

Treed buiten je comfortzone

1 Je hoeft niet meteen in het diepe te springen

Schrijf op wat jij graag zou willen, maar nog niet durft. Hak het in kleine stukjes. Het is beter om met kleine stapjes te beginnen. Je durft het daarmee aan en dan ga je het waarschijnlijk ook doen. Doe elke dag iets kleins.

2 Discipline

Probeer jezelf te 'dwingen' om iets te doen wat je emoties en lichaam het liefst willen vermijden. Het is geen beheersing van je angst, maar kom je angst onder ogen en doe het toch.

3 Open je mind!

Vaak hebben we verwachtingen van dingen. Hoe iets zal zijn of hoe het eruit zal zien enzovoort. Je laat je hierdoor leiden bij beslissingen. Je bent geneigd om voor het bekende te kiezen, heb daarom geen verwachtingen.

4 Praat met anderen over je plannen

Vertel ze enthousiast wat je gaat ondernemen. Ze zullen er regelmatig naar vragen en daardoor 'verplicht' het jou om er wat mee te doen. Dit kun je net nodig hebben om wat discipline te krijgen.

5 Accepteer dat het ook weleens niet zo zal verlopen als je gehoopt had

Zie het als een leermoment en vraag jezelf af: wat heb ik ervan geleerd? Laat het geen belemmering zijn in het nemen van een volgende stap.

6 Maak je niet druk om wat anderen van je denken

Vaak hebben mensen een mening. Als je daar gevoelig voor bent, zul je niet doen wat je wilt doen. Het is een beetje tegenstrijdig met tip 4. Waarom zouden anderen je 'koers' beter weten dan jijzelf? Luister wel naar wat iemand te zeggen heeft en kijk dan wat je met die informatie kunt doen. Luister vooral naar jezelf en maak je niet druk over wat een ander van je denkt.

7 Zet je perfectionisme opzij

Perfectionisme is op zich goed, want hiermee wil je het beste uit jezelf halen. als je nooit tevreden bent over wat je doet, dan wordt het een probleem. Wat is tenslotte perfect? Leg de lat niet te hoog. Zeg tegen jezelf: 'Ik leer door het te doen.'

8 Vergeet onderweg niet te genieten!

