

Doelen bijstellen en aanpassen.

We zitten gewoon alweer op 1 februari en voor mijn gevoel loop ik alweer achter de feiten aan voor deze nieuwsbrief! Ik wilde op elke eerste van de maand een nieuwsbrief uitsturen. Maar waarom moet dat perse? Het kan toch ook in de tweede of derde week van de maand? Waarom ben ik toch altijd zo streng voor mezelf?

Herken jij dit? Je hebt een bepaald doel, of meerdere doelen, en als het niet lukt laat je het maar schieten. Nee, niet doen! Je kan je doelen ook bijstellen en aanpassen. Misschien waren je doelen veel te ambitieus want dat is 9 van de 10 keer het geval. Daarom is het maken van goede voornemens aan het begin van het jaar vaak zo kansloos. Je zet de lat veel te hoog voor jezelf en dat is gedoemd tot mislukken.

Ga kijken of je doelen en wensen wel realistisch zijn en bedenk dat je met kleine stapjes ook richting je doelen komt. Het enige wat je hoeft te doen is de eerste stap te zetten en dan volgt stap 2, 3...wees geduldig met jezelf en heb compassie naar jezelf toe.

Luister eens naar dat stemmetje in je hoofd die je altijd maar bestraffend en neerhalend toespreekt. Zet die "volume knop" eens uit of iets zachter. In de NLP heet dat draaien aan de knoppen via de [submodaliteiten](#). Je maakt het dan heel praktisch voor jezelf door visueel, auditief en kinestetisch (het gevoel) kleine of juist grote aanpassingen te maken, experimenteer, en wie weet helpt het jouw om tot een beter resultaat te komen.

In de mindfulness is het naar binnen gaan en onderzoeken naar wat je binnenwereld te vertellen heeft heel mooi omdat je daar vaak in de stilte de antwoorden krijgt die je zoekt.

Je hoeft niet perse op een meditatiekussen te zitten om stilte te ervaren. Als je in de flow van het nu moment bent ben je er al. Voor mij helpt het om te wandelen met een bepaald probleem of issue in gedachten. Meestal heb ik na de wandeling de oplossing gevonden. Of juist gaan wandelen en het probleem helemaal loslaten en dan maar kijken wat er opkomt. Dit laatste geeft meer ruimte in je hoofd om de antwoorden te verwelkomen.

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@mindfulmiraclemoments.nl toe aan uw adresboek.

