

Moed, vertrouwen en kracht

Op zaterdag 27 mei 1995 viel 'Superman' **Christopher Reeve** ongelukkig van zijn paard, brak zijn nek en raakte compleet verlamd. Zijn filmleven kreeg opeens een compleet andere wending en zijn nieuwe avontuur gaf hem de inspiratie tot het schrijven van drie boeken: 'Still Me!', 'Nothing is impossible: reflections on a new life' en 'Hope in Motion'. Vooral die eerste titel 'Still Me!' zegt alles zo mooi en compact. Na een flinke struggle ontdekte hij dat zielig zijn en slachtoffer spelen helemaal niet ging werken en koos hij ervoor zich te focussen op de duizenden dingen die hij nog wel kon in plaats van bezig te zijn met de duizenden dingen die

je uitkomt. Gebruik die enorme kracht bewust en goed.

Denk, leef en werk 'Naar Toe'

De Mind werkt altijd 'Naar Toe'. De Mind verstaat het woordje 'niet' niet en als je 'Weg Van' denkt, dan kom je juist uit waar je niet wilt zijn! Dat is de reden waarom 'probleem-denkers' en 'stoppen-met-...' denkers met een soort mentale zwaartekracht vast blijven zitten op een zogenaamd niet gewenste plek; en daar heb je 'm weer, want door het 'Weg Van' proces is het juist de gewenste bestemming geworden! Laat maar even rustig indalen en bekijk naar een paar voorbeelden van gelukke en niet gelukke avonturen in jouw leven.



Robert Benninga (19700006) is spreker, coach en schrijver over Human Potential Development

Volle kracht vooruit

hij helaas niet meer kon en wat toch niet zou veranderen! Hij hield vast aan zijn moed, vertrouwen in zichzelf en 'het grotere' en in de enorme kracht die er ondanks alles en/of dankzij alles was. In de totaliteit van lichaam, geest en spirit was hij 'nog steeds zichzelf'!

Deze zelfde drie eigenschappen brachten **Barack Obama** op dinsdag 4 november 2008 het presidentschap van Amerika, een avontuur als een spannend jongensboek en nu met de Kerstdagen kijken miljoenen mensen uit naar wat Obama concreet vanaf 20 januari gaat doen. Er is zo'n groot excitement over zijn 'lifeline' en zijn hele 'présence' dat voor Inauguration Day gratis toegangskaarten voor meer dan 20.000 dollar verkocht worden om één van de 225.000 aanwezigen te kunnen zijn in Washington DC! Wij allen zijn, goedschiks of kwaadschiks, onderdeel van dit avontuur.

Rasondernemer en avonturier **Richard Branson** schrijft ook altijd zo lekker: na 'Screw it, let's do it!' van vorig jaar, verscheen in september 'Business Stripped Bare' waarin hij onder andere suggereert: 'Do not let your limits knock your self-confidence' en vooral dingen te doen waar je écht trots op bent! Nou 'what is the magic'? Wat komt er voor kijken om een avontuur goed af te ronden? Ja, er liggen een paar oerprincipes aan ten grondslag. En hier zijn een zevental van de belangrijkste!

Focus op wat je wilt

Wat je aandacht en energie geeft groeit: de kracht van jouw gedachten en dus van jouw focus tot actie bepalen de route die je kiest en dus waar

De Kunst van Ontspannen Concentratie

Naast de 'laserbeam focus' van 1. is een diepe innerlijke rust vanuit zelfvertrouwen en het intunen op de ultieme bron van alle energie, intelligentie en informatie de combinatie die met minder energie veel meer oplevert. De drie hierboven genoemde heren zijn er prototype voorbeelden van.

Spreek Giraffentaal

Marshall Rosenberg schrijft in zijn boek 'Geweldloze Communicatie' zo treffend over giraffen- en wolventaal. Een giraf (met het grootste hart van alle levende wezens) staat met zijn gracieusheid, snelle loop en overzicht voor een meer uitnodigende en genuanceerde manier van communiceren, terwijl de wolf van zich af bijt, kortaf is, mogelijk op korte termijn zijn 'prooi grijpt' maar op lange termijn een communicatiestijl laat zien die afschrikt en niet tot succes gaat leiden. Ga er maar eens op letten bij anderen en jezelf, zowel zakelijk, in het publieke leven en in je persoonlijke leven. Enorm verbeterpotentieel bijna altijd aanwezig?!

Met Hart en Ziel

Succesvol een avontuur afronden is bijna altijd synoniem aan waar je voor staat en gaat ook écht met Hart en Ziel doen. We zeggen dat zo makkelijk, dat we bijvoorbeeld ons werk met liefde en met hart en ziel doen: de enige vraag die over blijft is of dat écht zo is? Waar ben je volledig van overtuigd, waar ga je met volle passie

voor en waarvoor doe je dat allemaal? Het leven is te kort om suboptimaal bezig te zijn, toch?!

Gewoon² Doen²!

Het kwadraattekentje staan voor de verschillende interpretaties van deze combi. Ik suggereer graag de twee belangrijkste aan je: ten eerste, doe gewoon – jezelf zijn of worden klinkt zo makkelijk en is voor de meesten het grootste avontuur uit hun leven. En als je iemand anders zou willen worden, dat heeft geen zin, want die ander is al bezet! Daarom heet die persoon 'de ander' :-). Klink wat lichtjes en grappig, dat weet ik: jij weet en voelt echter ook de diepgang die hier onder ligt, als je dat avontuur aanwilt.

Alles gebeurt voor een reden

Met dit motto ben je niet uit het veld te slaan. Ja shit happens, altijd, overal en bij iedereen. Aangezien niets een betekenis heeft, behalve de betekenis die jij er zelf aan geeft, stel je zelf dan steeds de vraag: 'wat kan ik hier van leren' of 'stel dat dit toch voor een reden gebeurt, wat zou dan die reden kunnen zijn'? Dan kom je in een opwaartse spiraal die je op termijn makkelijker naar je doel en diepere drijfveer zal brengen.

Ja, het Leven is leren en geven. Give it all you've got. Safe Journeys. En bovenal: Happy Holidays!

Voor meer informatie:

Robert Benninga, benninga@mindpower.nl