

Reynold Chandansingh

Maak het lichter! En blijf effectiever en energieker



Vind je het soms ook zo zwaar? Loopt het niet zoals het moet? Is het in deze rare tijd onduidelijk hoe het voor je gaat lopen? Is je situatie onzeker? Weet je niet waar je aan toe bent? Weet je zelf geen raad met de situatie?

Het zijn inderdaad vreemde tijden. De lange economische crisis heeft een steeds grotere impact op mensen. Het leven kan inderdaad zwaar zijn, op elke vlak: persoonlijk, relationeel, financieel, werk, carrière, etc. En toch is het mogelijk om het leven licht(er) te maken.

Zit je in een achtbaan ... ontspan!

Maak het licht, hoorde ik mezelf laatst zeggen tegen een goede vriend. Ik schrok er zelf van, want ik wist niet of hij daar wel op zat te wachten. Hij had me namelijk net verteld hoe zwaar het allemaal was. Het leven leek op een achtbaan. Het was allemaal niet gemakkelijk.

Hij was er even stil van. Samen kwamen we er daarna achter dat er wel een stevige kern van waarheid in zat. Er zijn inderdaad twee manieren om in een achtbaan te zitten. Je kunt er zwaar in zitten: verkramp en gespannen. Of je kunt er licht in zitten: rustig en ontspannen.

De kans is groot dat als je er verkramp in zit, dat je er ziek, zwak en misselijk uitkomt. Het kan zelfs een pijnlijk lichaam opleveren. Zit je er ontspannen in, dan is de kans groter dat je ervan geniet en er met glimlach uitkomt. En onderweg heb je waarschijnlijk dan ook meer gezien en ervaren.

Hoe je erin zit verandert niets aan de achtbaan zelf. Die vertrekt en komt gewoon aan als bedoeld. Dus als je toch al in de achtbaan zit en er geen invloed op hebt, maak het licht. Heb je wel invloed op de achtbaan, maak het dan niet zwaar, maar verander het!

Tips om effectiever en energieker te blijven

*Verander wat je niet kunt accepteren,
Accepteer wat je niet kunt veranderen,
Maak het onderscheid met je wijsheid,
Doe het vooral met lef, humor en plezier.*

Inspanning en ontspanning

Als je een situatie niet kunt accepteren, verander het dan, met alles wat in je vermogen ligt. Elke verandering begint bij jezelf. Door zelf er anders tegen aan te kijken, de dingen anders te doen en andere dingen doen ben je in staat de situatie te veranderen.

Toch zijn er ook situaties denkbaar die je echt niet zelf kunt veranderen. Het is dan ook niet zinvol om je daar dan aan te ergeren. Acceptatie is dan veel handiger. Het geeft je ontspanning en rust. En ruimte om wel op te pakken wat je wel kunt.

Actie en ontwikkeling

We zijn gewend om in actie te denken. Lastige (crisis) situaties verleiden ons direct en snel tot actie. En het is inderdaad heel zinnig om er alles aan te doen om de situatie te veranderen. En je energie daarvoor te benutten.

Maar het is minstens even belangrijk om goed te ervaren wat er met je gebeurt. Blijf leren van de situatie en van de manier waarop je daarmee omgaat. Ervaring is de enige manier om als persoon tot ontwikkeling te komen.

Aandacht en plezier

Geef je problemen en uitdagingen al je aandacht. Het kan niet anders. Problemen en slecht nieuws trekken automatisch onze energie. En het is goed dat we onze problemen serieus nemen en oplossen.

Het is echter minstens even zinnig om plezier in je leven te behouden. Relatieveer en zet de problemen ook in het juiste perspectief. Waardeer ook wat je hebt. Waarschijnlijk is dat best veel. En lach eens wat vaker. Vooral als het over jezelf gaat.

Probeer het eens

Doe het eens anders of doe eens wat anders. Het kan je veel opleveren. We wensen je veel success. En horen graag wat het je oplevert of hoe we je van dienst kunnen zijn.

De Wagenmänner B.V.
Amazonelaan 28
1448 TN Purmerend
T +31 299 773887
M +31 6 42024161
info@dewagenmänner.nl
www.dewagenmänner.nl