

Hoe komt je in een vicieuze cirkel en hoe kom je er weer uit?

Vicieuze cirkel

Soms kom je door omstandigheden (bijvoorbeeld gezondheid, omgeving of werk) in een vicieuze cirkel naar beneden terecht. Dan lijkt het of er niets meer lukt en alles zwaar en vermoeiend is. Dan lijkt het wel of die cirkel geen openingen heeft en hermetisch gesloten is, zonder enige kans op ontsnappen.

Doordat je denkt dat er niets kan want..... en er zijn redenen genoeg (in je hoofd) om dit ook echt aan te nemen, zit je vast. Vast in patronen, denkbeelden en in je dichte cirkel.

Hoe kom je hierin te zitten?

Er gebeurt iets in je leven of op meerdere vlakken tegelijk, daardoor ga je nadenken hoe je dit op kan lossen. Doordat je denkt zoals je altijd denkt, loop je vast in je oude patronen. Tel daar nog bij op dat je door alle vaste gedachten je ook lichamelijke problemen kan krijgen, dan weet je niet meer wat je mag aanpakken en of het lichamenlijk of geestelijk of allebei is.

Een oplossing komt niet door te blijven denken zoals je altijd doet. De oplossing komt alleen door anders te denken en ook om erover te praten met anderen.

Anderen geven andere inzichten en oplossingen die je misschien helemaal niet wist of dacht dat dit niet kon.

Twee voorbeelden om alles wat te verduidelijken

1. Gezondheid

Soms zit je vast in je pijn, niet (goed) slapen en niet meer weten hoe verder. Dan duren de dagen steeds langer en, voor je gevoel, kan je steeds minder. Verder is je energie om iets op te pakken te laag en heb je misschien het gevoel: 'waarvoor doe ik het allemaal, laat mij maar'. Dit geeft nog minder energie om te doen wat goed is voor je.

Wat dan.....geen energie en altijd of heel vaak pijn.....dan voel je waarschijnlijk onmacht en misschien ook niet gehoord door je omgeving.

De noodzaak is hoog om dit te doorbreken maar dat is zwaar maar zeker niet onmogelijk.

Ten eerste ga voelen wat je nodig hebt en schrijf dit op. Wat het ook is, doe of laat het...ga vertrouwen op je eigen gevoel. Wat je omgeving er ook van zegt of denkt.

Neem de tijd en de rust om goed te voelen wat er daarna omhoog komt. Schrijf dit ook op en als je zover bent ga praten met iemand die je vertrouwt. Vertel wat er aan de hand is en vraag advies. Let op, dit hoeft je niet op te volgen als het niet goed voelt. Maar blijf eerlijk, sommige adviezen voelen heel eng en dan is je eerste reactie...'dat ga ik niet doen'. Kijk dus vooral of het bij je past, ook al is het uit je comfort zone.

Ga dan een gesprek aan met de huisarts of desnoods de praktijkondersteuner van de huisarts. Maar onderneem actie!

Als het financieel mogelijk is, kijk dan of je via een orthomoleculair arts of natuurgeneeskundige arts of therapeut of homeopathisch arts, advies kan inwinnen. Misschien zit het in een tekort in vitamine en of mineralen of andere voedingstekorten.

Kijk ruimer om je heen dan je ervoor deed, misschien hebben mensen in je omgeving een goede alternatief arts of therapeut.

Wat wellicht al helpt is gezond(er) eten, zonder suiker of zo min mogelijk. Veel groenten en fruit, minder koolhydraten en rustig aan met alcohol. Dit geeft je al een beetje grip op jezelf. Ga verder wandelen of fietsen, als dit lichamenlijk mogelijk is. Beweging geeft ook letterlijk beweging in je hoofd en daarbij ook de rust van de natuur.

Zo kom je stapje voor stapje verder.

2. Werk

Je zit misschien vast in het patroon dat je niet kan stoppen met je werk maar je werk vind je niet leuk meer en je gaat met tegenzin er naar toe.

Maar je kan het geld niet missen dus ontslag nemen is geen optie. Zo 'rommel' je maar aan en elke zondagnacht lig je wakker van de stress dat je weer 'moet'.

Je denkt dat er geen andere banen zijn, die jij kan doen (lichamelijk of qua opleiding) dus je sukkelt maar door. Dan word je ziek en ga je een coach traject aan of je gaat praten met anderen. Dan blijkt dat er van alles mogelijk is. Bijvoorbeeld een gesprek met je werkgever voor andere functie of andere afdeling. Je kan een andere mindset aanleren zodat je meer bij jezelf blijft en je beter kan focussen om wat jij belangrijk vindt. Of je laten inschrijven bij een uitzendbureau of je aanmelden bij een recruiter. Zo kan je kijken of er iets anders is wat je wel aanspreekt.

Dan laat je wel je vaste baan misschien los en dat is ook spannend maar als je met plezier naar je werk wil en lekker wil slapen op zondag is het goed om toch verder te kijken dan nu.

Je weet niet van te voren wat en of het gaat werken maar niets doen is geen optie, als je tenminste uit die cirkel wil komen.

En zo zijn er veel meer voorbeelden, bijvoorbeeld je woonomgeving, familie en wat er allemaal nog meer kan spelen in je leven.

En dan?

Dus anders denken, praten met anderen en misschien compleet out of the box denken. De tunnelvisie loslaten en met wijde blik om je heen kijken.

Praten met anderen geeft ook veel lucht en vaak goede inzichten.

Verder is even alles loslaten, lekker wandelen of fietsen in de natuur, even een andere omgeving vaak ook een goede zaak om dingen anders te zien.

Wat mij ook helpt een gewoon een lekkere douche, met een doucheschuim welke je triggert en lekker vindt. Water stroomt en geeft ook vaak andere blik op zaken.

Conclusie of besluit

En dan.....dan heb je een ander inzicht of weet je ineens wat je kan doen. Dan is het zaak om het ook te gaan doen in plaats van het maar te laten omdat.....

Dat omdat kan heel veel redenen zijn, angst om het oude los te laten, al is het niet echt wat je wil maar het is bekend en is net een oude jas....niet mooi meer maar je kent het en weet hoe het voelt. Een andere reden is....wat zal de omgeving, je gezin of familie ervan vinden. Je geeft (met het werkvoorbeeld) een goed betaalde baan op voor iets onzekers....dat geeft onrust want wat als....het mis gaat, het toch de goede baan niet is, als je ontslag krijgt in je proefperiode etc. etc.

Nog een reden kan zijn....onzekerheid....huidige baan is toch niet zo slecht, even doorzetten, komt wel goed en wat voor gedachten je meer kan hebben.

Stappen zetten

Dan het moeilijkste stuk (denk ik), echt stappen zetten. Een gesprek aanvragen met je leidinggevende of de huisarts of wat je stap ook maar mag zijn.

De eerste stap is een daalder waard, dit is niet echt het gezegde maar wel van toepassing.

Waarschijnlijk is alles wat je bedacht had hoe moeilijk het was meegevallen en wie weet krijg je nu zoveel energie dat je andere 'problemen' op andere vlakken gelijk gaat aanpakken.

Of je doet het rustig aan en zet voetje voor voetje, alles is goed.

Heel veel succes met andere inzichten krijgen, stappen nemen en alles wat er gebeurt in je leven.

Alles mag stromen en doorgaan in je leven, je bent het waard!