

1% Action

- Get out of your comfort zone

Dit is een hele simpele maar uitdagende oefening. Als je deze uitdaging aangaat, beloof ik je dat je snel grote stappen zal bereiken.

Je hebt wellicht een aantal ideeën die je ooit graag wil uitvoeren. Wie weet heb je een droom, een visie voor een nieuwe toekomst of een doel dat je graag wil bereiken. Vaak als we iets heel graag willen, maken we van die droom iets heel groots en plaatsen we dat ver buiten ons. Door dat te doen creëren we een afstand tussen onszelf en de droom en zo geven we alle plaats aan onze zelf-beperkende gedachten om die ruimte in te vullen met twijfels, angsten, obstakels, etc...

Voor deze oefening wil ik je gaan uitnodigen je droom te bekijken en je voorstellen dat je droom je 100% doel is. Beeld je nu in hoe je van die 100%, vandaag in deze realiteit 1% zou kunnen maken. Welke stap zou je kunnen nemen, het equivalent van 1%, in de richting van je droomdoel?

Hou je stap simpel en behapbaar. Je moet je stap binnen deze week nog kunnen maken. Dus alles wat extra aandacht en complexiteit vereist is niet van toepassing. Kies een eerste stap richting je doel, dat absoluut haalbaar is voor jou nu in het hier en nu.

Wie weet ga je wel een eerste keer een yogales geven aan iemand, ga je live op je instagram, ga je elke dag een tekening maken, ga je de eerste keer een sessie geven aan iemand etc...

Zet dus, een eerste stap richting je droomdoel.

Bedenk dat deze stap zo klein mogelijk mag zijn. En onthoud dat het bereiken van een doel een accumulatie is van allemaal kleine stappen samen. Een droomdoel bereik je nooit van de ene dag op de andere. Het is het bewust zetten van stap voor stap. En zo, telkens verder te gaan op je weg naar wat je wil bereiken.

'When the time is on you, start, and the pressure will be off.' - Yogi Bahaan

