

Patronen veranderen

“Het enige wat je hoeft te doen, is beslissen wat je doet met de tijd die je gegeven is,” aldus tovenaars Gandalf in *The Lord of The Rings*. Iets verder doordenken levert op dat het schrijver J.R.R. Tolkien (1892-1973) was die Gandalf deze wijze uitspraak liet zeggen.

Het geeft aan dat het leven uit keuzes bestaat en dat onze tijd op aarde kostbaar is. Maar het zegt ook iets over hoe bewust Tolkien in het leven stond. Als een persoon die zich bewust omringde met mensen die een positief effect op hem hadden. Mensen die kunnen inspireren. Zoals hijzelf wereldwijd miljoenen mensen inspireerde met zijn verhalen.

“Be the change you wish to see in the world,” zei Gandhi. Een betere wereld begint bij jezelf. Wees een voorbeeld voor anderen. *Lead by example*, zo ook in de opvoeding naar onze kinderen. Je kan ze immers nog zoveel zeggen, kinderen nemen uiteindelijk vaak het gedrag van hun ouders over. En wanneer we eenmaal volwassen zijn, hebben we ons rijkelijk geconditioneerd met allerlei onderbewuste patronen. Gewoonten die van grote invloed kunnen zijn op onze gezondheid en ons welzijn.

Het is interessant wanneer je beseft hoe druk wij mensen het onszelf af en toe maken. Ieder appje, iedere notificatie en ieder ander vraagt om aandacht, resulterend in een dag vol prikkels. Steeds weer opnieuw. Waarbij we niet zelden onszelf vergeten.

Zoals ook de Dalai Lama zegt: “Wat me het meest verbaast bij de Westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen. Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen. En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, maar ook niet in de toekomst leeft. Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft.”

We werken harder en willen meer in de hoop dat het ons uiteindelijk vrijheid geeft. Maar wanneer is het voldoende? En kan je die rust waar je soms misschien zo naar verlangt,



niet gewoon al nu in je leven implementeren? Zodat je een fijner persoon kan zijn voor je partner, je kinderen en omgeving.

Van welke taken en personen word je blij en krijg je energie? En welke kosten je juist energie? Eigenlijk is de formule voor een fijn leven heel eenvoudig: doe meer dingen waar je blij en energiek van wordt, en doe minder dingen die energie zuigen. Welke patronen kan jij in je leven veranderen zodat het weer beter en kloppend voelt voor jou? Misschien is er iets wat momenteel minder goed gaat of waar je tegenaan loopt in het leven. Soms ook resulterend in een fysiek of mentaal ongemak. En als dat ongemak er nou niet is om je tegen te werken, maar juist in je leven is gekomen om je iets waardevols te vertellen? Welke onderliggende boodschap wil het jou dan vertellen, zodat je een bewuste shift kan maken naar een fijner leven? In principe ben je ook niet schuldig aan dat ongemak. Maar wel 100% verantwoordelijk voor hoe je met deze potentiële gift omgaat. De keuze is aan jou.

Tandarts-ondernemer Stephan Tjiok is founder van DNTSTRY University en growth mentor voor tandartsen en ondernemers. Vind je het interessant een keer met hem te sparren over tandheelkunde, persoonlijke ontwikkeling en/of financiële vrijheid? Boek dan nu een gratis virtueel koffiemomentje met hem in via dntstryuniversity.com/koffiemomentje ■