

START BEFORE YOU'RE READY

Part Two

S Start before you're ready – Waarom je je nooit écht klaar zult voelen (en waarom je toch moet beginnen).

In dit artikel laat ik zien dat je je nooit 'ready' zult voelen om iets nieuws te starten. Angst, beperkende overtuigingen en besluiteloosheid proberen jouw brein 'veilig' te houden, maar groei ontstaat juist buiten je comfortzone. Alles is 'uitvogelbaar' als je bereid bent in actie te komen, klein te beginnen en falen te zien als feedback.

"We can't be afraid of change. You may feel very secure in the pond that you are in, but if you never venture out of it, you will never know that there is such a thing as an ocean." – C. JoyBell C.

READY OR NOT – JUST BEGIN

Het boek over de column heb ik inmiddels gelezen. En daarna nog een aantal boeken om mijn schrijfkunsten te verbeteren. Om een website overzichtelijk te maken, had ik toch enige kennis van WordPress nodig. Je kunt dus stellen dat ik niet geheel onbezonnen te werk ben gegaan. Dat het maanden heeft geduurd voordat ik de moed had verzameld om überhaupt een letter op het digitale papier te zetten, is een feit. Maar waar komt dan toch die angst vandaan om ergens mee te beginnen waar je hart sneller van gaat kloppen? Waarom zijn we zo goed in het verzinnen van smoezen om maar niet uit onze comfortzone te hoeven stappen?

"It's only after you've stepped outside your comfort zone that you begin to change, grow, and transform." – Roy. T.

Bennett

JE ZULT JE NOOIT ECHT READY VOELEN

Laten we ervan uit gaan dat wat Mel Robbins, auteur van boeken over persoonlijke groei, beweert waar is. En dat is dat je je nooit 'klaar' zult voelen om iets nieuws te starten. Onze hersenen zijn geprogrammeerd om onszelf comfortabel en veilig te laten voelen. Je zult dus nooit het gevoel hebben dat je er klaar voor bent.

COMFORTZONE VERSUS GROEIZONE

De comfortzone is een veilige, maar beperkende omgeving. Uit angst voor falen, afwijzing of onzekerheid blijven we hangen in onze comfortzone. Terwijl echte groei en succes alleen mogelijk zijn buiten deze zone.

- De comfortzone is statisch – hier voel je je veilig en zeker, maar er gebeurt weinig aan persoonlijke of professionele groei.
- Groeizone ligt buiten comfort – uitdagingen, nieuwe ervaringen en zelfs angstvolle situaties leiden tot ontwikkeling, zelfvertrouwen en nieuwe mogelijkheden.

Terwijl ik dat lees, realiseer me dat ik regelmatig iets opgestart heb waarbij ik mijn gevoel heb laten bepalen of ik hiermee door wilde gaan of niet. Ik concludeer dat ik op het gebied van werk of een opleiding het gevoel van discomfort verward heb met een onderbuikgevoel waardoor ik voortijdig ben afgehaakt. Alles om me maar weer naar dat veilige gevoel te laten gaan en niet uit mijn comfortzone te hoeven treden. Terwijl daar juist de groei zit. In gedachten ga ik terug naar de kansen die ik heb laten lopen: Wat als ...? Herken jij dit?

"Move out of your comfort zone. You can only grow if you are willing to feel awkward and uncomfortable when you try something new." – Brian Tracy

START BEFORE YOU'RE READY

Part Two

ALLES IS UITVOGELBAAR: VIND CREATIEVE OPLOSSINGEN

Voordat ik mezelf onderdompel in zelfmedelijden en spijt, duik ik dieper in het thema en steek mijn licht op bij Marie Forleo. Forleo is een Amerikaanse life coach. In haar boek 'Alles is uitvoelbaar' (in het Engels: Everything Is Figureoutable) geeft ze adviezen hoe je je dromen waar kunt maken en af kunt rekenen met belemmerende overtuigingen.

De term 'Alles is uitvoelbaar' geeft aan dat ieder probleem een oplossing kent zolang je bereid bent om de hoeveelheid werk erin te steken om het uit te vogelen. Door dit te denken, kun je de belemmerende overtuigingen in je hoofd de mond snoeren. Ook al heb je de oplossing nog niet, je gaat er van uit dat die er is. Belemmerende overtuigingen genereren hierdoor niet langer een excuus om iets niet te doen. Kun je je herinneren dat je iets heel graag wilde dat in eerste instantie onbereikbaar leek, maar waar je een creatieve oplossing voor bedacht hebt?

WAT JE GELOOFT, CREËER JE

Wat geloof jij? Of je nu denkt dat je het kunt of niet kunt, je hebt gelijk. Elke overtuiging heeft een consequentie. Het kan je helen of schaden.

Onze overtuigingen vormen de basis van elke actie die we ondernemen, hoe we de wereld om ons heen interpreteren en hoe we erop reageren. Ons geheel van overtuigingen is vaak diepgeworteld. Het zijn de verborgen draaiboeken die ons leven regeren. Een overtuiging is iets wat je met totale en absolute zekerheid weet. Het is een gedachte waarvan je hebt besloten – bewust of onbewust – dat het 'waar' is. Onze overtuigingen vormen de basis van onze realiteit en onze resultaten. Beperkende overtuigingen genereren beperkte uitkomsten. Om

een willekeurige droom te verwezenlijken, moeten we eerst een verandering aanbrengen op het niveau van onze overtuigingen. Wanneer je een overtuiging verandert, verander je alles.

"Nothing great was ever achieved without enthusiasm." -

Ralph Waldo Emerson

ANGST ALS KOMPAS, NIET ALS VIJAND

Forleo stelt verder dat angst geen goede reden is om iets niet te doen. Welke lading geef je aan de emotie angst? Wat voel je? Een verhoogde hartslag, zwetende handen, een raar gevoel in je maag. Genoeg reden om tegen jezelf te zeggen: Ik doe het niet, het voelt niet goed. Maar wat als we angst anders benaderen en het zien als een teken dat een bepaalde taak of actie heel belangrijk voor je is? Zie angst als jouw kompas die jou de richting wijst. Zie angst niet langer als de vijand. Wachten tot je niet meer bang bent, dat is je vijand. De angst zal niet weg gaan. Werk er doorheen en neem actie.

Vergelijk het met het springen van een klif. Hoe langer je op de rand staat te twijfelen, starend naar de verre diepte, hoe meer de angstgevoelens toenemen. Je verstijft en met je gedachten probeer je de angst weg te redeneren. Het moment dat je besluit toch te springen, betekent niet dat je angst op miraculeuze wijze verdwenen is. Je besloot te springen, niet omdat je er klaar voor was, maar omdat je je angst in de ogen wilde kijken; het ervaren van het euforische gevoel van de overwinning op jezelf.

"Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will be successful." - Albert Schweitzer

START BEFORE YOU'RE READY

Part Two

BESLUITELOOSHEID DOORBREKEN: ACTIE BOVEN PERFECTIE

Nog een valkuil die het overgaan tot actie belemmert, is besluiteloosheid. We wachten net zo lang totdat we iets helder voor ogen hebben. Maar het werkt juist andersom. De helderheid komt zodra je overgaat tot actie. Iets doen, maakt het verlangen in je los om ermee verder te gaan. Wie komt er vrijwillig de bank af om te gaan sporten? Laat ik voor mezelf spreken: ik niet. Als ik moest wachten tot ik me gemotiveerd zou voelen, zou ik er een kop thee en een grote doos bonbons bij nemen om het wachten te veraangemen. Door het te doen, krijg ik energie en voel ik me achteraf beter. Met ervaring komen de vaardigheden en kennis. Het behalen van resultaten geeft zelfvertrouwen.

“Everything is figureoutable. If not this way, then some other way. If not you, then someone else. But everything is figureoutable.” – Marie Forleo

PRAKTISCHE OEFENINGEN

1. Herken je overtuigingen

- Schrijf op: ‘Ik kan dit niet, omdat ...’
- Onderzoek: Is dit écht waar of is het een verhaal dat je jezelf vertelt?
 - *Oefening: Draai de zin om naar: ‘Ik kan dit leren als ik ...’*

2. Vervang ‘geen tijd’ door ‘geen prioriteit’

- Schrijf op waar je zegt: ‘Ik heb geen tijd voor ...’
- Vervang dit door ‘het is geen prioriteit’ en voel hoe dat binnenkomt.
 - *Dit helpt je eerlijk kijken naar wat je écht belangrijk vindt.*

3. Begin klein, maar begin

- Kies één ding waar je al tijden mee wacht.
- Bepaal: Wat is de kleinste stap die ik vandaag kan zetten?
 - *Voorbeeld: niet ‘een boek schrijven’, maar ‘één zin opschrijven’.*

4. Zie falen als feedback

- Denk terug aan een situatie waar je ‘gefaald’ hebt.
- Vraag jezelf: ‘Wat heb ik hiervan geleerd?’
 - *Welke volgende stap kun je nu beter zetten?*

5. Visualiseer je succes

- Sluit je ogen en stel je levendig voor hoe het voelt als je je doel hebt bereikt.
- Welke emoties ervaar je? Welke mensen zijn erbij? Hoe ziet je dag eruit?
 - *Visualisatie helpt je motivatie vergroten en kansen sneller te herkennen.*

“Life begins at the end of your comfort zone.” – Neale Donald

Walsch

DAAG JEZELF UIT

- De comfortzone is veilig, maar beperkend. Vooruitgang ontstaat door actie en uitdagingen buiten die zone.
- Beperkingen zitten vaak in ons hoofd en zijn niet de werkelijkheid. Wat je gelooft, bepaalt wat je ziet en doet. Als je gelooft dat iets mogelijk is, ga je op zoek naar oplossingen.
- Maak het klein en concreet. Grote dromen worden haalbaar door ze op te delen in kleine, dagelijkse stappen.
- Zie falen als feedback. Mislukkingen zijn geen eindpunt maar aanwijzingen. Elke fout brengt je dichterbij de oplossing.

START BEFORE YOU'RE READY

Part Two

- Stop met uitstellen en excuses. Vertrouw op je eigen vindingrijkheid. Alles is niet meteen makkelijk of snel, maar wel altijd uitvoelbaar.

Ik daag jou uit om ook je dromen na te jagen, hoe groot of klein ook. Zet vandaag nog een kleine eerste stap richting jouw droom. Begin gewoon! Jouw dromen wachten op jou om waar gemaakt te worden.

"Passion is energy. Feel the power that comes from focusing on what excites you." – Oprah Winfrey

Extra inspiratie

- **Boek:** [Marie Forleo – Alles is Uitvoerbaar](#) > praktisch en motiverend: voor iedereen die wil stoppen met uitstellen en aan de slag wil gaan.
- **Boek:** [Marie Forleo – Everything is Figureoutable](#)