Transcript uitleg van betere problemen audio 1 van dag 1

In deze audio ga ik je uitleggen wat ik bedoel met tijd voor betere problemen en waarom juist dáár je groei in zit.

Een vol hoofd wordt grotendeels veroorzaakt door een stapeling van problemen of doelen die je wilt behalen.

Een overvol hoofd wordt niet veroorzaakt door het aantal gedachten,

maar door het aantal onopgeloste zaken waar je hoofd mee bezig is.

Je brein probeert voortdurend antwoorden te vinden op vragen zoals:

- Hoe los ik dit op?
- Wat als het misgaat?
- Heb ik iets vergeten?
- Wat vindt die ander ervan?
- Welke keuze moet ik maken?

Uit onderzoek blijkt dat mensen meestal prima met één uitdaging tegelijk om kunnen gaan.

- bij Eén probleem → krijg je focus
- bij Twee problemen → ga je al meer nadenken
- 3-5 problemen → geeft onrust
- 5-8 problemen → ga je piekeren
- en nog meer problemen → ervaar je overbelasting wat lijd tot chaos

Je brein heeft maar beperkte verwerkingscapaciteit. Zodra er meerdere problemen tegelijk zijn, ontstaat er chaos in je hoofd.

En wanneer je ook nog eens jezelf de schuld geeft of naar beneden haalt, kun je er down van worden.

Je op meerdere situaties tegelijk concentreren wordt dan steeds moeilijker.

Waarom kan een probleem oplossen of een doel natreven ook lastig zijn?

Wanneer problemen complex zijn, is de oplossing niet meteen helder

Dan blijft je hoofd doorgaan met zoeken, logisch.

Maar er is nog iets anders dat een veel grotere rol speelt.

Een inzicht dat voor mij persoonlijk een enorme eyeopener was.

Wanneer je één probleem op wilt lossen, krijg je er vaak vijf tot tien nieuwe problemen bij.

Hoe zit dat?

Je brein wil altijd het liefst een van deze twee dingen:

• Pijn vermijden

• of Plezier hebben.

Het liefst ook meteen, op korte termijn

Lange termijn doelen zijn daardoor vaak ongemakkelijk.

Kortetermijnoplossingen voelen fijner, omdat ze sneller resultaat geven.

Uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen hun doelen uiteindelijk niet halen.

Vaak haken ze al snel af

Niet omdat ze niet slim genoeg zijn.

Ook haken ze niet af omdat ze niet gemotiveerd genoeg zijn.

Maar omdat ze de consequentie van het probleem oplossen of doel behalen niet zien aankomen.

Ik leg je dat graag uit aan de hand van een voorbeeld.

Stel je wilt tien kilo afvallen.

Dan denk je misschien:

"Als ik tien kilo afval, is mijn probleem opgelost."

Maar zo werkt verandering meestal niet.

Want zodra je begint, ontstaan er nieuwe uitdagingen.

Voor elk probleem dat je oplost, ontstaan er nieuwe problemen.

En juist die nieuwe problemen, zijn vaak betere problemen.

Dat zijn de problemen die bij groei horen.

Veel mensen haken juist daar af.

Niet omdat het niet voor ze werkt.

Maar omdat ze denken dat afhaken niet zou mogen gebeuren.

Misschien herken je jezelf wel in de volgende of vergelijkbare situatie?

Ze beginnen enthousiast met het voornemen 10 kilo af te vallen.

• ze gaan voor de Eerste keer sporten → krijgen een goed gevoel, denken ik ben goed bezig!

• ze gaan voor de Tweede keer sporten → dat is nog steeds prima

Maar daarna:

• krijgen ze Spierpijn

• hebben ze Geen zin meer, bv omdat het nieuwe ervan af is of je opeens veel vaker van huis bent dan normaal.

• er ontstaat Twijfel

• gevoel van Onzekerheid komt omhoog, gaat dit mij wel lukken?

• Je begint jezelf ook met anderen te Vergelijken.

Tegelijkertijd gaan ze ook gezonder eten.

En dan merken ze:

• Het eten smaakt minder lekker

• ik krijg zo vaak een Knagend Hongergevoel

• Recepten kosten meer tijd om klaar te maken, ze zijn nieuw voor je

• Je staat in de winkel en Niet alle ingrediënten hebben ze in jouw vertrouwde supermarkt, daar ga je dan met je recept.

En ineens voelt het heel zwaar.

Dan denken veel mensen:

"Zie je wel, dit werkt niet voor mij." Ik kan dit niet!

Maar dat is meestal niet waar.

Ze zitten simpelweg in het volgende niveau van het probleem.

Dit is de realiteit van verandering

Als jij verandert, verandert je hele systeem mee.

• Je ritme verandert

• Je omgeving voelt anders

• Je gedachten gaan tegenwerken

• Je emoties komen omhoog

En dat hoort erbij.

Sterker nog:

Dat ís transformatie.

Het echte verschil

Het verschil tussen mensen die doorgaan en mensen die stoppen is meestal niet hun motivatie.

Het verschil is dat mensen die doorgaan hebben nagedacht over de problemen die ze verwachten dat gaan komen

De meeste mensen die eerder stoppen:

• Reageren op nieuwe problemen, zijn vaak teleurgesteld

• Raken verrast

• of Haken vanuit een oncomfortabel gevoel af

Mensen die blijvende verandering creëren:

• Verwachten problemen

• Zijn erop voorbereid

• en Blijven in beweging, gaan door met hun acties

Vooruitdenken is de sleutel

In plaats van denken:

"Ik ga dit probleem oplossen of dit doel bereiken."

Kun je jezelf beter afvragen:

"Wat gaat er waarschijnlijk lastig worden?"

Bijvoorbeeld:

• Wanneer ga ik er geen zin meer in hebben?

• Wanneer ga ik twijfelen?

• Wanneer wordt het ongemakkelijk?

Wat doe ik als ik pijn voel?

En vervolgens ga je van tevoren al oplossingen bedenken:

"Wat ga ik in per lastige situatie doen?"

Wat je dan eigenlijk doet is:

• Accepteren dat het niet altijd makkelijk wordt

• Je verbinden aan wat belangrijk voor je is

• Toch doorgaan wanneer het moeilijk wordt

Niet omdat het leuk is.

Maar omdat het klopt.

Waarom doelen vaak nog meer niet gehaald worden kan zijn om de volgende drie redenen.

1. Je onderneemt Geen actie

Je blijft denken, maar je doet niets. Je neemt geen actie. Maar omdat je er in je hoofd wel mee bezig bent, voelt het alsof je er wel aan werkt.

2. Te weinig actie

Je doet iets, maar niet genoeg om resultaat te krijgen.

3. Of je neemt De verkeerde actie

Je bent druk bezig, maar niet met wat echt goed werkt.

Die laatste is verraderlijk.

Want dan voelt het alsof je goed bezig bent, terwijl je geen stap dichter bij je doel of oplossing komt.

Wat echte transformatie is

Echte transformatie betekent:

• Vooruitdenken

• Een plan maken

• Accepteren dat het soms tegenzit

• Blijven bewegen

Ook wanneer het:

• Ongemakkelijk is

• Niet perfect gaat

• Langer duurt dan je wilt

En het verwachte resultaat niet altijd meteen zichtbaar is

Een belangrijke shift

Stop met denken:

"Ik moet dit probleem oplossen."

En begin te denken:

"Ik ga leren omgaan met wat er op mijn pad komt."

Dat geeft een totaal ander gevoel.