



Help, ik wil niet kiezen!

DOEN WAT JE LEUK VINDT EN TOCH
RUST EN FOCUS ERVAREN

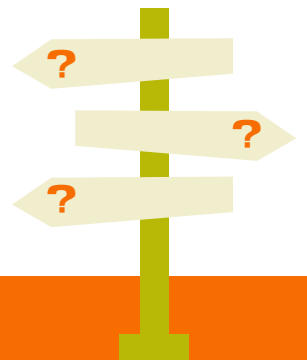
Ingeborg van Meggelen



nèt even anders

Ben jij dit?

- Je vindt super veel dingen en projecten leuk om te doen. Jij voelt je nu eenmaal die duizendpoot die dat kan, die alleskunner of creatieve geest die wat ie graag wil ook kan doen. En vaak ook nog tot een groot succes weet te maken.
- Zolang iets nieuw is vind je het leuk en uitdagend, maar daarna, als je het kunstje kent, verdwijnt langzaam je interesse en doorzettingsvermogen.
- Je aandacht verslapt. Er komt een vraag uit je netwerk of je ziet een vacature en hop, je gaat ervoor.



En dan...

Steeds vaker hoor je ook die andere stem. Je voelt meer onrust in je hoofd, je slaapt misschien niet meer zo goed, je neemt je gedachtes en ideeën mee naar je bed of wanneer je een boek probeert te lezen.
En het ergste: Je vermijdt vragen als “wat doe jij?” want je denkt: “wat doe ik eigenlijk?”
Waar ben ik nu goed in?”

Zelf herken ik dat als geen ander. Ik heb de eerste 10 jaar na mijn studie bij verschillende werkgevers gewerkt en had steeds mooie ideeën en plannen voor het bedrijf. Die ideeën mocht ik uitwerken maar als het af was werd er niks mee gedaan.

Ik ging steeds harder werken en nog meer projecten op me nemen omdat ik dacht dat daarmee wel mijn ideeën opgemerkt zouden worden. Maar daarbij vergat ik naar die andere innerlijke stem te luisteren. Die stem die zei: "Help ik kan niet meer, ik heb rust nodig."

Ik raakte in een burn-out en kwam thuis te zitten.

De multipassionate

Voor mij was het horen van het woord multipotential of multipassionate net of er enorme dominostenen omvielen. Ik zag de ene herkenning na de andere.

Ik ervoer voor het eerst sinds tijden rust.

Er was niks mis met mij omdat ik niet kon kiezen en zo druk was. Er waren meer mensen zoals ik.



Op mijn 34ste dacht ik: ik heb de oplossing op het probleem gevonden, ik ga eigen baas worden!
Dan vertelt niemand mij meer wat ik wel of niet moet doen en kan ik zelf het heft in eigen handen nemen.

Ik heb daardoor super mooie en grote projecten mogen doen en heel veel geleerd.

Mijn innerlijke Pipi Langkous is nog meer gegroeid :
"Ik heb het nog nooit gedaan dus ik weet zeker dat ik het kan".

Maar naast het ondernemen was het ook nodig om beter naar mezelf te luisteren. Want ook als ondernemer had ik 1001 ideeën die ik wilde uitvoeren.

Ik ben beter naar mijn gevoel gaan luisteren zodat ik naast het zijn van die bezige bij ook de rust kan pakken wanneer dat nodig is.

Dat gevoel gun ik jou ook!



Deze stappen helpen mij om
mijn hoofd stiller te krijgen

1. BewustZIJN

Het feit dat je onrust voelt, dat je slechter slaapt en 'vol' zit, is een alarm bel. De ene gedachte volgt de andere bijna op, de spiraal naar beneden is soms onvermijdelijk.

Stop!

Waar voel jij de spanning in je lichaam?

Ga zitten of staan en bepaal de plek. Vijf minuten is al genoeg.

Gun jezelf om die lichamelijke sensatie te ervaren.
Haal de druk eraf.

Je lichaam geeft niet voor niets een signaal af, kijk een of je ernaar kunt luisteren.

5 min.

2. Van harD naar hart

Wees eens wat liever voor jezelf. Stel jezelf de vraag:
waar heb ik nu behoefte aan?

Die vraag klinkt eenvoudig, maar is in dit stadium vaak lastig te beantwoorden. We zijn immers zo gewend om nog even door te gaan, nog even dit, nog even dat, en dan straks...als het vijf uur is, of op mijn 65ste, dan heb ik hier tijd voor.

Luister naar het fluisteren van je hart.

Censureer jezelf niet, niks is te gek of te dol, dit gaat om jou en jou alleen.

Uit je hoofd, in je lichaam.



3. *Elke reis kent een eerste stap*

Misschien heb je nu wel een klein inzicht in jezelf gekregen en door dit inzicht te verbinden aan een eerste stap, kun je eruit komen, uit de eindeloze cirkel van meer meer, beter beter.

Alleen een inzicht maakt nog niet dat er iets gebeurt. Daarvoor is ook **actie** nodig.

Als creatieveling en duizendpoot denk je vaak dat je alsmaar iets erbij moet doen, nog iets erbij moet leren of uitvoeren. Dat is de niet te stelpen honger die je hebt, je verlangen naar 'meer'. Maar wat is meer? En waarom meer? Je kent vast wel het gezegde: less is more.

Welke eerste mini stap kun je NU zetten om gehoor te geven aan het fluisteren van je hart?

Ga iets doen (of juist niet doen) wat je hart je ingeeft.



En nu?

Wat moedig dat je tot hier gekomen bent en een stap gezet hebt. Dit is nog maar een begin. Maar wel een heel belangrijk begin, want alles begint met bewustwording en een eerste stap.

Voelen en ervaren dat je dit niet meer wilt.

Wil je hier meer van? Neem dan contact met me op voor een gratis eerste telefonisch gesprek (van 30 minuten). Dan kijken we samen wat jouw volgende stap kan zijn op weg naar meer Rust en Focus in je leven.

Ik heb hiervoor een core coaching programma ontwikkeld van 3 maanden dat zich richt op jouw core, de basis van je zijn.

ingeborg@netevenanders.eu

 @ingeborgmeggelen  ingeborgvanmeggelen



Dit is wat anderen over mij zeggen:

"Ze reikt me verschillende tools aan, zodat ik zelf kan bepalen welke mij aanspreekt."

"Ingeborg heeft mij tot nu toe geholpen bij het verkrijgen van meer zelfinzicht."

"Ze laat mij mijn eigen koers bepalen."



"Ingeborg luistert echt."

nèt even anders