

Herinneringen als je jezelf voor de voeten loopt...

Als er van je gevraagd wordt om te presteren, en je hebt moeite om jezelf niet voor de voeten te lopen, dan zijn de volgende herinneringen wellicht bruikbaar voor je...

Zij sturen je naar binnen, waar je vermogen om te putten uit je innerlijke wijsheid en je productieve zelf verblijven.

1. Je vermogen om productief te zijn is net zo goed als je denken en gemoedstoestand op dat moment.
Besteed aandacht aan je gemoedstoestand. Laat je niet meeslepen door je gedachten. Negatieve gedachten zorgen er alleen maar voor dat je je beroerd voelt, en verder niets.
2. Elke strategie om productief te zijn zal ineffectief zijn als die ontleend wordt aan een gebrek aan helderheid in het moment.
Je kunt allerlei methoden en technieken aanroepen, maar als je je niet in staat stelt om je negatieve gedachten te laten voor wat ze zijn, zul je nooit écht productief worden.
3. Als je je realiseert dat alleen jouw denken altijd je gevoel veroorzaakt, zal uiteindelijk je mentale helderheid en productiviteit vanzelf verbeteren.
Je helpt jezelf het beste als je er in slaagt om een hoge gemoedstoestand te handhaven. Dat lukt je alleen als je er in slaagt om je eigen negatieve gevoelens en gedachten te laten voor wat ze zijn: ballast.
4. Wanneer je je afvraagt of het al tijd is om een pauze te nemen, dan is het niet zo.
Als je je dat afvraagt, ben je aan het nadenken over die pauze, en dat is persoonlijk denken. Dat is geen ingeving uit je innerlijke wijsheid.
5. Als een pauze nemen automatisch en overduidelijk is, zelfs instinctief, neem hem dan. Maar dat had je zelf wel kunnen bedenken.
6. Jouw perceptie van je taak wordt bepaald door je helderheid in het moment. Dezelfde taak ziet er als uitdagend uit vanuit een lage gemoedstoestand, en als een eitje vanuit een hoge gemoedstoestand.
De enige manier om “in flow te geraken”, is het laten gaan van je negatieve gedachten en je “te verliezen” in wat je aan het doen bent. Dan wordt het moeiteloos.
7. Wat je ook doet, actie ondernemen vanuit inspiratie is productief. Handelen vanuit wanhoop nooit.
Je loopt jezelf altijd voor de voeten als je vanuit een “drukke geest” actie onderneemt. Als je werkelijk geïnspireerd bent, komt die actie vanzelf. Dat kost nauwelijks inspanning.

Vrij naar: The Path of No Resistance, Garret Kramer, 2015