

Tip 1: kom uit je comfortzone

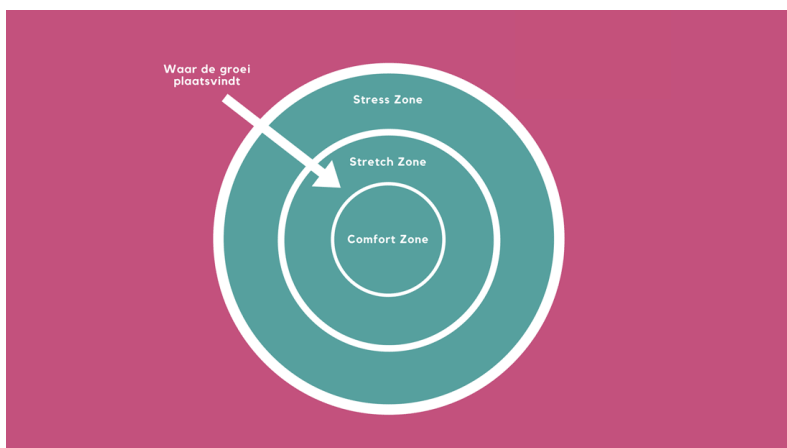
Oefening 1

‘Life begins at the end of your comfort zone’ – Neale Donald Walsch

Je groeit wanneer je uit je comfortzone komt. Dat is bovendien een mooie reden om eruit te komen. Door in je comfortzone te blijven houd je vast aan wat je al kent; er verandert niets. Wil je loskomen van je kader en je blik verruimen? Wil je het anders? Dan moet je hiervoor een risico nemen zodat je kunt ontdekken wie je nog meer bent en welke talenten je in te zetten hebt.

Maar het gaat er niet enkel om om nieuwe of andere dingen te doen. Het gaat erom wat er gebeurt als je die toelaat. Hoe voelt dat initieel? Waar in je lichaam voel je dat? En wat voel je achteraf? Hoe voelt dat als je je ‘gevaar’ of dat ‘nieuwe’ overkomt? Het gaat om de ervaring die je hebt gehad en hoe je die meeneemt naar je toekomst.

Buiten je comfortzone treden betekent ook dat je het niet-weten gaat toelaten. Je weet immers op voorhand niet wat er zal volgen als je dat doet. Maar dat heb je te ‘verduren’. Je krijgt er immers ook iets moois voor terug...: een leermoment, iets nieuws, avontuur, inzicht, ...



Oefening:

Tracht vandaag iets te doen wat je normaal niet doet. Of doe een gekende handeling eens anders. Let wel op dat je je niet te ver weg begeeft van wat je kent. Blijf in de stretch zone, anders begeef je je in de stress zone wat niet de bedoeling is.

Behandel daarna volgende vragen:

- Wat heb je anders /nieuw gedaan?
- Welk idee had je vooraf?
- Welk gevoel? Waar voelde je dat in je lichaam?
- Wat doet dit nu met je, nu het achter de rug is?
- Hoe anders voelt het?
- Wat heb je geleerd?
- Hoe ga je dit meenemen in de toekomst?
- Wat heb je vanuit je systeem geleerd over veiligheid? Wat is binnen de comfortzone (wat mag dus) en wat ligt erbuiten (wat mag niet)?



Veel succes!

Liesbeth