je met je visualisatie en emotie aangeeft dat je het kan. Je zorgt er hiermee eigenhandig voor dat je voorspelling waarheid wordt en ook hier spreken we over diezelfde 'selffulfilling prophecy'.

Je kan jouw Resourceful state dus zelf kan oproepen, waardoor het angst-stemmetje van de fearful state vanzelf minder luid wordt. Het mooie is dat IEDEREEN dit kan, je moet alleen wel weten HOE je dit kan doen. En uiteraard begint het al bij je overtuiging van de mogelijkheid ervan. Want als je ervan overtuigd bent dat je je *state of being* niet zo onder controle kan hebben, zal je brein hier uiteraard ook de bevestiging voor vinden...



Vanuit State of Mind Network trainen en coachen we in het vinden jouw Beautiful State, die je in kan zetten bij elke mogelijke prestatie die je moet leveren. Voor jou als ondernemer, manager en leidinggevende, maar ook als artiest, spreker, coach en sporter is het van essentieel belang dat je jouw Beautiful State weet te vinden. Dit zal het verschil maken en je een voorsprong geven op alle anderen in je branche.

Ik wens je er veel succes!

Inspirerende groet 🙏
Stacey Seedorf

Voor meer informatie over de trainingen die we hierover geven, mail naar info@stateofmindnetwork.com

p.s. Heb jij je al aangemeld voor onze Workshop 'Overwin stress & burn-out' op donderdagavond 2 april tussen 19.00-21.30 uur in Zandvoort? Kijk hier voor meer info: http://bit.ly/OverwinSB_LT