

SLIM!



INHOUD

	Inleiding	8
1	OP ZOEK NAAR BEZIELING	
1.1	SLiM! bezield leven	15
1.2	Hoe bezield ben jij?	16
1.3	Waar is onze bezieling gebleven?	18
1.4	Energiebronnen en stressoren	19
1.5	De ingrediënten van bezieling: input – brein – emotie – keuze	24
1.6	Keuzes en beslissingen	30
1.7	Samenvatting	32
2	STA JE UIT OF AAN?	
2.1	SLiM! jezelf ‘aan’ schakelen	37
2.2	Ratio en emotie	39
2.3	Focus	41
2.4	Hoe schakel je jezelf aan?	45
2.5	Samenvatting	48
3	LEEF ELKE DAG JE DROMEN	
3.1	SLiM! dromen	53
3.2	Mens... durf te dromen	56
3.3	Mental detox	60
3.4	Bewustzijn: helder denken en voelen	61
3.5	Levensscript en kernovertuigingen	63
3.6	Omgaan met een verschil tussen realiteit en de gedroomde toekomst	72
3.7	Transformationeel taalgebruik	74
3.8	Samenvatting	77
4	AAN DE SLAG MET STRESS	
4.1	SLiM! omgaan met stress	83
4.2	Valkuilen op weg naar succes	84

4.3	Je bent niet de enige	86
4.4	Stress en de gevolgen van stress	87
4.5	Drie manieren om stress te reduceren	91
4.6	Stresstypen	93
4.7	Samenvatting	97
5	OP WEG NAAR EEN VITAAL LEVEN	
5.1	SLiM! vitaal leven en werken	103
5.2	Het belang van vitaliteit	106
5.3	Het gevaar van struisvogelpolitiek	110
5.4	De vijf fundamentele stappen voor een blijvende vitaliteit	116
5.5	Samenvatting	129
6	EEN LEVEN LANG LEREN	
6.1	SLiM! leren	135
6.2	De anatomie van het leren	137
6.3	Het brein en leren	137
6.4	Focus, focus, focus	139
6.5	De kracht van het rolmodel	141
6.6	Onze filosofie over versneld leren	145
6.7	Samenvatting	146
7	OP ZOEK NAAR JE PERSOONLIJKE MISSIE	
7.1	SLiM! je persoonlijke missie volgen	151
7.2	Hervind je missie	154
7.3	Het persoonlijke-missiemodel	154
7.4	Beïnvloeding en tijdproductief werken	160
7.5	Samenvatting	162
	Onze inspiratie	164
	De auteurs	166

- Slechts 12% van de
Nederlanders is bezield.

- Slechts 26% van de werkende
mensen is 100% gemotiveerd.

- 51% van de mensen is negatief in zijn denken.

- Slechts één op de acht werkenden
werkt elke dag vol bezieling.

- We 'zitten' per dag drie tot vier
uur op onze smartphone.

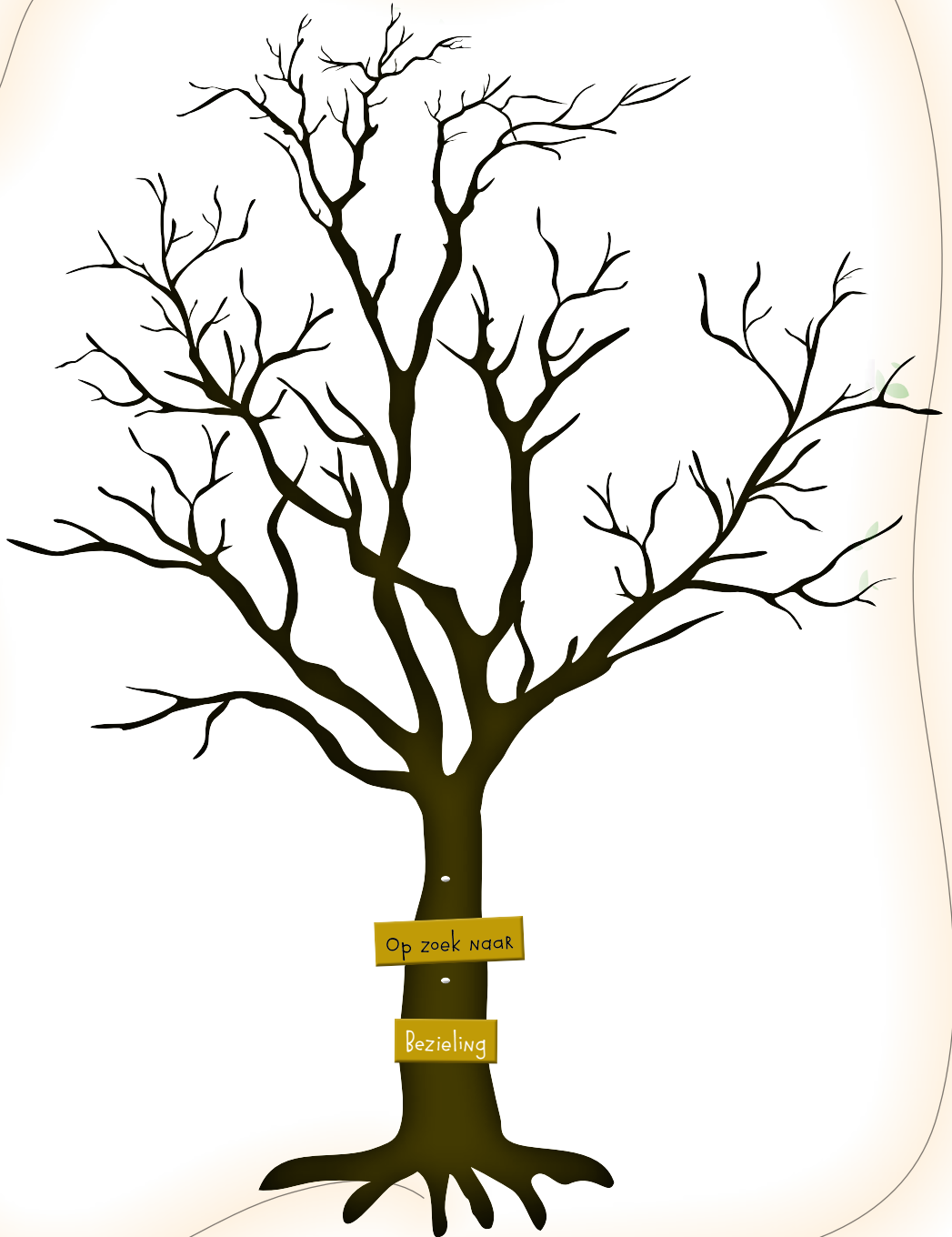
1

OP

ZOEK

NAAAR

BEZIELING



Op zoek naar

Bezieling

1.1 SLiM! BEZIELD LEVEN

Wij spreken met grote regelmaat voor grote groepen professionals. Voordat we starten hebben we vijf vragen voor ons publiek:

- Weet je wat je nummer 1-talent is en draag je het elke dag uit?
- Wie voelt op dit moment bezieling voor zijn werk en privéleven?
- Wie gelooft dat als je talent 'aan' schakelt en met bezieling werkt, dat dan je productiviteit zal toenemen?
- Wie heeft er een smartphone/tablet en denkt dat deze apparaten gemaakt zijn om het ons gemakkelijker te maken?
- Wie ervaart hier nu meer druk door doordat je letterlijk continu bereikbaar bent?

De meeste volwassen mensen weten niet wat hun nummer 1-talent is en als ze het al weten, dan durven ze daar vaak niet voor uit te komen. Het is immers zo on-Nederlands om te vertellen waar je echt goed in bent. De bezielingsvraag roept nog grotere vraagtekens op. Wat is bezieling? Is het eigenlijk niet veel te groot om te kunnen voelen? Heb ik het eigenlijk wel? Moet je je bezield voelen? 'Help, ik heb het niet!!'

De derde vraag geeft een 100%-score. Mensen weten rationeel heel goed dat als je bezieling en talent koppelt, dit geen optelsom oplevert maar een vermenigvuldiging. Ze weten ook precies waarom: je wordt meer gefocust, je bent blijer en dus meer ontspannen, je hebt zin om iets af te maken, je gaat er dan 100% voor, et cetera. Het is dan toch best wrang dat zo weinig mensen deze gouden combinatie 'aan' schakelen.

Ten slotte heeft 100% van ons publiek een smartphone en een groot gedeelte ervaart dat het substantieel drukker is dan vroeger. Dit kan echt anders...

Je kunt bezieling SLiM! activeren in je leven. Dit is niet enkel een denkactiviteit, maar vooral een doe-activiteit. SLiM! bezield leven en werken betekent dat je je bewust bent van wat voor jou écht belangrijk is. Kortom, je weet en doorleeft precies wat je wilt. Je weet het niet alleen, maar voelt het ook in elke vezel

van je lijf. Hierdoor handel je er met 100% energie en overtuiging naar. Het voelt gewoon goed voor je. Dat levert veel plezier, voldoening en bezieling op. Je kunt hierdoor krachtiger beslissen en voelt meer power in je lijf om prestaties effectief neer te zetten. SLiM! bezield leven en werken wordt zichtbaar in kleine én grote gedragingen: genieten van de zon, de eerste lach van je kind, een goed gesprek met je partner, spreken voor grote groepen mensen, een nieuw muziekalbum uitbrengen, een hulpbehoevende mens verzorgen, iets belangeloos doen voor anderen. Het geeft *joie de vivre*, inspiratie en dynamiek aan je leven.

Bezieling

is de innerlijke motivatie die je in beweging zet en houdt, waardoor je dat wat je wenst – zelfs als het onmogelijk lijkt – waarmaakt. Het is je levenslust, je kracht en inspiratie.

Na het lezen van dit hoofdstuk:

- weet je precies wat jouw definitie van bezieling is;
- heb je een helder beeld van jouw eigen bezieling;
- weet je uit welke aspecten bezieling is opgebouwd en hoe je aan de knoppen kunt draaien om jouw eigen bezieling te vinden.

1.2 HOE BEZIELD BEN JIJ?

Wist je dat slechts 12% van de Nederlanders bezield is in zijn werk en dat maar 26% van de werkende mensen 100% gemotiveerd is? Maar liefst 51% is negatief in zijn denken. Haaks daarop staat dat Nederland al jarenlang hoog scoort op de wereldwijde gelukssladder. Sociale factoren – zoals een sociaal vangnet, afwezigheid van corruptie en de mate van persoonlijke vrijheid – zijn voor geluk van essentieel belang en van groter belang dan rijkdom, zo betogen de onderzoekers.

We zijn dus lekker dualistisch met zijn allen. Het is maar net van welke kant je het bekijkt. De kip of het ei... En dat is nu juist wat we gaan doen: het van

verschillende kanten bekijken. Om uiteindelijk te komen tot een resultaat voor jou, door jouw effectiviteit in een aantal stappen gericht te vergroten, zodat jij krijgt wat voor jou belangrijk is.

In onze eigen praktijk herkennen we dat veel mensen op zoek zijn - naar iets, naar de bedoeling van het leven en het werk, naar wat ze nu echt willen, naar hun inspiratie en hun waarom. Kortom, veel mensen zijn ergens iets kwijtgeraakt. En dat wat ze het meeste kwijtgeraakt zijn is bezieling.

Dat is funest voor je inspiratie en motivatie. In je leven moet je namelijk ook inspiratie en creativiteit op kunnen wekken om uitdagingen en problemen flexibel aan te kunnen pakken. Doe je dat niet, dan raak je gefixeerd. Het gevolg: de lol verdwijnt, het spelen verdwijnt, het werkelijk verbinden met anderen verdwijnt, je vermogen om creatieve oplossingen te verzinnen verdwijnt. Vergelijk het met een restaurant, daar kom je ook niet enkel voor het lekkere eten. Je wilt ook een fijne ambiance en goed gezelschap dat je stimuleert. Conclusie: iedereen heeft creativiteit en inspiratie nodig. Als je dat creëert en de focus op ontwikkeling van jouw Positieve Instelling (PI) en Persoonlijke Effectiviteit (PE) legt, wordt het leven een stuk leuker. Je wordt vindingrijk, vrolijker, maakt betere verbindingen, kunt sneller en gemakkelijker oplossingen vinden en je ontwikkelt *stamina*: het vermogen om door te zetten.

Vindingrijk zijn in een vertrouwde, ingesloten omgeving kan van tijd tot tijd moeilijk zijn. Er zijn te veel keuzemogelijkheden en alternatieven. Het brein kiest veelal de weg van de minste weerstand en doet wat het altijd al gedaan heeft. Niet vreemd, de weg van de minste weerstand is immers een natuurwet.

SLiM! Aan de slag: de weg van de meeste weerstand



Ga eens bewust in tegen je brein, je automatismen, je gebaande paden en wegen. Er zijn oneindig veel mogelijkheden. Het gaat er niet zozeer om wat je doet, maar om dat het anders is dan je routine. Dus maak de oefening op maat voor jezelf. Bijvoorbeeld:

- Neem een andere weg naar huis of naar je werk.
- Kies een andere radiozender of cd in je auto of op je iPod.
- Koop een krant (als je dat nooit doet) of lees de krant een dag niet (als je het normaal wel doet).

- Pak de fiets in plaats van de auto.
- Doe iets anders dan anders op je brood.
- Koop een bos bloemen voor een vriend(in).

Bezieling begint met het bewustzijn dat je elke dag opnieuw kunt beginnen en jezelf 'aan kunt zetten' en hier de focus op legt: plezier, goede connectie, ontspanning, positieve sociale relaties, positieve instelling in denken en handelen, voldoende rustmomenten en minimaal dertig minuten per dag in beweging. Immers, *emotion is a cause set in motion!*

Velen missen die bezieling. Hoe je die vindt, daar komen we later op terug. En waar je die vindt, is in je persoonlijke missie of statuut, dat je aan hand van dit boek gaat maken.

1.3 WAAR IS ONZE BEZIELING GEBLEVEN?

Bezieling is een diepe, innerlijke inspiratie, een bron van energie, focus en enthousiasme. Je bent bezield als je weet waarom je elke ochtend weer met plezier en goede zin het bed uit springt. Omdat je een dag voor de boeg hebt waarin je inspiratie, voldoening en bestemming beleeft en geniet van de ervaringen die je hebt. Het leven gaat als het ware vanzelf. Bezieling maakt dat je in een flow bent.

Helaas leert de praktijk dat de bezieling vaak ver weg is. Zo is weliswaar zo'n 70% van de werkenden tevreden over hun werk, maar dat betekent niet dat zij gepassioneerd, geïnspireerd en bezield zijn. Hoewel 70% tevreden is, gaat slechts één op de acht werkenden elke dag vol bezieling aan de slag! Maar liefst een kleine één miljoen mensen zitten thuis of op het werk met burn-outklachten.

Hoe komt het nou dat we zo weinig bezieling zien als we in onze eigen spiegel kijken? In de loop der tijd is de bezieling verloren gegaan; voor velen is het zelfs alleen maar een vage herinnering uit hun kindertijd. De ervaring van werkelijke bezieling is zo zeldzaam dat slechts weinigen de ongekende kracht ervan kennen. Maar het is een onbenut potentieel, dat we allemaal bij onze geboorte hebben meegekregen in ons rugzakje. In de loop van de tijd zijn we het zonder

het te weten kwijtgeraakt. We zijn gevangen geraakt in onbewuste aannames, verplichtingen en gedachtepatronen, die eigenlijk al lang niet meer passen bij de huidige tijd of bij wie we werkelijk zijn. We houden van veiligheid, structuur en vaste routines, maar het risico bestaat dat die ook de energie, het bruisende en sprankelende gevoel uit ons leven weghalen. Ontevredenheid, onvermogen, vermoeidheid en innerlijke onrust doen hun intrede.

Bezielde mensen zijn tevreden en gelukkig, terwijl opgebrande mensen last hebben van spanningsklachten, energiegebrek en slaapproblemen. Naarmate je meer energie hebt, ben je meer betrokken bij alles, ook bij je gezin, team en organisatie. Een hoog energieniveau geeft aan dat de mens bezielde is, een laag niveau dat hij of zij burn-outklachten heeft.

1.4 ENERGIEBRONNEN EN STRESSOREN

De mate van werkbezieling hangt vooral samen met het aanwezig zijn van vier energiebronnen. Tegenover die energiebronnen staan verschillende stressoren: zaken die je stress opleveren. Bezieling wordt voor een belangrijk deel veroorzaakt door de aanwezigheid van energiebronnen, terwijl burn-out ontstaat als de stressoren meer ruimte krijgen dan de energiebronnen. De belangrijkste energiebronnen en stressoren staan in tabel 1.1.

ENERGIEBRONNEN	STRESSOREN
<ul style="list-style-type: none"> • Passend werk hebben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionele dissonantie (je anders moeten uiten dan hoe je je voelt).
<ul style="list-style-type: none"> • Leren en zich kunnen ontwikkelen op het werk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Een verstoorde werk-privébalans.
<ul style="list-style-type: none"> • Een positieve balans tussen 'investerings' en 'opbrengsten', oftewel tussen wat je erin stopt en wat je ervoor terugkrijgt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoge werkdruk.
<ul style="list-style-type: none"> • Afwisselend werk hebben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionele belasting.

Tabel 1.1 Energiebronnen en stressoren

Het valt je wellicht op dat geld of arbeidsvoorwaarden niet op het lijstje staan! Dat komt doordat salaris en bijbehorende zaken zogenaamde 'hygiënefactoren' zijn. Dat wil zeggen dat deze zaken op zich geen stress of bezieling veroorzaken, maar het kan natuurlijk wel zijn dat onvoldoende arbeidsvoorwaarden in de privésituatie doorwerken. De factoren die bezieling geven, zijn nagenoeg gelijk aan de principes die motivatie bepalen volgens Daniel Pink in *Drive*.

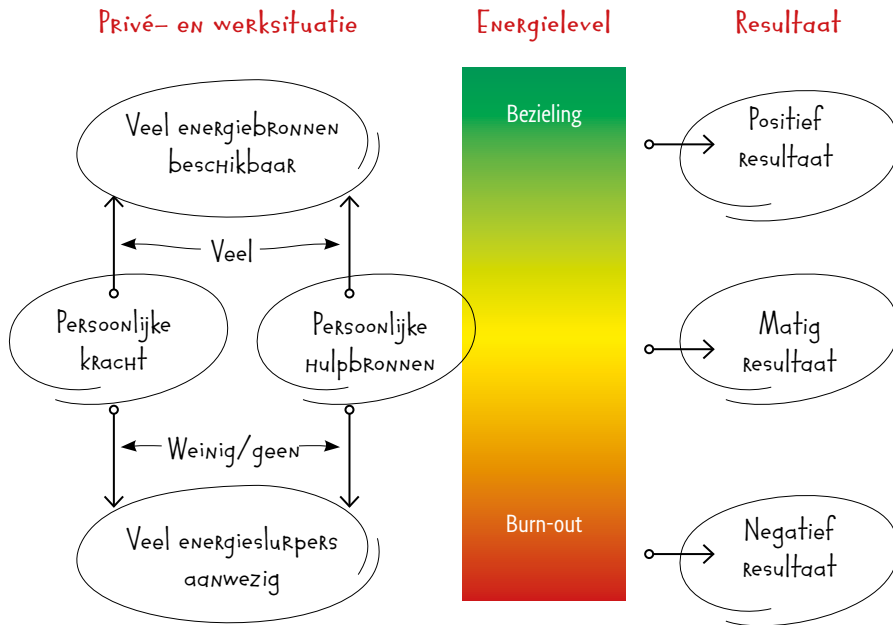
SLiM! Aan de slag: spiegelopdracht

Voor deze opdracht heb je een spiegel nodig - en een behoorlijke portie lef. Ga voor de spiegel staan en ga een gesprek met jezelf aan. Bespreek vervolgens met jezelf de in tabel 1.1 genoemde stressoren en energiebronnen. Welke daarvan herken je? Benoem voor jezelf concrete voorbeelden en situaties. Bedenk vervolgens wat je kunt doen om meer energiebronnen te benutten en stressoren te vermijden. Besluit ten slotte wat je concreet met deze inzichten gaat doen.



Herhaal de opdracht de komende maand in ieder geval één keer per week!

Figuur 1.1 maakt duidelijk dat persoonlijke kracht en hulpbronnen leiden tot veel beschikbare energie, en zo tot bezieling - en uiteindelijk tot een positief resultaat. Omgekeerd leidt een gebrek aan persoonlijke kracht en hulpbronnen tot het opslurpen van energie, het risico van burn-out en dus tot een negatief resultaat.



Figuur 1.1 Energie: kracht en hulpbronnen

We ervaren dus vaak leegte zonder dat we echt in staat zijn een antwoord te vinden. We proberen van alles uit om uit die situatie te ontsnappen. We negeren, houden vol tegen beter weten in, sublimeren, onderdrukken, zitten bij de pakken neer, zijn slachtoffer van de omstandigheden, worden gefrustreerd en kwaad, forceren, hebben verdriet, worden depressief of ziek, balen, en geven anderen en de wereld de schuld. Tegelijkertijd zoeken we naar passie, vervulling, voldoening, bestemming en een levensdoel. Het is in essentie allemaal een bewust of zelfs onbewust verlangen naar de essentie, en dat is bezieling.

Bezieling is persoonlijk, ieder heeft zijn eigen blauwdruk voor wat hij of zij wenst te ervaren. Ontdekken wat jouw innerlijke motivatie is, is de grootste maar tegelijk ook de moeilijkste stap. Je moet uit je comfortzone durven te komen. Want aan de rand van je comfortzone begint het echte leven. Daarna wordt het eenvoudig, omdat je steeds meer gaat handelen in lijn met je innerlijke motivatie.

En als je handelt in lijn met wat je bezielt, gaan je dagelijkse ervaringen je helpen, omdat je meer en meer voldoening en succes ervaart. Het leven wordt weer 'kinderlijk eenvoudig' en het enthousiasme geeft je weer de energie die

Your intellect may be confused, but your emotions will never lie to you. - Roger Ebert



je nodig hebt om het onmogelijke mogelijk te maken. Hoe groots of eenvoudig het ook is, bezieling is voor ieder mens van groot belang voor de fysieke, emotionele, mentale en spirituele gezondheid. Immers, bezieling is de innerlijke drijfveer die het leven waarde en glans geeft.

Creëren geeft bezieling

Werk geeft de meeste zingeving, bezieling en vitaliteit wanneer je creëert wat je ten diepste ook graag wilt creëren. Een mens is een creërend wezen. Creëren gaat verder dan veel vormen van werken. Het is de uiterlijke manifestatie van innerlijke drijfveren, dus de weg van binnen naar buiten. En wat voor het werk geldt, is voor privé niet anders.

Ook jij floreert beter als je aandacht besteedt aan zingeving en bezieling. Waarom werk jij eigenlijk? Alleen vanwege het geld, of is er meer? Heeft je werk zin en vind je het leuk, of voelt het vooral als sleur? Werk je om te leven of leef je om te werken? Worden je keuzes gestuurd door beperkende overtuigingen of zijn het verruimende of versterkende overtuigingen? Volg jij je diepste verlangens of word je geremd door angst? Zomaar een paar vragen die, als je ze eerlijk beantwoordt, veel zeggen over de wijze waarop jij je leven inricht.

Zeker is dat alles gemakkelijker en plezieriger wordt als je je verlangen durft te volgen. Je verlangen volgen leidt tot bezieling. Vanuit de ziel, zo dicht als mogelijk vanuit je diepste zelf kiezen. Adriaan Hoogendijk schrijft: 'Natuurlijk kun je ook doof zijn voor je innerlijke stem. Je kunt hem negeren, onderdrukken, je slachtoffer voelen van de omstandigheden, bij de pakken neerzitten, balen, je ziek melden, gefrustreerd zijn, anderen de schuld geven. Of - nog destructiever - doordrammen, afdwingen, kwaad worden, net doen alsof. En dat alles leidt slechts tot verdriet, burn-out en ziekte.'

Om je verlangen te volgen en de weg naar bezieling te vinden, heb je durf en moed nodig. Durf en moed om uit je comfortzone te komen. Er is vertrouwen voor nodig, vertrouwen in jezelf dat je het kunt. Elk leerproces vraagt om vertrouwen. Angst daarentegen haalt je weg bij jezelf en leidt tot stilstand of zelfs achteruitgang.

Het negeren van je innerlijke stem heeft een prijskaartje. Je leeft dan namelijk niet het leven zoals dat voor jou bedoeld is. Elke dag die je op die manier verspilt, krijg je nooit meer gerepareerd. Het gevaar is dat je uiteindelijk op je sterfbed vijf conclusies trekt:

1. Ik wou dat ik de moed had gehad om het leven te leven dat ik wilde in plaats van het leven dat anderen van mij verwachtten.
2. Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt en meer *quality time* had besteed aan mijn geliefden.
3. Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.
4. Ik wou dat ik contact had gehouden met mijn vrienden.
5. Ik wou dat ik mezelf had toegestaan om gelukkiger te zijn.

1.5 DE INGREDIËNTEN VAN BEZIELING: INPUT – BREIN – EMOTIE – KEUZE

Niemand komt er, als hij in zijn eigen spiegel kijkt, graag achter dat hij dingen toch eigenlijk anders had willen doen en andere dingen had willen bereiken. Daarom is het belangrijk te weten hoe je informatie binnenkrijgt, hoe je informatie verwerkt en er gevoelens bij krijgt, en hoe je uiteindelijk een beslissing neemt of keuze maakt.

INPUT

Vierentwintig uur per dag, zelfs als je slaapt, komt er via je zintuigen een continue stroom aan input binnen. Je wordt wakker van het gezoem van een mug of van een kind dat huilt, of je hoort de metro knarsend de bocht door gaan. Dan gaat de wekker en gaat het feest van de informatie-overload pas echt beginnen. Je checkt nu.nl, kijkt naar buiten hoe het weer is, springt onder de douche, kleedt je aan, controleert de koelkast, gaat naar de sport-school (of toch maar niet), naar je werk, en ondertussen word je continu bestookt door een niet-aflatende stroom input, informatie en gegevens. En alsof dat nog niet genoeg is, krijg je ook nog een vloedgolf aan fysieke informatie over – of door – je heen. ‘Waar komt die pijn in mijn teen of die kriebel aan mijn neus eigenlijk vandaan?’ Gelukkig ben je van het grootste deel niet eens bewust.

SLiM! Aan de slag: verminder input door het smartphonedieet

Volgens sommige bronnen kijken we elke dag gemiddeld meer dan tweehonderd keer op onze smartphone. Volgens andere bronnen (NRC, 30 december 2015) 'zitten' we per dag drie tot vier uur op onze smartphone. Onze eigen ervaring is dat niet alles even relevant is wat we zien en doen met de smartphone. Dus zet een week lang iedere dag je smartphone een paar uur in de vliegtuigstand. Dan krijg je minder input binnen en kun je je meer focussen op wat echt belangrijk is.



HET BREIN

Onze hersenen krijgen nogal wat te verwerken op een dag. Alleen al het van buiten komende, door de zintuigen opgepikte deel is goed voor zo'n vijftig gigabyte per dag.¹ Volgens Wikipedia staat één gigabyte voor de tekst uit vijftig encyclopedieën of vijftig boekenplanken vol romans...

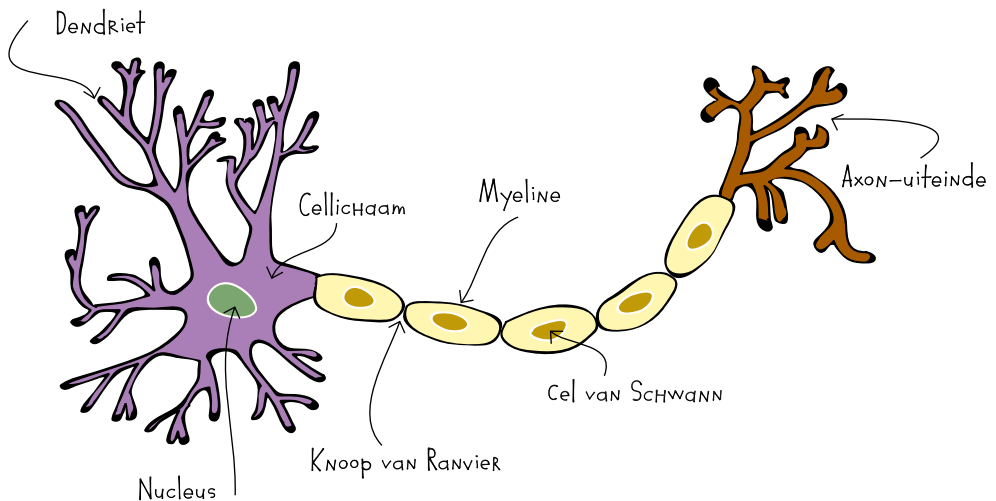
Hoe werkt het brein nou in de praktijk? Het brein is een flexibel geheel dat bestaat uit drie delen: de hersenstam, het limbische systeem en de neocortex, die continu met elkaar samenwerken. In elk van deze hersendelen zetelen functies die essentieel zijn om als mens te opereren. De hersenen zijn 24 uur per dag in actie en staan dus nooit uit.

Zenuwcellen, of neuronen, vormen een belangrijk deel van het zenuwstelsel. De meeste van de 100 miljard neuronen vinden we in het centrale zenuwstelsel: de hersenen en het ruggenmerg. Het zijn de informatie- en signaalverwerkers van het lichaam. Neuronen vormen dus de kern van het brein. Ze hebben twee soorten uitlopers: axonen en dendrieten. Axonen geleiden van de zenuwcel af, dendrieten er (meestal) naartoe. Een axon kan wel een meter lang

¹ <http://wqd.nl/PThO>

zijn en is onvertakt, behalve aan het uiteinde. De dendrieten zijn juist sterk vertakt. Aan de uiteinden van de axonen bevinden zich verbindingstukjes, synapsen genoemd, die verschillende neuronen met elkaar verbinden. Elke neuron heeft duizend tot tienduizend synapsen.

Neurotransmitters zijn stoffen die ervoor zorgen dat hersencellen met elkaar kunnen communiceren. Voorbeelden van deze stoffen zijn adrenaline, dopamine en endorfinen, die je gedragingen, lichamelijke reacties en gevoel bepalen. De bouwstenen voor neurotransmitters worden voor 85% uit voeding gehaald. Daarom is het belangrijk de juiste balans te vinden in goede voeding.



Afbeelding 1.2 Structuur van een neuron

In de hersenen vind je circuits van neuronen, de zogenaamde neuronetten. Op hun beurt vormen deze weer neuronnetwerken, die een groot aantal lichaamsfuncties regelen en ook verantwoordelijk zijn voor ons denkvermogen. Simpel uitgelegd: je ziet een appel. Als gevolg van deze waarneming wordt er informatie naar de hersenen gestuurd. Niet je ogen zelf, maar een neuronnetwerk geeft aan dat er een beeld van een appel is: rond van vorm, in de kleur rood, die boven op een schaal ligt die je van de groenteboer hebt gekregen, die de broer is van je beste vriendin, met wie je naar een concert van Marco Borsato bent geweest, naar het concert Rood!.

De beste en meest inspirerende dingen in het leven kun je niet enkel zien en aanraken. Je dient ze ook te voelen met je hart en na te volgen met je intuïtie.

- Wout Plevier



Niet alleen als je een appel ziet, maar ook als je aan een appel denkt, komt het neuronetwerk in actie. En doordat verschillende neuronetwerken met elkaar samenwerken, heb je het vermogen om te associëren. Naarmate je dit vaker doet, ontwikkelen de hersens zich verder. De les die je hieruit kunt trekken, is dat zowel zintuiglijk als ook in gedachten lezen en leren je in staat stellen de volledige potentie van je hersenen beter te gebruiken. Bovendien is het ook nog goed voor je brein, want dat ontwikkelt zich niet door steeds hetzelfde te doen. Het ontwikkelt zich telkens als je nieuwe informatie opdoet of een nieuwe vaardigheid aanleert. Er worden dan nog meer verbindingen aangemaakt, waardoor je een sneller en beter werkend geheugen krijgt. Door herhaling van de nieuwe vaardigheid maken de neuronen meer verbindingen en worden de verbindingstukken beter gevoed, waardoor je die informatie gemakkelijker op kunt roepen. Zonder herhaling verdwijnt dit proces langzaam. Dus: *use it or you'll lose it.*

EMOTIE

Eerst even terug naar het brein voordat we ons gaan bezighouden met emotie. Het voert op dit moment te ver om in alle details van de werking van de hersenen te duiken, maar heel kort door de bocht zou je kunnen zeggen dat het brein op twee manieren kan omgaan met de informatie die binnenkomt. We noemen dit de snelle en de langzame route. Informatie komt via de verschillende zintuigen binnen. De amygdala, of amandelkern, is een amandelvormige kern van neuronen die diep in de hersenen ligt en die verbanden legt tussen deze informatie, en de informatie aan emoties koppelt. Bij iedere nieuwe situatie bepaalt het individu welke emotionele reactie het meest zinvol is. Daarbij reageert de amygdala niet alleen op 'harde' data, maar bijvoorbeeld ook op gezichtsuitdrukkingen.

Joseph LeDoux heeft een model ontwikkeld dat beschrijft hoe reacties tot stand komen. Hij onderscheid enerzijds een snelle automatische route, die via de amygdala allerlei fysiologische en reflexmatige reacties oproept (vechten of vluchten), en anderzijds een langzamere route van de amygdala naar de prefrontale cortex, die meer bewuste emotionele reacties tot stand brengt (vergelijk deze langere weg met tot tien tellen). Praktisch gezien betekent dit dat je soms op de automatische piloot snel iets besluit en op andere momenten even wat rust inlast om een weloverwogen beslissing te nemen.

Door al deze activiteiten in het brein ontstaan emoties. Emoties zijn eigenlijk actiesignalen. Veel mensen negeren hun emoties, terwijl het prachtige boodschappers zijn van een diepere laag die jou tot actie wil bewegen. Emoties willen je activeren, waarschuwen, in verbinding stellen om te communiceren. Het zijn dus uiterst waardevolle boodschappers, maar als je ze niet zo regelmatig zou hoeven ervaren, zou dat dan niet je voorkeur genieten?

In tabel 1.2 geven we de tien belangrijkste actiesignalen en de tien belangrijkste positieve emoties die je kracht geven. Op www.slim.training vind je een oefening om verder aan de slag te gaan met de actiesignalen en krachtemoties.

10 actiesignalen	10 emoties die kracht geven
• Ongemak	• Liefde en warmte
• Angst	• Waardering en dankbaarheid
• Gekwetstheid	• Nieuwsgierigheid
• Kwaadheid	• Opwinding en hartstocht
• Frustratie	• Vastberadenheid
• Teleurstelling	• Flexibiliteit
• Schuld	• Zelfverzekerdheid
• Ontoereikendheid	• Opgewektheid
• Overbelasting/overweldiging	• Vitaliteit
• Eenzaamheid	• Vrijgevigheid

Tabel 1.2 Actiesignalen en krachtemoties

1.6 KEUZES EN BESLISSINGEN

Datgene wat er tot nu toe met je is gebeurd, wat er op dit moment met je gebeurt of wat er nog gaat gebeuren, is wel bepalend voor wie je bent, maar niet voor wie je wordt. Je uiteindelijke toekomst wordt namelijk bepaald door de keuzes en beslissingen waarop je je gaat concentreren, door wat dingen voor je betekenen en wat je eraan gaat doen.

Er zijn drie soorten beslissingen die de toekomst van jou als mens bepalen. Deze drie beslissingen bepalen wat jou opvalt, hoe jij je voelt en wat je zult doen. Ze bepalen ook wat je zult bijdragen en wie je zult worden. Als je deze drie beslissingen niet onder controle hebt, heb je je leven niet onder controle. Je kunt je ervaringen veel beter richting geven en je emoties beter managen op het moment dat je dit inziet.

Deze drie soorten beslissingen bepalen je toekomst:

1. Jouw beslissingen over waar je je op gaat concentreren.
2. Jouw beslissingen over wat dingen voor je betekenen.
3. Jouw beslissingen over wat je gaat doen om het resultaat te creëren dat je wilt.

KEUZE VERSUS BESLISSING

Wat is eigenlijk het verschil tussen een keuze maken en een beslissing nemen? Het verschil lijkt klein in bewoording, maar het resultaat verschilt aanzienlijk. Veel mensen maken halfslachtige keuzes in het leven. Deze keuzes zijn doorspekt met allerlei voors en tegens. Juist hierdoor worden mensen besluiteloos, stellen ze beslissingen uit of laten ze beslissingen over aan de omgeving. SLiM! leert je om 'beslissingskrachtig' te worden en dat is essentieel voor je zelfvertrouwen, persoonlijke kracht, leiderschap en om tot echte resultaten te komen!

Wij beloven dat dit boek veel bij je los gaat maken, vooral omdat het niet zomaar het volgende theorieboek is. Het draait hoofdzakelijk om ervaren, doorleven door te doen, feedback genereren en je daardoor technieken eigen te maken. Het helpt je door niet allerlei extra technieken aan te dragen om beter

te worden, maar juist door jou praktisch en SLiM! aan de slag te laten gaan om je bezieling te vinden en er richting aan te geven, vitaal te worden, de juiste communicatiehandvatten te vinden – om daarna vol voor je hoogste droom of ambitie te gaan. Allemaal doordat je een veel beter inzicht hebt gekregen in de werking van jezelf, je brein en de kracht van echte beslissingen.

Maar wat is nou precies het verschil tussen een keuze en een beslissing?

Je hebt een keuze: 'Ga ik naar de film of niet?' ➡ Je hebt het.
Je neemt een beslissing: 'Ik ga!' ➡ Je doet het.

Veel mensen begrijpen dit simpele en toch moeilijke gegeven niet. In de eerste plaats zou je het verschil kunnen benoemen als iets wat je *hebt* en iets wat je *doet of gedaan hebt*.

De meeste mensen zien keuzes, ook als ze gemaakt zijn, als iets waarbij ze altijd nog een achterdeur hebben om te ontsnappen. Ze nemen niet 100% verantwoordelijkheid voor de keuze. Het draait dus vooral om beslissingen nemen. Maak een keuze en committeer je vervolgens voor de volle 100% aan deze keuze. Ruim alle mogelijke obstakels en beren op de weg op, en zet een krachtige eerste stap. Pas dan wordt je keuze een beslissing, gegoten in beton. Je hoeft dan dus niet meer naderhand te kijken wat de redenen waren waarom je het juist wel of niet had hoeven doen. Je hebt besloten en gaat het daarna DOEN, REALISEREN. En dat heeft echte waarde en kracht in zich.

SLiM! Aan de slag: kiezen en beslissen

Gezonder leven, minder koffie, meer fruit, meer ontspannen, meer rustmomenten op het werk, fitter worden, vaker de fiets pakken, minder tijd aan je werk besteden, niet zo veel surfen op het web, meer tijd besteden aan je kinderen, partner, hobby. Deze keuzes herken je vast en je zult ze weleens gemaakt hebben. En toch niet gerealiseerd.



Neem er één die nog steeds belangrijk voor je is en ga eens bij jezelf na waarom je het toch niet gedaan hebt. Bedenk wat ervoor nodig is om van de keuze een beslissing te maken. Schep de voorwaarden en ruim de obstakels op. En committeer dan jezelf om de beslissing te nemen. Het helpt enorm als je direct een eerste stap zet. Pomp nu direct de band van je fiets op, zodat je dat morgen niet hoeft te doen als je naar je werk gaat, of reserveer nu een restaurant waar je vanavond met je partner gaat eten. *Just do it!*

1.7 SAMENVATTING

Niet iedereen is bezield. Sterker nog, in Nederland lopen velen onbezield, oftewel met de ziel onder de arm, rond. Nog erger, ons land behoort al jaren tot de meeste depressieve landen ter wereld! Aan de andere kant zijn we ook te vinden in het rijtje van de gelukkigste landen. Kortom, het onderzoek naar bezieling geeft een behoorlijk difuus beeld. Maar uiteindelijk ben je geen land, maar een individu dat alle mogelijkheden in zich heeft om aan de eigen knoppen te draaien, zodat je bezield raakt en blijft.

Via je zintuigen krijg je iedere dag een ongelofelijk grote hoeveelheid ruwe data binnen, die allemaal doorgestuurd worden naar je brein en daar gefilterd worden. Aan het overblijfsel wordt vervolgens betekenis gegeven in de vorm van emoties, oftewel actiesignalen. En juist daar zit de crux: wees je bewust van deze emoties. Want als je dat bent, kun je vervolgens de keuze maken en de beslissing nemen – wij geloven in de vrije wil – hoe je ermee omgaat: op de automatische piloot of met het stuur van je eigen bezieling zelf in handen! En daarbij is het veel belangrijker om te genieten van het moment dan op zoek te gaan naar de *holy grail*.

Download aanvullende inspirerende informatie

Wil je meer leren? Download gratis de checklist *Op zoek naar bezieling* via www.slim.training en maak een frisse start om geïnspireerd te leven en werken.

