

Het kiezen van een levenshouding

Een levenshouding kiezen is een belangrijk uitgangspunt.

Vanuit deze levenshouding zullen veel andere keuzes duidelijk worden.

Controle en vermijden

Kies je voor een levenshouding vanuit controle / vermijding (*vechten of vluchten*).

Dan kies je wellicht ook voor het vechten tegen of vluchten voor je werkelijke emoties en waarden.

In die zin is controle uitoefenen een vorm van vermijden en vermijden een vorm van controle uitoefenen. Je kiest ervoor lastige situaties uit de weg te gaan.

-Bijvoorbeeld door een baan te accepteren beneden je niveau of door in een relatie /baan te blijven die je eigenlijk niet wilt. Vergis je niet, dit is een keuze die heel veel mensen maken.

Mensen doen dit omdat er heel veel voordelen zitten aan vermijden/controle.

Op de korte termijn werkt het vaak heel goed en ervaar je over het algemeen minder angst en stress.

Op de lange termijn ontstaan er vaak grote, lege gaten in je leven die je je eenzaam, nutteloos en onzeker laten voelen.

De controle/ vermijding is onderdeel geworden van je systeem en je ontleent je identiteit hieraan.

We vullen die gaten op met verslavingen, door hard te werken of door onszelf weg te cijferen.

Zolang we maar niet hoeven te voelen en te ervaren. Uiteindelijk blijft er dan vaak weinig van je over.

-Vermijden en controleren wordt door veel mensen als erg prettig ervaren. Uitdagingen niet aangaan heeft wel degelijk een heel positieve functie, namelijk: opluchting op de korte termijn.

En omdat het in onze aard zit vooral naar de korte termijn gevolgen van ons gedrag te kijken, is het van belang dat we dat deel van onze menselijkheid gewoon eerlijk erkennen:-)

-Het is verleidelijk achterover te leunen en keuzes uit te stellen. (Niet te ervaren.)

De reis die je wilt maken, blijft echter even lang. De tijd die je gegeven is om die reis af te leggen wordt alleen steeds korter. Het stemmetje in jou dat droomt en verlangt, gaat daardoor op de lange duur steeds harder schreeuwen.

Ervaren

Je kunt ook kiezen om je over te geven aan het leven en wat op je pad komt laat je op je afkomen.

Je kiest voor je dromen en verlangens op de lange termijn. Een leven vanuit je waarden.

Op je weg neem je daarbij alles wat je op weg naar die dromen en verlangens tegenkomt voor lief.

-Dit klinkt dramatisch, en dat is het ook.

Je kunt je hele leven passief weg leven als je niet oppast.

De meeste mensen moeten eerst oud worden, voordat ze beseffen hoe weinig tijd ze eigenlijk hebben om te doen waar we van dromen.

Kiezen voor ervaren als levenshouding betekent dat je verder kijkt dan alles wat je op de korte termijn het liefste wilt vermijden, omdat je op de lange termijn een leven wilt creëren waarin je doet wat je stiekem al in je hoofd hebt zitten.

Een vol leven genieten vanuit je werkelijke waarden.