

Leefstijl:

Durf jezelf vragen te stellen

Je hebt zelf, als het erop aankomt, de meeste invloed op je leven, op je relatie, je werk. Als je openstaat voor de mensen om je heen, blijf je leren en blijf je in ontwikkeling. Daarbij moet je wel jezelf vragen durven te stellen.

Hieraan moest ik denken toen ik in mijn schrijversverblijf in het zuiden op de radio de legendarische Johnny Halliday hoorde zingen. Hij is de Franse Elvis Presley. Of het nu ging om fysieke, amoureuze of zakelijke tegenslag: hij kwam altijd als een overwinnaar uit de strijd. Zijn hit 'Pour moi la vie va commencer' krijgt een bijzondere lading in het voorjaar, als de natuur weer ontwaakt. Ik zag de gele mimosa's daar om me heen bloeien. De felle kleur geel heeft op ons gedrag een opwindend effect en zorgt voor vrolijkheid en contact. Het doet je positiviteit en plezier uitstralen.

De liedtekst 'Voor mij zal het leven beginnen' is eigenlijk op iedere dag van toepassing. Elke ochtend, als ik naar buiten kijk, benieuwd hoe de dag eruitziet, dan voel ik die dag als een nieuwe kans. Die kans voor een frisse start mogen we niet missen en die moeten we met beide handen aanpakken. Stap daarom uit je comfortzone, durf uit de dagelijkse 'verdooving' te komen. Dan pas kun je jezelf de vragen stellen die nodig zijn om verder te komen.

In mijn coachingpraktijk hanteer ik daarvoor een aantal aandachtspunten rond leven en werk. Bijvoorbeeld, wat je goed kunt of wat je minder goed of helemaal niet kunt. Wat je wilt en wat je liever niet of helemaal niet wilt.



Foto: Benelux-News

Prof. Anton van der Geld, Vlaams-Nederlands psycholoog, analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in relatie en werk. Hij is ook relatiecoach, houdt voordrachten en schrijft columns en spraakmakende boeken, waaronder 'Je leven is van jou', 'Je lifestyle' en 'Balans in ons leven'.

Hij is als hoogleraar verbonden aan het BeNeLux-Universitair Centrum®.

KIJK OOK OP:

WWW.PROFESSORANTONVANDERGELD.NL

VOOR EMAILCONTACT:

ANTON@BENELUX-UNIVERSITAIR-CENTRUM.ORG

Om te weten wat goed voor je is, is zelfkennis noodzakelijk. Zonder voldoende zelfkennis ben je lukraak bezig.

Wat je durft te doen en te ondernemen, en wat je niet durft en wat je vreest. Op die wijze krijg je concreter zicht in jezelf en in je gedrag van iedere dag.

Zo ga je samen op zoek naar het beste voor je leven. Het gaat er dus uiteindelijk om, of je erin slaagt goed om te gaan met jezelf en ook met de ander. Of je jezelf in de hand weet te houden. Of je de relatie met de ander goed weet te onderhouden.

Om te weten wat goed voor je is, is zelfkennis noodzakelijk. Zonder voldoende zelfkennis ben je lukraak bezig. Je loopt dan al gauw het gevaar illusies na te jagen. Je bent dan als een schip dat koers wil houden zonder roer.

Leer dus vragenderwijs meer over jezelf en zoek het beste voor je leven.

Geniet je bewust van elke dag? Welk type mens ben je eigenlijk en durf je je aan te passen? Luister je ook goed naar je innerlijke stem? Breng je genoeg balans in je vriendschappen? En in je intieme relatie? Want 'leven' is voor ons zonder meer een werkwoord! **SW**