

START BEFORE YOU'RE READY

Part Three

ction Over Anxiety, Every Time.

A Je overtuigingen en angsten spelen een spel met je. Ze laten je geloven dat je er nog niet klaar voor bent. Maar weet je wat echt telt? **ACTIE. Begin gewoon, neem een eerste onvolmaakte stap, en zie hoe angst verandert in zelfvertrouwen, groei en motivatie. Leer hoe je die beperkende overtuigingen het zwijgen oplegt en je angst verandert in daadkracht.**

"We don't see things as they are, we see them as we are."

- Anaïs Nin

De gedachte aan het opstarten van een inspiratieblog spookt al een paar jaar door mijn hoofd. Zo'n twee jaar geleden heb ik de domeinnaam anousch.nl gekocht en een pagina op Instagram aangemaakt. Meerdere boeken gekocht over schrijven met effect. Een aantal gelezen. De artikelen die ik in de tussentijd geschreven heb, bleven 'in concept' staan. Mijn hoofd bleef ideeën voor deze blog fabriceren, maar ik publiceerde geen letter. Totdat ik onlangs de quote van de Perzische dichter Rumi las: 'As you start to walk on the way, the way appears'. En hoe tegennatuurlijk het ook voelde: ik ben gewoon begonnen. Eerst met het posten van mijn foto's op Instagram. Intuïtief, zonder dat ik daarmee een specifiek doel voor ogen had. Erop terugkijkend denk ik dat ik op een veilige manier wilde wennen aan het 'exposen van mezelf'. De volgende stap was het uitwerken van een maandthema en op de knop 'publiceren' drukken. Stap voor stap durf ik steeds meer van mezelf te laten zien. Zoals ik mezelf ken, had ik verwacht dat het me zenuwachtig zou maken. Dat ik onzeker zou worden en me af zou vragen of iemand op mijn ideeën zit te wachten. Maar ik ben verbazingwekkend rustig en overtuigd dat dit mijn

pad is. Is het perfect? Nee. Maar gaandeweg leer ik. Niet alleen hoe mijn skills te verbeteren, maar ook over mezelf. Dat creëren en daarmee wellicht anderen inspireren, voelt als mijn 'roeping'. Ik vergeet de tijd en om te eten. Het kost me geen moeite. Iedere ochtend sta ik op met een gevoel van enthousiasme en dankbaarheid om te leren en met mezelf geconfronteerd te worden. Op zoek naar de toon in mijn blogs waarmee ik jou raak, zodat je ziet waarom jij uniek bent en dat je meer in je mars hebt dan je jezelf misschien vertelt. Is deze blog het einddoel? Dat weet ik niet. En dat voelt oké. Want van wat ik nu doe, gaat mijn hart sneller kloppen. Hoe dan ook, het gaat me ergens brengen waarvan de bestemming nog onbekend is. Neem van iemand aan die graag de controle heeft en een flinke dosis perfectionisme bezit: Begin gewoon, want wanneer je begint te lopen op het pad, verschijnt het pad vanzelf.

Om jou op weg te helpen, ga ik dieper in op het omdenken van beperkende overtuigingen en angst te zien als het kompas dat jou tot actie aanzet. Ik geef praktische tips om jou de moed te geven uit je comfortzone te treden.

HET ONBEWUSTE FILTER VAN JE BREIN

Je kent het vast wel: je wilt iets doen, maar een stem in je hoofd zegt: 'Ik kan dit niet', 'Het is niet goed genoeg' of 'Wie zit er eigenlijk op mijn verhaal te wachten?'. Dat zijn beperkende overtuigingen. Ze zorgen ervoor dat je stopt, nog voordat je begonnen bent. Angst, twijfel en uitstel beïnvloeden je keuzes, gedrag en resultaten.

Je wordt niet beperkt door wat je kunt, maar door wat je denkt dat je niet kunt.

Beperkende overtuigingen zijn vaak onbewust, waardoor ze je gedrag en keuzes beïnvloeden zonder

START BEFORE YOU'RE READY

Part Three

dat je het direct door hebt. Deze overtuigingen kleuren dus je werkelijkheid. Wat jij ervaart als onmogelijk of te moeilijk is vaak een reflectie van je eigen gedachten. Een van de redenen dat beperkende overtuigingen hardnekkig zijn, komt door het psychologische fenomeen van **confirmation bias** (bevestigingsvooroordeel). Dat betekent dat je vooral informatie ziet en onthoudt die je bestaande overtuigingen bevestigen en tegenstrijdige signalen negeren. Ons brein versterkt datgene wat we al geloven. We zoeken - en vinden - bewijs dat ondersteunt waar we toch al van overtuigd zijn. We negeren (bewust en onbewust) informatie die tegenstrijdig is.

Stel dat je denkt: 'Ik ben niet creatief'. Dan herinner je je alleen de momenten waarop je een fout maakte of iets niet lukte. Je vergeet alle keren dat je wel iets moois hebt gecreëerd.

Er zijn verschillende manieren om je beperkende overtuigingen te ontdekken:

- Let op je innerlijke dialoog - welke gedachten keren vaak terug, vooral in uitdagende situaties?
- Onderzoek je excuses - vraag jezelf af: 'Waarom doe ik dit (nog) niet?' De redenen die je geeft, kunnen maskers zijn voor overtuigingen die je tegenhouden.
- Observeer je emoties - sterke emoties, zoals angst, schaamte of frustratie, ontstaan vaak doordat ze botsen met je overtuigingen.
- Kijk naar je patronen - waar loop je steeds opnieuw tegen aan?
- Vraag bij een gedachte door - wat geloof je dat waar is in deze situatie?
- Vraag om feedback - anderen zien vaak patronen die jij niet doorhebt.

Oefening: Schrijf één beperkende overtuiging op en herformuleer naar iets positiefs. Bijvoorbeeld: 'Ik kan dit niet' > 'Ik kan dit leren door vandaag deze kleine stap te zetten: ...'.

"The most powerful words in the universe are the words you say to yourself." - Marie Forleo

TRANSFORMEER JE DENKPATROON

Hoe neem je afscheid van je beperkende, niet-helpende overtuigingen? De oplossing is door je gedachten te beheersen in plaats van beheerd te worden door je gedachten. Je bent niet je gedachten of je emoties, maar de bewuste waarnemer ervan. Observeer je gedachten en emoties, maar identificeer je er niet mee.

Alle overtuigingen zijn aangeleerd - bewust of onbewust - en kunnen dus ook weer worden afgeleerd. Jij en alleen jij houdt vast aan de beperkende overtuiging. Net als bij iedere andere gedachte, kun je elk moment besluiten of je die gedachte wilt blijven geloven of niet. Beperkende overtuigingen zijn vaak emotioneel geladen. Dat geeft aan hoe diep de overtuiging zit, maar is geen bewijs dat hij waar is.

Onderzoek toont aan dat ons brein beschikt over een ongekend aanpassingsvermogen. Het brein is als een spier die verandert en sterker wordt door gebruik (plasticiteit). Neurowetenschappelijke studies tonen aan dat we nieuwe neurale netwerken kunnen aanleggen en ons brein kunnen trainen om op nieuwe manieren te denken. Dat betekent dat we overtuigingen kunnen programmeren in ons brein en zenuwstelsel door focus, herhaling en toewijding. Zodra je nieuwe overtuigingen eenmaal hebt gevestigd en versterkt, worden nieuwe gedragingen vanzelf een gewoonte.

START BEFORE YOU'RE READY

Part Three

Het in twijfel trekken van beperkende overtuigingen is een krachtige manier om meer vrijheid in je denken en handelen te creëren. Met onderstaande aanpak kun je ze bewust onderzoeken en uitdagen:

1. **Identificeer de overtuiging** – word je bewust van de overtuiging die je beperkt.
2. **Zoek actief tegenbewijs** – kijk bewust naar feiten die je overtuiging ontkrachten.
3. **Herformuleer de overtuiging** – maak een meer ondersteunende of neutrale versie van de overtuiging.
4. **Stel kritische vragen** – 'Is dit echt waar?'
5. **Experimenteer in de praktijk** – zet kleine stappen om de overtuiging te testen en observeer wat er gebeurt als je anders handelt dan de overtuiging voorspelt.
6. **Gebruik zelfreflectie** – schrijf op waarom je iets gelooft en welke aannames erbij komen kijken.

Kort samengevat: Confirmation bias is als een filter op je werkelijkheid: je ziet vooral wat je al verwacht. Door je overtuigingen te herkennen, het bewijs voor en tegen te onderzoeken, kritische vragen te stellen, ze te herformuleren en in de praktijk te testen, krijg je een objectiever beeld en kun je je beperkende overtuigingen doorbreken. Hierdoor kun je dingen helder zien en actie ondernemen.

"Beliefs have the power to create and the power to destroy." – Tony Robbins

ANGST ALS JE GEHEIME KRACHT

FEAR: False Evidence Appearing Real. Oftewel: angst als vals bewijs dat echt lijkt. Of: Face Everything and Rise.

Marie Forleo is een Amerikaanse auteur en coach op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en

ondernemerschap. Volgens Forleo zijn angst en het principe Start before you're Ready sterk met elkaar verbonden. Wanneer je iets nieuws probeert, voel je bijna altijd angst. Wachten tot je klaar bent is vaak een vermomde vorm van uitstelgedrag. Een gevoel van 'klaar zijn' komt pas *nade* eerste stappen, niet ervoor. Forleo ziet angst als een natuurlijke reactie wanneer je uit je comfortzone stapt of iets probeert dat belangrijk voor je is. Niets heeft betekenis behalve de betekenis die wij eraan geven. Zie angst niet als vijand of iets om te vermijden, maar als een signaal dat er iets waardevols op het spel staat. Omarm je angst; ken geen negatief label toe aan wat je voelt. Emoties zijn gewoon energie, en alle energie kan worden getransformeerd.

- Erken de angst – je voelt spanning, onzekerheid of twijfel.
- Start toch – neem een eerste, onvolmaakte stap.
- Leer onderweg – ervaring vermindert de angst en geeft vertrouwen.

Gebruik je angst als brandstof om in beweging te komen. De snelste weg uit angst is om erdoorheen te handelen. Actie als tegengif van angst. Zet kleine stappen en bouw gaandeweg aan je zelfvertrouwen. En mocht een stap tijdens het proces toch een kleine misstap lijken, zie het als opstap naar een betere jij. Een mislukking is slechts een gebeurtenis; geen karaktereigenschap. Wachten tot iets perfect is, houdt je vast in angst en voorkomt dat je echt begint. 'Done is better than perfect', aldus Forleo.

Start before you're ready – angst als bondgenoot:

- **Angst betekent actie** – doe het bang.
- **Angst is tijdelijk** – het neemt af naarmate je handelt en ervaring opdoet.
- **Angst is geen gevaar** – onderscheid tussen echte dreiging en mentale angst (die voortkomt uit

START BEFORE YOU'RE READY

Part Three

- onzekerheid of zelfkritiek).
- **Angst kan richting geven** – als indicator dat je iets doet wat ertoe doet.

“You have within you the power to transform from a passive observer into the active creator of your own destiny.” – Marie Forleo

EEN PRAKTISCH ANGSTPROTOCOL: DO IT AFRAID

1. **Erken de angst** – accepteer het gevoel, zodat je niet wordt verlamd door ontkenning of schaamte.
2. **Identificeer de bron** – waar ben je precies bang voor? Vaak gaat het om falen, afwijzing, onzekerheid of het onbekende.
3. **Label angst als gids** – hoe groter de angst, hoe groter vaak de potentie voor persoonlijke groei.
4. **Neem kleine, concrete stappen** – haalbare acties. Focus op progressie, niet op perfectie.
5. **Gebruik affirmaties of mantra's** – dit versterkt zelfvertrouwen en helpt bij het doorzetten.
6. **Leer door ervaring** – reflecteer na elke stap. Angst neemt vaak af naarmate je handelt en resultaten ziet.
7. **Vier vooruitgang** – positieve bevestiging versterkt motivatie en moed.

“Nothing in life is to be feared, it is only to be understood. Now is the time to understand more, so that we may fear less.” – Marie Curie

LUISTER NAAR JE INTUÏTIE

Maar hoe weet je het verschil tussen nuttige en leidende angst en je intuïtie die je iets probeert te vertellen? In zijn boek *The War of Art* schrijft Steven Pressfield:

‘Hoe banger we zijn voor een baan of een roeping, hoe zekerder we ervan kunnen zijn dat we het moeten doen ... Daarom geldt: hoe meer angst we voelen voor een specifieke onderneming, hoe

zekerder we ervan kunnen zijn dat die onderneming belangrijk is voor ons en voor de groei van onze ziel’. Hiermee benadrukt Pressfield dat ons lichaam een bron van intuïtieve wijsheid is, die verder reikt dan gezond verstand of logica. Let wel: Het simpele gegeven dat je ziel iets wil najagen, betekent nog niet dat het makkelijk zal zijn.

“There is more wisdom in your body than in your deepest philosophy.” – Friedrich Nietzsche

ANGST = UITNODIGING > START BEFORE YOU'RE READY = ANTWOORD > GROEI = RESULTAAT

1. Angst

- Je voelt spanning, onzekerheid en twijfel

2. Start before you're ready

- Zet een kleine, imperfecte stap

3. Actie vermindert angst

- Door ervaring neemt angst af

4. Groei en vertrouwen

- Elke stap vergroot je zelfvertrouwen

“Clarity comes from engagement, not thought.” – Marie Forleo

Kort samengevat: Angst is een natuurlijk gevoel dat aangeeft dat je uit je comfortzone treedt. Vermijden maakt geen einde aan je angst, actie ondernemen wel. Bevrijd jezelf door over te gaan tot imperfecte actie. Door kleine stappen te zetten, verandert angst in zelfvertrouwen, motivatie en persoonlijke groei.

KORTOM

Your mind says ‘wait’. Your growth says ‘go’. Do it afraid, and step into your power!

1. Bron: Marie Forleo, *Alles is Uitvogelbaar*, p. 60 (2019)
2. De twee meest voorkomende angsten zijn om niet goed genoeg te zijn en de angst dat niemand van je houdt.