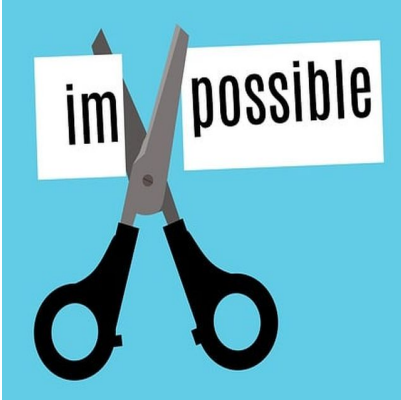




Inspiratie en Motivatie

Beschrijving

Als je gevraagd wordt je iets voor te stellen dat iemands leven verandert, visualiseer je waarschijnlijk iets groots, zoals een grote, gedenkwaardige gebeurtenis. Maar wat als dat wat alles verandert, soms heel klein kan zijn?



Een zin bijvoorbeeld. Een reeks woorden die je ergens hoort, kan je hersenchemie veranderen, je dingen in perspectief laten plaatsen en je leven veranderen. Hieronder een lijst met 11 zinnen die precies dat voor iemand deden. Dus, laten we beginnen.

- Een vrouw zei ooit tijdens de pauze tegen een collega dat ze niet kon wachten tot vrijdag om vrij te zijn. Het was dinsdag. Haar reactie: *â??Is het niet jammer hoe we ons leven weg wensen?â??* Op dat moment veranderde haar hele kijk op het leven. Ze realiseerde zich dat ze elke dag dat ze werkte als een slechte dag beschouwde, in plaats van zich te concentreren op waar ze elke dag van kon genieten.
- *Je hoeft niet bij elke discussie aanwezig te zijn waar je voor uitgenodigd wordt.*
- *Zet jezelf niet in brand om anderen warm te houden.*
- *Gedachten zijn geen feiten.*
- *Als je niet geneest wat je pijn heeft gedaan, zul je bloeden op mensen die je niet hebben gesneden.*
- *Iedereen maakt zich zorgen over dezelfde dingen waar jij je druk over maakt. Dus als ze zich druk maken over zichzelf, denken ze niet aan jou en wat je doet.* De psychologieprofessor op de universiteit vertelde dat. Het veranderde iemands hele leven. Die gaf niet meer om wat anderen

van hem dachten of maakte zich geen zorgen over iets g  nants, omdat hij wist dat ze hun eigen problemen hadden en te veel in beslag werden genomen om aan hem te denken.

- *Emoties hoeven niet opgelost te worden, je hoeft ze alleen maar te voelen.*
- *Vergelijken is de dief van vreugde.* Dit is een quote van Mark Twain.
- *Let op degenen die de grond komen besproeien en op degenen die de vruchten komen plukken.* Een man was het grootste deel van zijn leven onwetend en had gezelschap dat hem nooit uitdaagde om te groeien of te verbeteren als persoon, of dat een slechte invloed op hem had. Nadat hij no:9 hoorde, is hij heel voorzichtig geworden met wie hij omgaat.
- *Alleen omdat je hun gedrag kunt verklaren, wil nog niet zeggen dat je hun gedrag moet goedpraten.*
- *Je zorgen maken is als een schommelstoel. Het geeft je iets te doen, maar brengt je nergens.*

Er zijn veel redenen waarom mensen zich vastgelopen kunnen voelen. Ze kunnen bijvoorbeeld last hebben van cognitieve overbelasting of een burn-out. Het geeft iemand het gevoel dat ze hun richting kwijt zijn, het maakt ze onzeker over wat ze in het leven moeten doen, ze zijn niet zeker of iets nog ergens toe leidt.

Zelfbeperking en zelsabotage kunnen er ook voor zorgen dat we ons vastgelopen voelen, of dat we tevergeefs carrière, relatie of iets anders nastreven. We kunnen zelfs last hebben van het imposter-syndroom¹, waarbij we het gevoel hebben dat we niet waard zijn wat we hebben, dat we niet de benodigde capaciteiten daarvoor hebben. Psychische problemen kunnen ook een rol spelen. Ziekten zoals depressie, angst en soortgelijke aandoeningen kunnen dit gevoel versterken.

Het is belangrijk om te weten dat vastzitten in het leven, hoewel het vreselijk voelt, niet iets is dat je abnormaal maakt. Het is iets wat veel mensen meemaken.

En het is niet iets dat je voor altijd gevangen hoeft te houden. Soms verdwijnt het na verloop van tijd, maar soms moet je zelf actie ondernemen om uit dat dal te komen. Hulp vragen is bijvoorbeeld altijd een goede optie. Je weet wel, zoals het gezegde luidt: *    Het wordt altijd makkelijker als je met iemand praat.    *

Je gevoelens uiten geeft je de kans om te uiten wat er in je hart en hoofd omgaat, en als je het hardop zegt, besef je misschien dat het misschien niet zo eng is als je het doet voorkomen. Natuurlijk is het niet makkelijk, want dat is het niet, maar het is de moeite waard, als je de moed vindt om het te doen.

Tegelijkertijd is het een trieste realiteit dat niet iedereen iemand heeft die ze genoeg vertrouwen om zich open te stellen over intieme dingen. Dus moeten ze zelf manieren zoeken om uit een slechte mentale toestand te komen.

Sommigen van hen grijpen naar motiverende elementen zoals speeches en dergelijke. Toegegeven, niet alle motiverende content is van grote waarde; sommige zijn veel te prekerig, houden geen rekening met persoonlijke contexten die hun motivaties onbruikbaar zouden kunnen maken.

Toch zijn motiverende speeches niet de enige plek waar je motivatie kunt zoeken. Je kunt boeken zoeken, het hoeven niet eens psychologieboeken te zijn, elke fictie is voldoende om er boodschappen, ideeën en inspiratie te vinden. Je kunt het ook bij anderen zoeken, want nogmaals, het hoeft geen motiverende spreker te zijn. Gewoon overal waar je denkt het te vinden, is het altijd de moeite waard om te gaan kijken.

1 Het **oplichterssyndroom**, **bedriegerssyndroom** of **bedriegersfenomeen** (Engels: **impostor syndrome** of **impostor phenomenon**) is een term die in 1978 werd geïntroduceerd door psychologen Pauline Clance en Suzanne Imes om mensen te beschrijven die niet in staat zijn hun prestaties te internaliseren. Ondanks externe bewijzen van hun competentie houden deze mensen het gevoel of de overtuiging dat ze bedriegers zijn en hun succes niet verdienen. Zij schrijven hun successen toe aan externe omstandigheden zoals geluk, goede timing of misleiding van anderen waardoor die hen voor intelligenter en competenter houden dan zij zelf menen te zijn, en mislukkingen schrijven ze toe aan eigen falen. Het is daarmee het tegenovergestelde van de self-serving bias (zelf-dienende attributiefout), de neiging om eigen successen toe te schrijven (attributie) aan dispositionele factoren (factoren die binnen een persoon liggen), en falen aan externe factoren. Toen dit fenomeen voor het eerst werd beschreven, dacht men dat het vooral veel voorkwam bij succesvolle vrouwen. Nader onderzoek heeft uitgewezen dat het zowel mannen als vrouwen treft: het is min of meer gelijk verdeeld over de geslachten. Wel zouden mensen van kleur disproportioneel vaak last hebben van het oplichtersfenomeen.

Datum aangemaakt

2025/07/23

default watermark