

De kracht van gedachten



E-book

Jolanta Szakodyn
BE YOUR BEST

A woman with long, wavy blonde hair, wearing a white, flowing dress, stands on a sandy beach. She is looking out towards the ocean where waves are breaking. The scene is captured in a soft, natural light, suggesting a calm, reflective moment.

De kracht van het denken . De kracht van het geloven in jezelf.

Er zal niets veranderen zolang
jij niets verandert.

Er zijn veel dingen in de wereld
die het waard zijn om voor te
vechten.

Naast je identiteit zijn naar mijn
mening vrijheid, liefde en
levensgenot het belangrijkste in
het leven.

Mensen kunnen verschillende
levensbeschouwingen hebben,
waaronder normen en waarden.
Ondanks deze verschillen delen
we allen de behoefte om ons
gelukkig te voelen.

Echter kunnen we vaak niet aan
deze behoefte voldoen, door
innerlijke blokkades.

We laten vaak ons leven
bepalen door een andere,
we vervullen diens dromen en
vergeten onze eigen dromen.

We conformeren ons aan
dingen die niet van ons zijn.

Uit angst voor afwijzing proberen we
een perfect persoonlijk en
beroepsleven te leiden, zonder dat dit
mogelijk is.

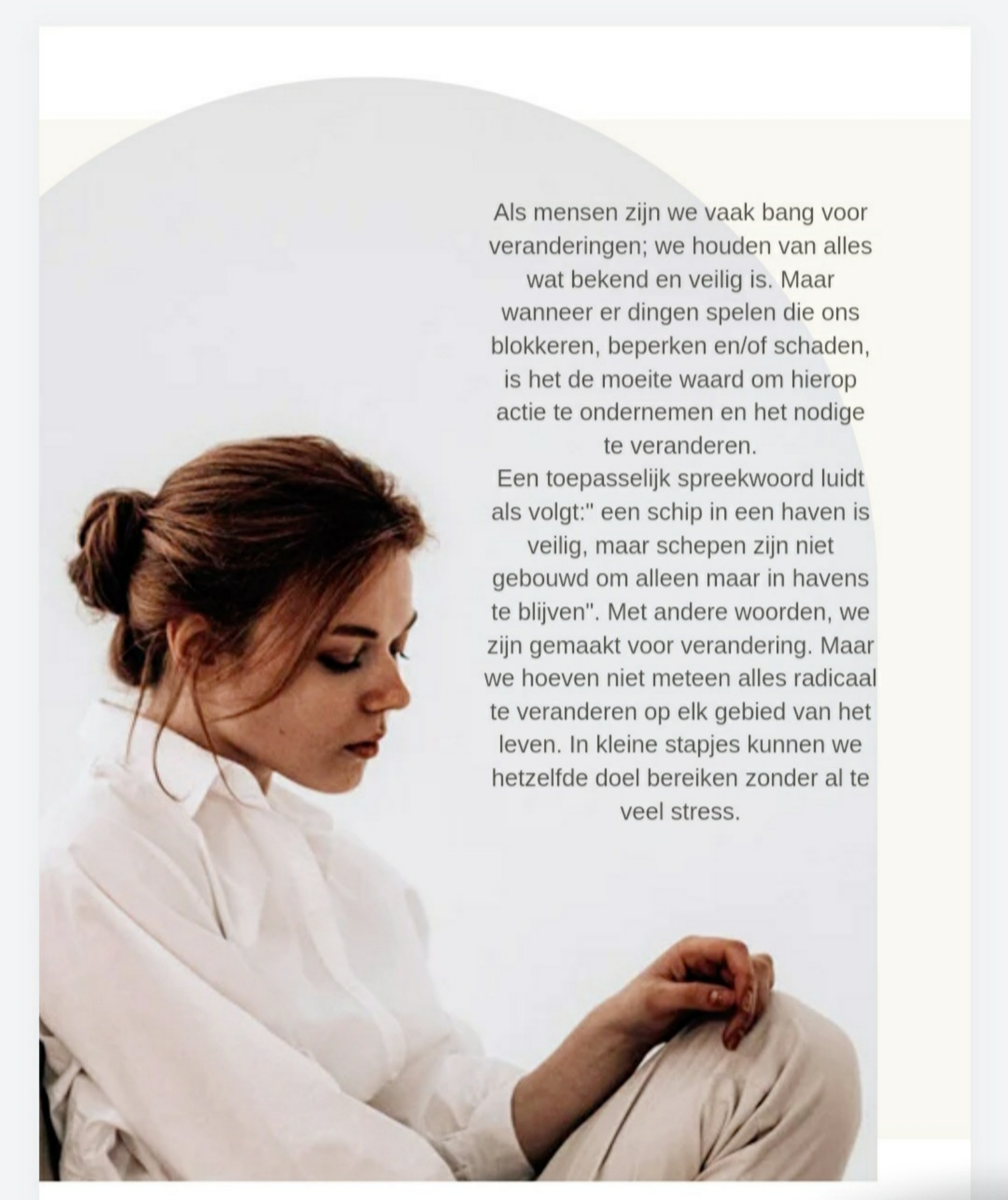
We voelen ons niet gelukkig en vragen
ons af: wat nu?

Aan de ene kant zien we dat ons leven
niet is zoals we het zouden willen en
aan de andere kant zijn we bang voor
verandering.

Uit onze comfortzone stappen
beangstigt velen van ons.

Maar om ons leven te veranderen,
moeten we actie ondernemen.
Alleen met onze inzet kunnen wij
onzelf en de wereld om ons heen
veranderen.





Als mensen zijn we vaak bang voor veranderingen; we houden van alles wat bekend en veilig is. Maar wanneer er dingen spelen die ons blokkeren, beperken en/of schaden, is het de moeite waard om hierop actie te ondernemen en het nodige te veranderen.

Een toepasselijk spreekwoord luidt als volgt: "een schip in een haven is veilig, maar schepen zijn niet gebouwd om alleen maar in havens te blijven". Met andere woorden, we zijn gemaakt voor verandering. Maar we hoeven niet meteen alles radicaal te veranderen op elk gebied van het leven. In kleine stapjes kunnen we hetzelfde doel bereiken zonder al te veel stress.

Wat zijn gedachten ?

Positief denken, d.w.z. een positieve houding hebben ten opzichte van zichzelf, het leven en de mensen helpt men bij het bereiken van doelen, verlengt het leven en geeft een gevoel van geluk.

Wat is een gedachte?

Gedachten zijn de drijvende kracht achter elke actie. Veel mensen denken dat onze geest de grootste kracht van een persoon is.

Gedachten zijn een product van de geest, die wanneer ze van de hersenen worden gestuurd, emoties en daardoor specifiek gedrag genereren.



Gedachten kunnen worden gezien als golven van energie, die zowel kunnen vernietigen als opbouwen. Elke gedachte trilt op een bepaalde frequentie die een vergelijkbare frequentie naar zich toe trekt. Gedachten triggeren emoties, die op hun beurt kunnen worden gezien als golven van energie.



Gedachten over jezelf kunnen emoties teweegbrengen.

Als je denkt: "Het gaat niet goed met me, het lukt me niet", zul je je depressief, boos en gefrustreerd voelen.

Als je denkt: "De wereld staat aan mijn kant, ik voel me geweldig, ik kan alles aan", gaan deze gedachten gepaard met emoties als tevredenheid, opwinding en een gevoel van vervulling. Dit heeft op zijn beurt een aanzienlijke impact op de realiteit die je creëert en de gebeurtenissen die zich in je leven voordoen.

Vanuit het niveau van je overtuigingen en emoties reageer je op de wereld.

Hoe langer je rondloopt met bepaalde gedachten, des te meer de samenhangende emoties blijven aanhouden.

Door negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten, zul je in elke situatie positief kunnen denken en daarmee de situatie ook emotioneel als zodanig kunnen ervaren.

Je zult de mogelijkheden zien in elke situatie door van deze kracht gebruik te maken.

Je maakt er gemakkelijk gebruik van.



Woorden hebben grote kracht

Hoe we met de wereld communiceren,
beïnvloedt onze gevoelens en onze
waarnemingen.

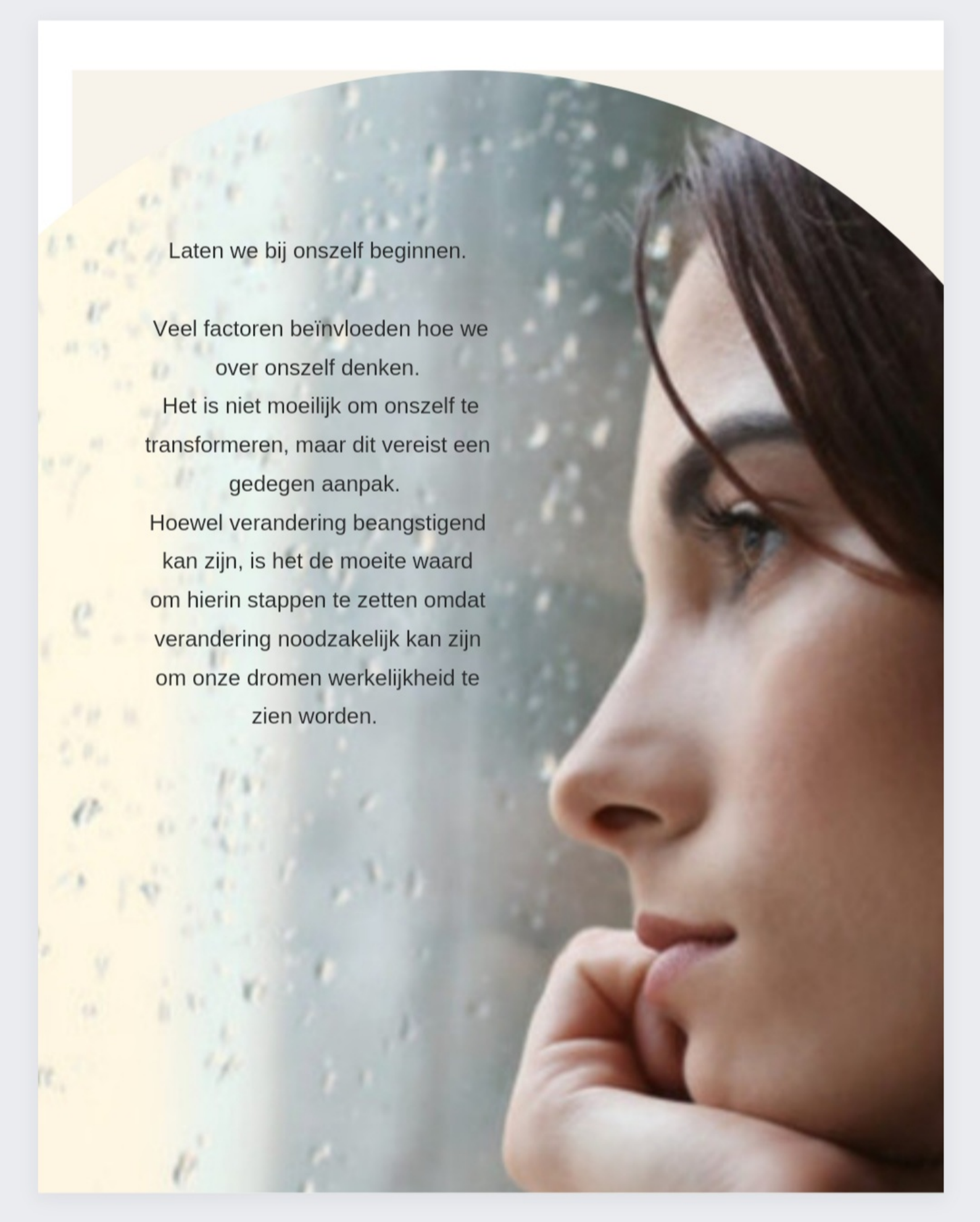
Als we het jaren herhalen

- ik ben hopeloos
- het zal me nooit lukken
- ik heb altijd pech
- ik ben zo lelijk
- nooit wil iemand mij

Woorden hebben, een enorme kracht,
en ze scheppen onze realiteit - ons
onderbewustzijn accepteert alles als
waarheid. De manier waarop we over
onzelf denken vormt ons zelfbeeld.

Verander je taal en je zult je leven
veranderen "want als we
veranderingen aanbrengen in de taal
die we gebruiken, vooral tegenover
onzelf, verandert ook snel de manier
waarop we ons voelen snel."



A close-up profile of a woman's face, looking out a window. Her hand is resting under her chin. The window glass is covered in raindrops, and the background is a soft, out-of-focus view of the outdoors. The lighting is natural, suggesting daylight.

Laten we bij onszelf beginnen.

Veel factoren beïnvloeden hoe we
over onszelf denken.

Het is niet moeilijk om onszelf te
transformeren, maar dit vereist een
gedegen aanpak.

Hoewel verandering beangstigend
kan zijn, is het de moeite waard
om hierin stappen te zetten omdat
verandering noodzakelijk kan zijn
om onze dromen werkelijkheid te
zien worden.



Welzijn en normaal functioneren zijn alleen mogelijk als een persoon zijn waarde kent, met bijzondere nadruk op sterke en zwakke punten.

We kunnen niet op elk gebied meesters zijn, maar we kunnen wel heel goed in zijn in verschillende dingen, en daar mogen we dan ook best zeker van zijn.

Het is moeilijk om zelfverzekerd te zijn op een gebied dat kennis en/of, vaardigheden vereist die je niet hebt.

Laten we daarom accepteren dat we uniek en waardevol zijn zoals we zijn.

Het leven biedt ons altijd verschillende mogelijkheden. Ongeacht leeftijd kunnen we veel en de weerstand zit in ons hoofd. Een van mijn favoriete uitspraken is: "Als je denkt dat je niets kunt veranderen, verander dan van gedachten!"

Deze verandering kan plotseling plaatsvinden, want alles begint in je hoofd en het zijn gedachten die ons leven creëren.

Als je gelooft dat je iets kunt doen, dan heb je gelijk.

Als je gelooft dat je het niet kunt dan heb je ook gelijk!

We bepalen zelf in welke gedachte we zullen geloven, en we kunnen daarmee de tweede waarheid in de eerste veranderen. Het hangt van ons af wat er in ons hoofd is, we kunnen totale controle hebben over onze gedachten en zo onze denkpatronen programmeren die schaden, ons beperken en ongelukkig maken.





Volgens de moderne wetenschap staat 'alles' uiteindelijk gelijk aan energie. Je gedachten staan uiteindelijk ook gelijk aan een bepaalde energie.

Energie kan ook worden gezien als een verzameling van golven met elk een eigen frequentie.

Elke keer dat je met een bepaalde gedachte te maken hebt, zend je als het ware een golf of een energie met een specifieke frequentie uit, die overeenkomt met die gedachte.

Volgens het principe van de werking van energie in het Universum is het proces van het vormgeven van je werkelijkheid als volgt:

DENKEN → VOELEN → AANTREKKEN
(hetgeen resoneert met ons gevoel) Het principe van de Wet van Aantrekking is dat we van het leven ontvangen dat we uitzenden. Hoe meer positieve gevoelens we hebben, hoe meer we liefde, vriendelijkheid, vreugde, dankbaarheid, etc. uitstralen. Hierdoor kunnen ons meer goede dingen overkomen.



Aquarium

Hier zijn enkele eenvoudige en effectieve oefeningen. In de psychologie en persoonlijke ontwikkeling worden ze vaak gebruikt om de angst voor verandering te overwinnen.

Stel je een aquarium voor deze oefening zal je helpen te zien en te voelen dat de veranderingen goed zijn. Adem diep, ontspan je lichaam, sluit je ogen. En bedenk nu hoe je droomleven eruit zou zien als de veranderingen helemaal niet voor jou waren geweest.

Stel je een levend aquarium voor.

Stel je voor dat er vanaf vandaag niets meer in je leven zal veranderen.

Alles blijft precies hetzelfde tot het einde van het leven. Je werk, huis, kleding en zelfs make-up voor de rest van je leven onveranderd. Je gaat naar de bioscoop om dezelfde film keer op keer te zien, dezelfde serie te kijken. Je besteedt elk vrij weekend of vakantie op dezelfde manier.

Je zult leven als in een onveranderlijk, klein AQUARIUM.

Stel je dit leven AQUARIUM tot in detail voor, totdat je voelt dat je - in plaats van bang te zijn voor verandering - bang begint te worden voor het gebrek ervan en vast komt te zitten in een val.



Van plan naar realiteit

We houden van vakanties en weekenden, we kopen graag nieuwe dingen, we hebben afwisseling en nieuwe ervaringen nodig, verandering is een fundamentele menselijke behoefte. Door deze oefeningen te doen waarbij u uw aquarium visualiseert, zult u geen verandering beginnen te zien als een negatief scenario en een bedreiging.

Natuurlijk gebeurt er niets zonder actie, omdat alleen een PLAN dat wordt ondersteund door actie een REALITEIT wordt. Het is het beste om gewoon te beginnen, in ieder geval met een kleine stap, om je open te stellen voor verandering en te accepteren dat verandering goed en noodzakelijk is.

Zelfvertrouwen opbouwen

Wat is zelfvertrouwen en waarom is het zo belangrijk in ons leven?

ZELFVERTROUWEN IS EEN BEELD VAN ONSZELF IN EEN SPECIFIEKE
SITUATIE.

Zelfvertrouwen is een toestand waarin we ons goed voelen over onszelf, we onszelf respecteren, accepteren, vertrouwen hebben in onze eigen vermogen en competenties. Het is een gevoel van verantwoordelijkheid en controle over je eigen leven. Het is vertrouwen in je eigen kunnen om taken uit te voeren die belangrijk voor ons zijn.



Echt diep en constant zelfvertrouwen komt in de eerste plaats voort uit het bewust zijn van je eigen gedachten en gevoelens.

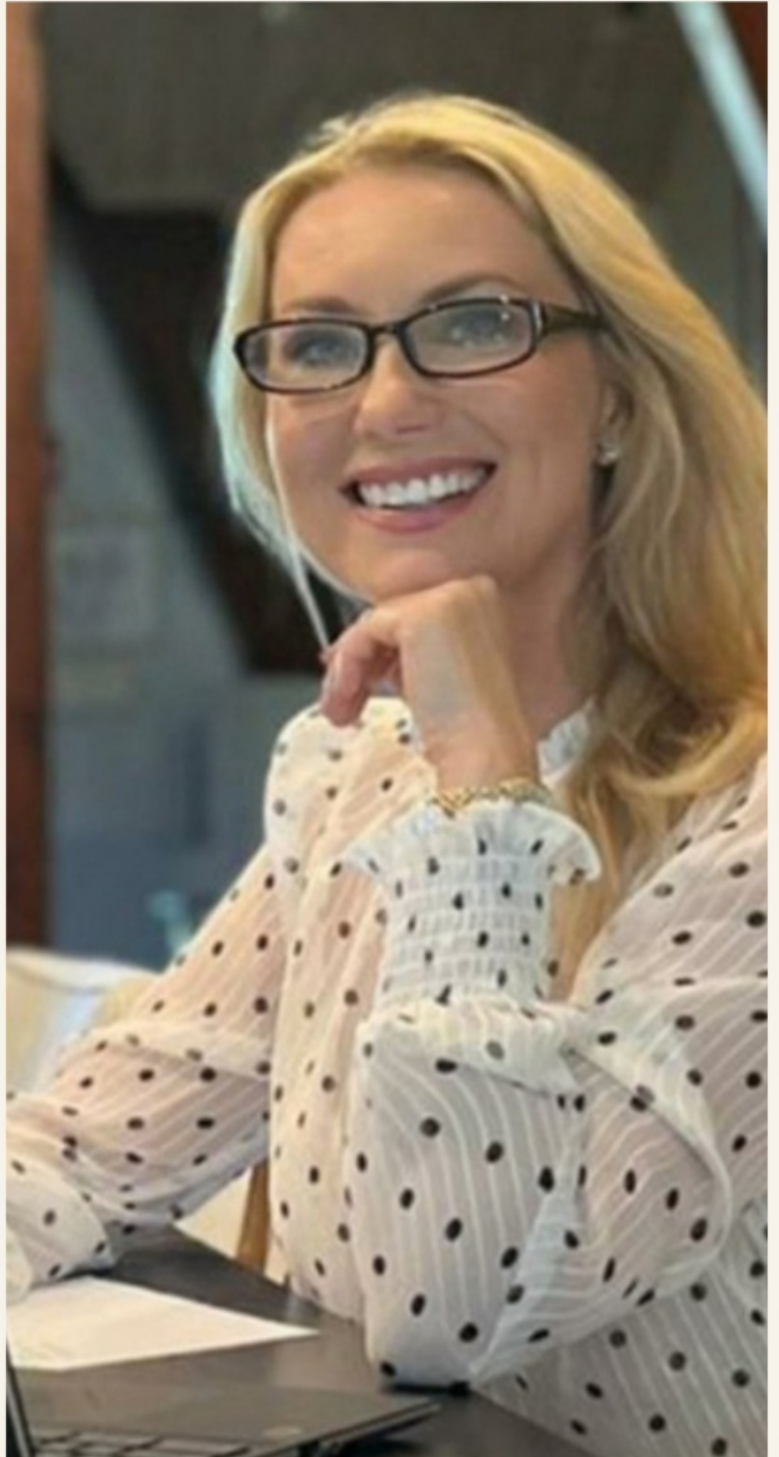
Zelfacceptatie speelt een grote rol op de weg naar zelfvertrouwen. We kunnen geen vertrouwen opbouwen als we onszelf niet accepteren zoals we zijn.

Desalniettemin blijft het van belang dat we aan onszelf blijven werken, bovendien kunnen we daardoor bewust worden van onze zwakke en sterke punten. Aan jezelf werken, jezelf ontwikkelen en op een bepaald gebied beter worden, dragen voor een belangrijk deel bij aan het verbeteren van ons zelfbeeld en het vergroten van ons zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen moet gebaseerd zijn op uw eigen overtuigingen over een specifiek onderwerp en niet op de meningen van andere mensen die in feite niet de macht hebben om uw manier van denken te beïnvloeden. Dat mensen je vertellen dat je ergens niet geschikt voor bent, dat het te moeilijk of te riskant is, zijn hun meningen en het zegt iets over hun eigen beperkingen.

Wanneer je vol zelfvertrouwen actie onderneemt, zal de kans op succes groot zijn.



Je eigenwaarde beïnvloedt je succes of falen.



Zelfvertrouwen wordt vaak ontleend aan de indruk die op anderen wordt gemaakt.

Als je aardig gevonden wilt worden en gezien wilt worden als zelfverzekerd, moet je van jezelf en je eigen stijl houden, en niet doen alsof je iemand bent die je niet bent, en nooit zult zijn. Jezelf zijn, authentiek en eerlijk blijven met je ware zelf, liefhebben en je originaliteit accepteren vormen de eerste stap naar zelfvertrouwen.

WE HEBBEN SLECHTS ÉÉN
LEVEN, LAAT HET EEN
VERVULLING VAN ONZE DROMEN
ZIJN, NIET EEN VERLIES VAN ONZE
DROMEN.

Zelfvertrouwen test

Ga voordat je aan je zelfvertrouwen begint te werken, eerst na of en in hoeverre je je zorgen maakt over het gebrek aan zelfvertrouwen en hoe dit gebrek je leven beïnvloedt. Doe hiervoor de volgende test:

1. Ik doe niet veel dingen waar ik van droom, omdat ik bang ben voor de reacties van de omgeving - kritiek, spot, enz.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

2. Ik stel me voor welke negatieve effecten een bepaalde handeling kan hebben en daarom geef ik het op.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

3. Ik geloof dat ik erger ben dan andere mensen.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

4. In het gezelschap van andere mensen ben ik erg stil en ben ik bang om mijn mening te uiten.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

5. Ik kan mijn emoties niet uiten.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

6. Ik heb problemen om contact te maken met andere mensen.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

7. Ik geloof dat ik niets kan.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

8. Ik hou van zekerheid, ik ben bang voor veranderingen.

a) meestal b) soms c) zelden d) nooit

A close-up photograph of a hand holding a black pen, poised to write on a white page. The background is a soft, out-of-focus light color. The text is centered on the page.

Als je de meeste vragen met a of b hebt beantwoord, betekent dit dat je mogelijk een gebrek aan zelfvertrouwen hebt, wat helaas een negatieve invloed kan hebben op je kwaliteit van leven.

Ik heb goed nieuws, zelfs als het resultaat op dit moment een laag zelfvertrouwen laat zien, wil ik je vertellen dat alles kan worden veranderd.

Je bent geboren als een zelfverzekerd kind, zelfvertrouwen zit in ieder van ons, het is niet geschreven in onze genetische code, het is volledig aan te leren. Het zit in ieder van ons en we kunnen het op elk moment activeren. Het hangt alleen af van jou.

AKTIEPLAN

MAANDAG

DONDERDAG

DINSDAG

VRIJDAG

WOENSDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES

Waardeer jezelf. Let op dat alles wat kostbaar is in jou

Waar waardeer jij jezelf voor?

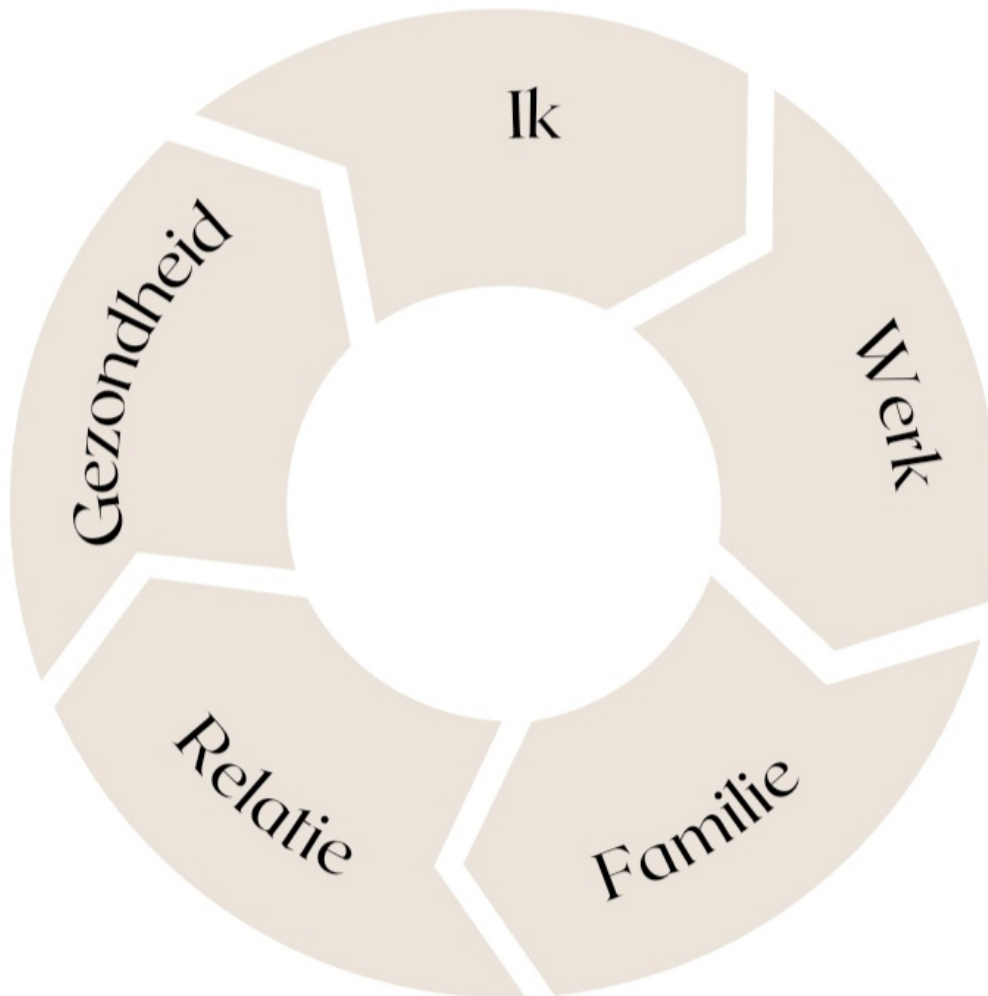
Vraag uw familieleden en vrienden waarvoor zij jou waarderen.

Wil je iets aan jezelf veranderen?

MIJN LEVEN

Onderstaande cirkel symboliseert alle sferen van ons leven.
Geef op een schaal van 1-10 in elk vakje aan hoe tevreden u bent.

MIJ GEZONDHEID WERK RELATIE FAMILIE



In deze wereld wordt niet alleen
naastenliefde op prijs gesteld, maar
ook liefde voor jezelf.

Naarmate je jezelf begint te
accepteren en aardig te vinden, zul je
merken dat je veel vriendelijker zult
worden behandeld.

Waardeer jezelf.



ELKE VERANDERING VEREIST ACTIE

IK HELP JE GRAAG
VERDER WAAR NODIG.

Dit e-boek is een vervanging voor informatie over de kracht van onze geest, een korte uitleg over hoe gedachten onze realiteit vormen en hoe ze invloed hebben op het vormen en opbouwen van zelfvertrouwen.

Het belangrijkste is dat we de keuze hebben.

ONS LEVEN HANGT VAN ONS AF.

Als je geïnteresseerd bent in persoonlijke ontwikkeling en het thema zelfverbetering, nodig ik je van harte uit voor thematische workshops en trainingen. Ben je meer geïnteresseerd in individuele coaching sessies, dan help ik je om al je doelen te bereiken en een betere versie van jezelf te zelf worden.



BE YOUR BEST

Coaching en Training

www.beyourbest-coaching.nl

Jolanta Szakodyn

Mob: 06-18413475

