

Pro beren

Aanleiding

Een aantal jaar geleden heb ik een (agressie)training gehad op mijn werk. Na afloop had ik een mooi gesprek met de trainer.

Het kwam op het woord proberen, daar had hij onderstaande uitleg over.

Pro beren

Pro = vooruit

Vooruit (al) **beren** (op je weg zien)

Hij vertelde er achteraan:

Dan kan je beter gelijk stoppen, je onderbewuste weet al dat het niet zal lukken.

Nu had ik al heel wat trainingen/cursussen gehad in mijn leven maar deze ene opmerking kwam heel hard binnen en nu na al die jaren heb ik daar nog steeds profijt van.

Leuke oefening

Probeer een pen op te pakken

Probeer een wandeling te maken

Probeer je brood op te eten

Kortom, als je iets probeert dan weet je onderbewuste al bij voorbaat dat het niet gaat lukken.

Gebruik van het woord proberen

Maar hoe vaak gebruiken we het woord *proberen* en in welke context?

-Ik ga proberen te komen maar ik weet nog niet of het lukt

-ik ga proberen om de tuin anders in te delen maar ik weet niet hoe ik dat kan doen

-ik ga proberen om tijd te vinden om te wandelen

-kan jij proberen om op tijd te komen?

-kan jij proberen om de auto weer aan de praat te krijgen?

-kan jij proberen om naar je ouders te gaan?

Als je bovenstaande leest, wat voor gevoel krijg jij daarbij?

Het voelt voor mij dat je het niet echt wil maar dat de overtuiging eronder zit dat het 'zo hoort' of dat het eigenlijk zou moeten maar onderliggend is het niet heel boeiend om te doen.

Maar er zit ook een ondertoon in.....kan jij proberen om op tijd te komen.....iets van irritatie die je niet echt wil uiten.

Beren op je weg zien

Hoe vaak zie je al.....vooruit beren op je weg.....als ik dat vertaal naar mezelf, heel vaak dus.

Mijn gedachten gaan dan zo op de loop en voorzie zoveel problemen en obstakels op mijn weg. Dus voor ik ook maar het idee krijg om te doen wat ik wil, is het *pro beren* geworden.

En word het niets, of althans niet zoals ik het in eerste instantie voor ogen had.

Hoe komen die beren op je weg?

Die beren zijn (bijna altijd) je gedachten en je overtuigingen/meningen waarom iets niet kan of zus of zo moet. Die beren kunnen natuurlijk ook echte obstakels zijn maar kijk maar eens hoe dat voor jou is.

Bijvoorbeeld:

Ik wil een muur schilderen

Beren:

dan moet eerst de kamer leeg

wat voor kleur wil ik dan op de muur

wat voor roller of kwast heb ik nodig

heb ik daar geld voor

dan moet ik eerst naar de winkel

laat ik dan niets vergeten anders moet ik terug

ik moet het wel in een keer goed dan anders moet het nog een keer

kan ik dit allemaal wel

moet ik hulp vragen

het moet wel echt netjes anders ziet iedereen dat dat ik niet kan schilderen

etc.

etc.

Uiteindelijk ga je proberen de muur te schilderen maar eigenlijk weet je al dat je het niet gaat doen.

En dan?

Oké, je weet nu dat je niet gaat *pro beren* en dat die beren op de weg je belemmeren om verder te gaan en te komen waar je wil zijn.

Dan heb je nog steeds je gedachten en je overtuigingen/meningen die vasthouden aan het feit dat iets niet kan of dat het zus of zo moet en niet anders.

De echte oorzaak zit dus in je gedachten!

Onderzoek je gedachten en bekijk waar jouw overtuigingen of meningen je dwarszitten. Haal daar de angel uit en verander je mindset.

Wowww, zo simpel.....nou in theorie wel maar de praktijk is wat weerbarstiger.

Je hebt al jaren (als je jong bent heb je beetje mazzel), overtuigingen die je 'aangepraat' zijn door je ouders, school, omgeving, werk etc.

Je zal eerst je overtuigingen en meningen duidelijk moeten hebben. Wanneer krijg jij het gevoel dat je niet je eigen leven leidt? Wanneer heb jij het gevoel dat een mening of overtuiging niet van jou is? Bij mij hoor ik soms letterlijk de stem van mijn moeder iets zeggen, dan weet ik zeker dat de overtuiging niet van mij is.

Mijn angel is 'zo hoort het', hierdoor doe ik veel dingen niet of doe dingen wel die ik niet meer wil doen.

Stappen

Onderstaand een aantal stappen die je kan nemen om je beren van je weg te halen en zo de weg vrij te maken voor wat je echt wilt.

1. Bewust worden van je gedachten
2. Bewust worden van je overtuigingen en meningen
3. Welke horen wel en niet bij je?
4. Welke wil je niet meer?
5. Kijk naar je gedachten, maar neem ze niet meer zo serieus
6. Hoe wil je verder met je leven en wat wil jij echt doen zonder dat je beperkt wordt door die overtuigingen en meningen (van anderen)
7. Vraag eventueel hulp aan coach of psycholoog om duidelijkheid te krijgen en het om te bouwen naar wat je wel wilt.

Conclusie

Pro beren is een woord waar veel over te schrijven valt en meer dan je wellicht op het eerste gezicht had gedacht.

Diezelfde gedachten zorgen voor die beren op je weg en als je geen of in elk geval minder beren op je wel wilt zal je er iets mee mogen gaan doen.

Ik heb besloten om zaken aan te gaan pakken, waaronder mijn overtuigingen en meningen die niet van mij zijn en daarmee, hopelijk, veel minder beren op mijn weg tegen te komen.
Wat is jouw keuze?