

### **Dromen-durven-doen** (2010) Auteur: Ben Tiggelaar

Waarom houden we de meeste veranderingen niet vol?

Hoe ontwikkel je met succes nieuwe, effectieve gewoontes?

Iedereen heeft dromen op gebied van werk, relatie, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling...

Maar wat is er nodig om de stap van dromen, naar durven en – uiteindelijk- doen te zetten? Wat zijn de geheimen van echte, blijvende verandering?

Ben Tiggelaar geeft heldere antwoorden. Gebaseerd op actuele psychologische inzichten, praktische ervaring en persoonlijke verhalen van mensen die -met vallen en opstaan- hebben geleerd om leiding te geven aan zichzelf.

### **Doelen stellen**

Doelgericht leven is iets wat veel mensen bezigt houdt. We willen graag dat ons leven ergens toe dient. Dat het zin heeft. Aan de andere kant ervaar ik dat het voor de meeste mensen erg moeilijk is om met een paar woorden zomaar eventjes aan te geven wat die zin van het leven dan wel is. Aan de andere kant : sommige mensen wentelen zich in het licht onbehagelijke gevoel dat er "iets" moet veranderen in hun leven, maar weinig onderzoeken wat dan wel. Ook dat is niet handig. Wie aan de slag wil met krachtige management technieken maar nog geen richting heeft, lijkt op iemand die in de taxi stapt en tegen de chauffeur roept: "Rij maar wat rond. Het maakt me toch niet uit waar ik terecht kom". Dus je moet veel over jezelf nadenken. Weinig mensen doen dat goed, want denken is een zware bezigheid. Je wordt er moe van.

Drie elementen die ons van nature sturen bij het vormen van onze intenties zijn:

1. We willen dat onze voornemens nuttig en belangrijk zijn.
2. We willen graag dat andere mensen die wij belangrijk vinden, in stemmen met onze voornemens.
3. We moeten geloven dat we de mogelijkheden hebben om onze voornemens uit te voeren.

## Salomo Advies

Het is een kwestie van de juiste vragen stellen, vragen als:

Voor welke zaken ben ik in mijn privé leven dankbaar? Op welke momenten heb je dat plezierige gevoel dat het klopt?

Welke werkzaamheden kun je uren achter elkaar met veel plezier? Wat zijn talenten en vaardigheden die echt bij jou horen?

Voor welke dingen in de maatschappij loop je echt warm, en blijf je langer op?

Wat zijn je spirituele hoogtepunten in je leven? Op welke momenten had je echt het gevoel dat je leven echt betekenis had?

Op welke momenten ervaar je de waardering van de mensen die je dierbaar zijn?

Wanneer merk je dat je ergens goed in bent? Bij welke activiteiten, klusjes, taken voel je dat?

Nu zijn deze vragen natuurlijk sneller gesteld dan beantwoord. Maar geloof me, het is de moeite waard om hier tijd aan te besteden. Als je op deze vragen een voorlopige antwoorden hebt gevonden, dan volgt misschien wel de belangrijkste vraag. De vraag die je helpt om je eigen richting te bepalen.

Droom eens hardop: **Hoe zou het leven eruitzien als deze momenten geen uitzondering vormden, maar de regel waren?** Probeer dit eens serieus en concreet voor te stellen.

Welk werk doe je dan?

Hoe zit je tijdbalans er uit?

Welke rol wil je vervullen voor de maatschappij?

Enz.

Een psycholoog genaamd Martin Seligman onderzocht dingen die objectief en meetbaar bijdragen aan het geluk van mensen. Daar bij maakte hij onderscheid tussen "omstandigheden" en "deugden".

De top 5 van deugden:

1. Wonen in een welvarend land
2. Een uitgebreid sociaal netwerk onderhouden

Salomo Advies

Bedrijfskundig advies voor ondernemers gefundeerd op de Bijbel

3. Getrouwd zijn
4. Geloven in God
5. Negatieve emoties vermijden.

Deze wetenschap kan je helpen bij richting bepalen van wat je echt wil.

Seligman stelde ook vast dat sommige omstandigheden waarvan hele volksstammen geloven dat ze ons gelukkig maken, helemaal geen effect hebben. Zoals:

1. Meer geld verdienen
2. In een zonnig land wonen
3. Gezond blijven
4. De best mogelijke opleiding volgen.

Deze wetenschap kan je helpen in je zoektocht welke richting je op wil in je leven.

Verder noemt Seligman nog zeven deugden om van te dromen. Deugden die het leven de moeite waard maken, vier menselijke deugden en drie geloofsdeugden:

1. Verstandigheid: streef ernaar zo slim en verstandig te handelen als je kunt.
2. Zelfbeheersing: ga in alle dingen zo ver als goed is en niet verder.
3. Rechtvaardigheid: wees eerlijk en fair tegenover iedereen.
4. Dapperheid: durf je eigen keuzes te maken en vol te houden.

De drie spirituele deugden zijn:

1. Geloof: God zoeken en je verdiepen in Zijn doel met jouw leven.
2. Hoop: vertrouwen op de beloftes van God
3. Liefde: God liefhebben boven alles en je naaste als jezelf.

Je voelt wel aan dat niet om tijdelijke, snelle, makkelijke veranderingen gaat, dit zijn stuk voor stuk langer termijn doelen die een blijvende bijdrage kunnen leveren aan je levensgeluk.

### **Maak je droom concreet**

Er zijn drie manieren om je droom concreet te maken. Deze drie technieken helpen je de richting die je belangrijk vindt te vertalen naar gedrag.

1. Analyseer je eigen successen uit het verleden, wat deed je op die momenten? Wat dacht je? Wat voelde je toen? Welke elementen hielpen je mee bij het creëren van je beste momenten.
2. Ga te rade bij experts: kijk af, lees boeken, leer van anderen.
3. Redeneer en combineer: je eigen top momenten en de dingen die andere mensen doen, zijn belangrijke input voor het bepalen van je gedragsvoornemens.

Het zal wel duidelijk zijn des te vager een voornemen, des te kleiner de kans op resultaat.

Een paar veel gemaakte fouten:

Blijven hangen in abstracte, vage termen. Wel een doel maar weten wat er gedaan moet worden.

Doelen op het ene gebied formuleren die strijdig zijn met doelen die je op een ander gebied nastreeft.

Te ambitieuze doelen stellen. Je kunt je voornemen dingen te realiseren die nog nooit gerealiseerd zijn.

### **Dromen realiseren:**

Dromen kunnen alleen uitkomen als je ze vertaald naar concreet gedrag: meetbaar, actief en persoonlijk.

Belangrijk is dat je altijd start met gedrag waarvan je weet: dat kan ik. Je kunt veranderen zien als een trap op lopen. Begin met de tree die binnen bereik ligt.

Als je je doelen en het bijbehorende gedrag concreet formuleert, ga je meer kansen zien. Die kansen zijn er altijd, maar je ziet ze pas als ze betekenis voor je krijgen.

Zoek mensen om je heen die je op ideeën brengen en je motiveren.

Realiseer je dat grote veranderingen nooit in een keer gerealiseerd worden.