

Hans Oelen



**Maak je
geen
zorgen!**

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Maak je geen zorgen!

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Deze rapportage maakt onderdeel uit van de serie
Denkonomie.

Maak je geen zorgen!

2013-07-15

3

Auteur : Hans Oelen
Uitgever : Palaver-trainingen

©: Dit rapport kent geen auteursrechten!
Kennis heeft geen eigenaar, het is energie en behoort toe aan iedereen. Het kent alleen gebruikers. Jij en ik kunnen beschikken over deze kennis door ons ervan bewust te worden en het constructief en in het belang van het geheel te gebruiken. Het staat je daarom volledig vrij, om alles uit dit rapport te verveelvoudigen op welke wijze dan ook. Schriftelijke in kennisstelling aan het adres van de uitgever stel ik bijzonder op prijs.

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Je zorgen maken, staat gelijk aan:

... de verkeerde kant op fantaseren!

Maak jij je weleens zorgen?

Ik stel je deze vraag, omdat veel mensen geneigd zijn om dit als een futilliteitje te zien, iets waar iedereen weleens mee te maken heeft en iets wat heel even vervelend is, net zoals een verkoudheid. Het is vervelend als het er is, maar verder stelt het voor velen niet zoveel voor. Het kan volgens de publieke opinie in ieder geval geen kwaad, want nogmaals, iedereen heeft het weleens in meer of mindere mate.

5

Maar is dat écht wel zo... en weet je dat wel zeker?

Bereid je dan maar eens voor op de volgende opsomming, want dat zou weleens een onthutsende waarheid voor je kunnen zijn:

- Loop je ergens op vast in je leven,... dan wordt dit voornamelijk veroorzaakt door jouw zorgen.
- Zit je (diep) in de schulden,... dan wordt dit voornamelijk veroorzaakt door je zorgen.
- Voel jij je rot en ongelukkig,... dan komt dit voornamelijk omdat jij je zorgen maakt.
- Is de omzet aan het dalen,... dan is dat omdat jij je zorgen maakt.

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

- Stagneert jouw carrière al tijden,... dan komt dit voornamelijk door je zorgen.
- Lukt het je niet een nieuwe baan te krijgen,... dan komt dit grotendeels door je zorgen.
- Dreigt jouw onderneming om te vallen,... dan komt dit voornamelijk door je zorgen die jij je maakt.
- Lukt het je maar niet om je eigen bedrijf van de grond te krijgen, dan komt dit...
- Lopen klanten bij je weg en/of kopen ze steeds minder of zelfs helemaal niet meer bij je,... dan komt dit...

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

ZORGEN... wat zijn dat?

Zorgen zijn 'parasieten' die zich voeden met de energie die je nodig hebt om te leven, om te scheppen en te manifesteren wat je écht wilt van het leven en je werk! En zolang je deze parasieten hun gang laat gaan en ze niet elimineert, zullen ze blijven veroorzaken, dat er in basis niets in je leven zal veranderen en niets zich zal verbeteren.

Eén van de meest weerzinwekkende dingen die ik ooit heb meegemaakt is het kijken naar de "zorgen-blokkade" die letterlijk in staat is om jouw leven op te eten!

Heb je ooit naar iemand, waar je veel om geeft, gekeken, die werkelijk bijna ten onder gaat aan zorgen en daarvan zelfs lichamelijk ziek wordt? Dat is geen mooie ervaring.

Het aantal mensen wat ik heb gezien, die bijna ten onder zijn gegaan aan hun zorgen en zelfs niet meer konden werken en hierdoor uiteindelijk hun baan verloren hebben... en mensen die steeds dieper en dieper ten onder zijn gegaan in hun schulden en nog zien ze niet in dat het de voeding is die ze hun ZORGEN toedienen, die dit allemaal veroorzaken.

Je kunt het vergelijken met vissen in het water, die leven in een zee vol met zorgen. Ze zijn hier inmiddels zo aan gewend, dat ze dit niet eens meer in de gaten hebben. Ik denk weleens dat ze zich niet eens kunnen herinneren hoe hun le-

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

ven was, toen ze zich nog geen zorgen maakten. De enige manier om uit dit patroon van zorgen te komen, is het herwinnen van de controle over deze zogenaamde 'zorg-blokkade'.

Ik spreek hier niet alleen over andere mensen, ik spreek ook uit eigen ervaring, want deze blokkade heeft ook mij ooit te grazen gehad, zodanig, dat ik veel van wat ik had verloren ben.

Dit begon tijdens de kredietcrisis.

Zoals heel veel mensen, gaf ik toen ongemerkt ruimte aan zogenaamde beperkende gedachten, die rond gingen malen in mijn hoofd.

Vanuit deze negatieve gedachten raakte ik mijn basisvertrouwen gaandeweg kwijt en begon ik me zorgen te maken. Dit veroorzaakte vervolgens, dat ik me onbewust helemaal ging richten op 'het probleem' en niet meer op de oplossing.

Achteraf is het me nu allemaal duidelijk en kan ik exact de vinger op de gevoelige plek leggen. Maar als je eenmaal in die situatie gevangen zit, is het nagenoeg onmogelijk om nog helder te denken, omdat je gezonde verstand helemaal wordt ondergesneeuwd in doemscenario's.

Dat is wat ik bedoel, als ik zeg dat 'het je zorgen maken' de grootste moordenaar van je leven is.

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Onschuldig of juist niet?

Mensen denken hier vaak luchtig over, als zou het een onschadelijk dingetje zijn, net zoals een virus, wat rondwaart en een tijdelijke verkoudheid veroorzaakt... zoiets als 'het hoort er nu eenmaal bij en het overkomt ons allemaal wel eens'. Iets wat zich aandient en vanzelf ook wel weer weg zal gaan. Niet iets om bang voor te zijn... maar niets is minder waar!

Zorg is het ENIGE ding wat veel mensen ervan weerhoudt om de dingen te doen, die noodzakelijk zijn om te manifesteren wat ze graag willen. Kun jij je voorstellen hoeveel jaren mensen hier door moeite moeten doen om te bereiken wat ze zo graag willen? En dit alles alleen maar omdat ze zich zorgen maken?!

9

Zorg is...

Zorg is niets minder dan een levensvernietigende, dromen- en idealenvernietigende aandoening en bijna niemand heeft dit inmiddels ontdekt!

Ja, zeker, je kunt gewoon blijven bestaan, eten, drinken en ademen, maar de rustige nachten, waarin je heerlijk kunt slapen en het bewust beleven van de kwaliteit van leven... zijn verleden tijd. Dit, omdat jouw zorgen al het mooie van jou overnemen. Jouw gevoel van vrijheid, plezier, vreugde en bovenal jouw gevoel van rust. Het heet daarom niet voor niks: **Ongerust zijn!**

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Als je in schulden gevangen zit of wanneer jij het gevoel hebt dat je op andere gebieden van jou leven vastzit, dan is het ronduit onmogelijk om hier uit te komen, mits je definitief stopt om je hier nog langer ongerust over te maken. Het is als het vastzitten in drijfzand...hoe meer je jezelf ongerust maakt, hoe sneller je er verder in wegzakt!

Hoe nu het tij te keren?

Door te stoppen met het je zorgen maken, en dit begint heel simpel bij: bewustwording...
door te stoppen met ploeteren, want dat is hetzelfde als tegen de stroom in zwemmen...

10

Door te beginnen met het onder controle krijgen van jouw denken...

Je kunt scherper bepalen welke acties je nu het beste in kunt zetten, om te bereiken dat je van uit het drijfzand weer omhoog kunt komen, om geleidelijk jezelf weer in beweging te zetten in de richting van de resultaten die je o zo graag wilt verwezenlijken, namelijk omhoog, naar een beter en vrijer leven... het leven wat je wenst! Ik weet dat je dat kunt omdat ik het ook heb gedaan!

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Wat is nu de kern van deze kracht?

Het in staat zijn jouw gedachten zodanig te beheren, waardoor zorgen niet langer jouw alles-bepalende aandacht hebben, maar dat het juist jouw verlangens en wensen zijn die de richting van jouw denken bepalen.

Wil je dus

- Verlost worden van je schulden...
- Groei van je bedrijf...
- Meer en steeds meer klanten...
- Steeds meer het gevoel hebben dat je vooruit komt...,

realiseer je dan heel erg goed, dat je niet en ook nooit in staat zult zijn dit alles te realiseren, mits jij jezelf bevrijdt van jouw zorgen, voorgoed!

11

Overdenk dit maar eens zorgvuldig.

Hoe denk je dat het voelt om je de rest van jouw leven geen zorgen meer te hoeven maken en volledig in vol vertrouwen je dagen te leven?

Welke fantastische dingen zou jij kunnen realiseren met het gebruik van al die energie, die je nu misbruikt door het steeds maar weer overdenken van alle gevaren die op je pad zouden kunnen komen en waar je zo doodsbang voor bent?

Hoe zou het zijn om al je dromen intens te leven en je volle aandachtige aandacht te richten op al jouw wensen, in plaats van alles aan te trekken wat je helemaal niet wilt en waar je zo bang voor bent...?

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Dat is namelijk exact wat zorgen doen;
mensen, ervaringen, situaties en omstandighe-
den op je pad brengen, die je helemaal niet wilt!

Zie je nu in, dat het je ZORGEN maken welde-
gelijk iets is om rekening mee te houden en bij
uit de buurt te blijven?

Misschien een bizar klinkend voorbeeld, maar
stel dat jij je 24 uur per dag zorgen zou maken
over het feit dat je weleens van de trap zou kun-
nen vallen, met alle consequenties van dien.

En even serieus, dat jij je vanaf het moment dat
je 's ochtends opstaat, de momenten dat je in
bad zit, de momenten dat je aan het werk bent
tot aan het moment dat je weer in bed stapt om
te gaan slapen, je continu zorgen maakt om van
een trap te vallen...,

12

Hoe lang denk jij dat het zal duren, dat je werkelijk van de trap valt?

Waarschijnlijk zal dit binnen een dag gebeurd
zijn!

Wanneer je kunt accepteren en inzien dat het je
zorgen maken weldegelijk gevolgen heeft, dan
zul je ook kunnen accepteren en inzien, dat het
stoppen met deze destructieve activiteit, je helpt
om je te herfocussen op alleen vertrouwen.

Het bewust richten van jouw aandacht op al die
dingen die jij wilt, leidt ertoe dat je met veel
meer gemak, passie en plezier, stap voor stap

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

toe leert leven naar alles wat je juist wél verlangt en wenst en waar je gelukkig van wordt.

Weet dat jouw geest een uiterst krachtig ding is. Het kan je geven wat je wilt, het geeft waar je om vraagt, maar het kan je ook nachtmerries bezorgen...

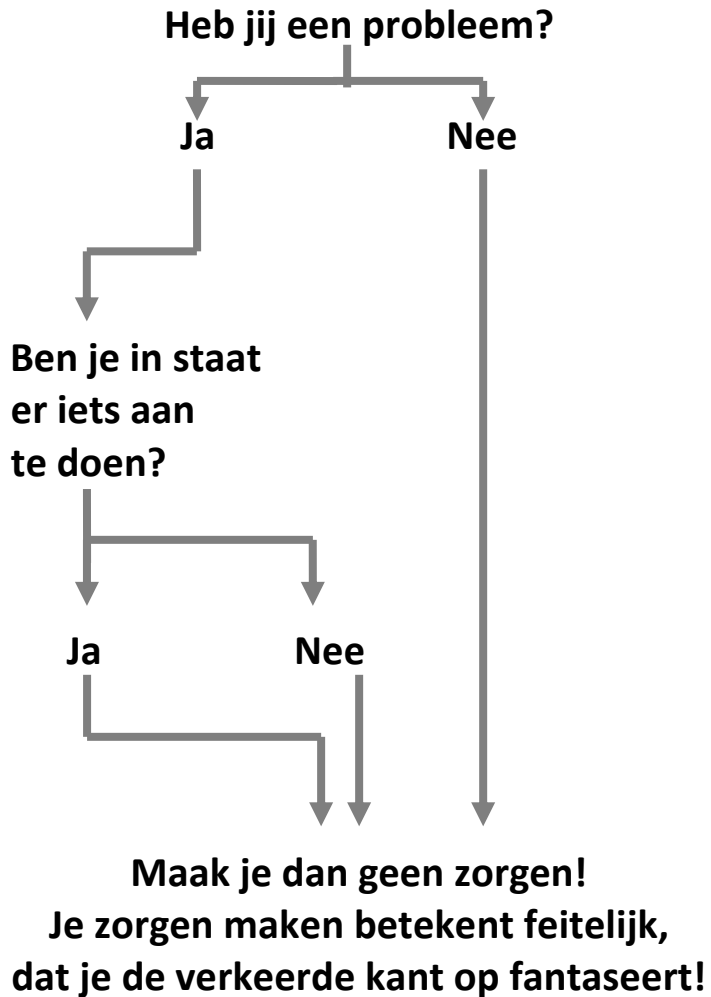
Met zorgen heb je alle ongewenste en ongelukveroorzakende bagger jouw leven in getrokken. Hoeveel is het jou nu waard om van die bagger, in welke vorm dan ook, af te komen, voor eens en voor altijd en dit kosteloos te ruilen voor van alles wat je wél wilt?

13

De keus is aan jou!

Hans Oelen
Succescoach

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.



Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Ter illustratie, een mooi beeld van actie

Ik werd per mail gevraagd een regelmatig terugkomende vraag te beantwoorden en die ik graag met je deel.

Beste Hans,
Soms wordt ik gevangen in twijfel als het gaat over het nemen van actie. Ik heb een duidelijke visie, alleen, wat moet ik DOEN om het te manifesteren?

Wanneer klanten nog niet komen of het geld wat ik wens en ook nodig heb komen nog niet, moet ik ze dan gaan halen door te acquireren of te gaan netwerken, wat ik eigenlijk helemaal niet wil, omdat ik het niet graag doe?

Zit ik goed als ik denk dat het actiegedeelte voor mezelf ligt op het vasthouden aan mijn focus, met het absolute vertrouwen dat klanten en geld nu al onderweg zijn en het vasthouden van de winnende stemming door het denken van goede en positieve gedachten?

Geef mij alsjeblieft een concreet antwoord zodat ik de twijfel volledig en voorgoed kan opblazen...

Dank je wel.

Mijn antwoord...

Wat zo bijzonder en ook zo leuk is aan het actiegedeelte, is in te gaan zien, dat dit het allerlaat-

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

ste en ook minst belangrijke deel is van het scheppende proces.

In feite, wanneer jouw denken zo sterk op het gewenste is gericht, dat jij je het grootste deel van de tijd heerlijk en opgetogen voelt, dan zul je ervaren, dat er maar een klein beetje actie nodig is om dat specifieke doel, te realiseren.

Zelf ervaar ik steeds meer en meer, dat wanneer ik mijn leven leidt in vreugde en geniet van alles wat passeert, dan komt alles wat ik wil als vanzelf aan me voorbij, zonder ook maar enige bewust in gang gezette actie.en ja, soms vraagt het best een gerichte focus om te zoeken en te benoemen wat me nu eigenlijk dat fijne en heerlijke verrukkelijke gevoel brengt, en soms kan ik dat zelfs niet eens vinden eerlijk gezegd.

16

Om het eens letterlijk te stellen: Ik doe eigenlijk helemaal niets aan, wat anderen hun 'werk' noemen. Hoe meer ik kijk naar het mooie in alle dingen, hoe mooier ook mijn dagen worden. Afgelopen week bijvoorbeeld, heb ik zo veel gelachen, gesport en heerlijke mensen ontmoet en heb ik ook zo intens genoten van mezelf, terwijl ik eigenlijk helemaal niets heb gedaan!

Echt waar, ik heb alleen maar leuke dingen gedaan, waaronder in het park gezeten, mooie wandelingen gemaakt, gefietst, gezellig met andere mensen gegeten en gedronken, zo nu en dan ingelogd, een paar artikelen geschreven en ik heb aan mijn nieuwsbrief gewerkt...

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

...en ondertussen komt er van alles binnen en groeit mijn inkomen steeds verder! Het lijkt er dus op, dat hoe meer plezier ik maak, hoe meer geld er binnenkomt, hoe meer fantastische mensen ik ontmoet en hoe meer avonturen ik beleef!

Het actie gedeelte is dus eigenlijk heel verrassend, want hoe meer ik mezelf ontspan en relax, in een absoluut zeker WETEN, dan zit ik in de flow van de fantastische grenzeloze stroom van heerlijk leven en voelen vanuit overvloed, hoe weinig ik ook doe.

Ik laat me dus meevoeren met de stroom en dán, wanneer ik dat doe, komen al die bijzondere en fantastische winstgevende ideeën en kansen vanzelf in mijn hoofd op. Wanneer ik het leuk vind, dan doe ik er iets mee en anders niet!

17

De essentie van actie

Waar het dus hier om gaat, is jouw visie en jouw denken, het relaxte en zorgeloze genieten én het enthousiasme wat hieruit voortkomt, te koesteren, in plaats van je zorgen te maken over de vraag hoe het nu allemaal naar jou toe moet komen.

Het – HOE – gedeelte blijft me telkens weer verrassen en zo zal het ook voor jou zijn, als óók jij het gewoon LAAT BINNENKOMEN.

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

WEET dus nu, dat jij echt nagenoeg NIETS hoeft te doen, je moet het LATEN DOEN.

En wanneer je nog eens het gevoel hebt dat je iets moet DOEN om klanten, omzet en geld te krijgen, dan is het enige wat je moet DOEN:

zaken nog eens grondig overdenken vóórdat je van jezelf iets moet doen en gaat doen.

Hoe zou jij het echt anders willen doen wanneer je er voor kiest om manifesteren nog eenvoudiger te maken?

Begin maar met het weghalen van jouw focus en jouw denken op plaatsen als:

De klanten komen nog niet en het geld komt maar niet!!!

Geniet, ontspan en verwacht!!

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

Heb je hulp nodig bij dit soort problemen?

Ik coach mensen die geloven dat ze de makers zijn van hun eigen levenservaringen, en andere ervaringen en resultaten willen dan ze tot nu toe ondervinden.

Als dit ook voor jou geldt, en je ondervindt last of moeite met verandering of dat je vastzit op een bepaald deel van jouw werk of leven, dan ben ik er voor je om te helpen.

Mijn intentie als coach is jou, omstandigheden overstijgend, te helpen, in het bereiken en realiseren van jouw dromen in werk en leven. Dit betekent, dat ik je help bij het identificeren van de overtuigingen, patronen en gewoonten die jouw last en lijden kunnen veroorzaken. Jij beslist in dit proces voor jezelf of je bereid bent keuzes wel of niet te maken, zonder ook maar enig oordeel van mij over wat je in mijn ogen beslist zou moeten doen!

Hier is wat een recente cliënt me vertelde:

'Ik ben altijd al een ongelukkige ondernemer geweest voor zo lang ik voor mezelf gewerkt heb. Ik heb nooit echt veel geld verdiend of me ook maar enigszins succesvol of vrij gevoeld. Al die dingen die je verondersteld te hebben wanneer je ondernemer bent.

Ik heb gewoon al die tijd geploeterd en geworsteld en nooit weten te krijgen en bereiken wat ik wilde en heb uiteindelijk alleen mezelf maar

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.

ziek weten te krijgen, met uiteindelijk helemaal niets meer achter de hand.'

'Hans, jij hielp me om sommige dingen weer te zien waar ik volledig blind voor ben geweest. Ik voel me alsof ik nu de toestemming heb om te zijn wie en wat ik echt wil zijn en dat ik mezelf toesta om te willen wat ik echt graag wil.

Het was iets wat ik altijd heb veroordeeld in het gedrag van andere mensen en nu is helder dat dit pure jaloezie is geweest!

Plotseling bruis ik nu van energie en voel ik me trots en zelfs waardevol. Ik voel me trots op mezelf. Ik weet nu wie en wat ik ben en waar ik nu aantoonbaar toe in staat ben..., en dat maakt het verschil.

20

Hans...ik ben je dankbaar!'

Daarom, als jij wat hulp kunt gebruiken, laat me dat dan weten en stuur me een bericht via onderstaande link, ik neem dan contact met je op:

<http://www.Palaver-trainingen.nl/Contact.php>

Hans Oelen, staat als 'wegwijzer naar succes' bekend als een uitzonderlijk wijs en getalenteerd coach, die passende hulp biedt bij het vervaardigen en schrijven van jouw gewenste levensverhaal. Een inspirerende sessie met hem zorgt met garantie voor het ombuigen van al jouw mogelijkheden op het gebied van succes en geluk in werk en leven.

Maak je geen zorgen!
Het is het de verkeerde kant op fantaseren.