

Keuzes maken

Wanneer je midden in de stress zit, er veel dingen gebeuren in je leven, dan kun je het gevoel hebben dat het allemaal met je op de loep gaat, dat jij er geen invloed meer op hebt. Daarnaast kun je ook nog het gevoel krijgen dat het een heel grote kluit van ellende is, die je niet meer kunt ontwarren. Waar moet je beginnen? De problemen zijn zo veel, de stress is zo hoog, alles lijkt belangrijk en wanneer je het ene doet en het andere laat, dan heeft dat weer gevolgen voor de rest van de problemen die er nog liggen.

Dit soort situaties kunnen je helemaal lam slaan. Je ziet door de bomen het bos niet meer, en wanneer je uiteindelijk het bos wel ziet, dan word je overweldigd door het (oer) woud dat op je af komt. Het is te veel, te groen, te imponerend, te groot, gewoon te En dus besluit je om maar gewoon helemaal niks te doen en het maar over je heen te laten komen. En misschien besluit je dat wel niet eens bewust, maar omdat het zoveel is, heb je het gevoel dat je niet anders kunt.

Soms helpt het om er van afstand naar te kijken. Mijn schilderjuf zegt altijd "afstand doet wonderen" en dat geldt niet alleen voor schilderijen, maar ook voor problemen. Wanneer je alles wat verder weg zet, dan kun je vanuit een ander perspectief kijken en alleen daardoor wordt het al anders. Het kan ook helpen om te doen alsof het niet om jezelf maar om een ander gaat. Wat zou je dan doen, wat zou je dan beslissen, waar zou je dan beginnen?

Want hoe vervelend het ook klinkt, op een gegeven moment moet je besluiten om keuzes te maken, anders gebeurt er niets en blijft alles bij het oude, of erger nog, dan wordt het alleen maar erger. En als de kluit zo enorm in de knoop zit, dan moet je gewoon maar ergens beginnen. Peuter er iets uit en ga daarmee aan de slag. Doe iets, maak een keuze! Je zult merken dat als je ergens begint, ergens een keuze over maakt, een beslissing in neemt, dan geeft je dat positieve energie, het gevoel dat je zelf weer de regie krijgt / neemt. En die energie heb je juist nodig om verder te gaan met de rest van de kluit.

Bovenstaande geldt natuurlijk niet alleen voor stressvolle factoren, of problemen, maar ook gewoon voor veel werk, veel activiteiten etc..