



de innerlijke SABOTEUR

Iemand zei laatst tegen me dat hij zich niet langer laat belemmeren door zelfsabotage. Ondanks zijn angst om “niet goed genoeg” te zijn focust hij op zijn hoofddoel en gaat hij regelmatig uitdagingen aan waar hij bang voor is. Hij bereikt er veel mee. Een mooi staaltje van zelfinzicht en vooral een groot vermogen tot zelfmanagement.

Ik herken de zelfsabotage. Ik ben ook zo iemand. Ik begin vaak te laat, ben erg bedreven in het verzinnen van alternatieven om belangrijke zaken uit te stellen tot een geschikter moment en ik heb vaak te weinig tijd om aan iets belangrijks te beginnen. Morgen, morgen begin ik echt.

Wanneer ik eenmaal wel mijn dromen volg en in zo'n belangrijk moment zit, geniet ik enorm van mijn kracht en potentie. Op zulke momenten vraag ik me dan ook vaak af waarom ik in vredesnaam niet altijd doe wat ik het liefst wil. Ik werk mezelf blijkbaar tegen bij het verwezenlijken van mijn dromen. En zo onbewust, dat ik bijna niet kan geloven dat ik werkelijk zelf voorkom dat ik in mijn kracht sta.

Angst is een raar fenomeen. Ik heb gelezen dat veel mensen onbewust een barrière opbouwen om hun potentieel, kracht en zelfvertrouwen te ondermijnen. Uitstelgedrag, perfectionisme, controle willen houden, anderen de schuld geven en vluchten voor de werkelijkheid zijn de ideale saboteurs van succes. We zijn zo bang om te falen dat we redenen te over hebben om niet te slagen. Daarmee gaat een hoop talent verloren. Dat is natuurlijk zonde. Voor ons, maar ook voor onze omgeving.

Volgens professionals kun je stoppen jezelf te saboteren zodra je je er bewust van bent. Door duidelijke doelen te stellen die je wilt bereiken en de gedachten en emoties te controleren die het bereiken van die doelen proberen te saboteren. Het is belangrijk om onder alle omstandigheden te focussen op je hoofddoel. Stel prioriteiten met dat doel in je achterhoofd, bij alles wat je onderneemt. En zorg ervoor om zoveel mogelijk in de flow te blijven en in het nu te leven. Want als je niet gefocust bent op het huidige moment krijgt je onderbewuste de vrijheid blokkades op te werpen.

Het is moedig je niet te laten leiden door je onderbewuste angst om te falen en uitdagingen juist aan te gaan. Het is knap te blijven focussen op je hoofddoel, no matter what. Zelfmanagement is bewustzijn, focus, verantwoordelijkheid en volharding. Lastig, maar je hebt altijd de keuze. Ga je voor de korte pijn (succes door zelfmanagement) of de lange pijn (geen succes door angst).

Ingrid Touwslager