

Vertrouwen OP jezelf

Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan



Ik heb het
nog nooit
gedaan, dus
ik denk dat ik
het wel kan.

Dit is het levensmotto van Pippi Langkous.

Iedereen kent vast het verhaal van Pippi Langkous. Het is een fantasie van een jong meisje gedwongen om zelfbewust te zijn door de situatie waarin zij zich bevindt. Zij lijkt overmoedig, maar vertrouwd heel duidelijk op zichzelf. Door haar jeugdigheid en haar onbevangenheid heeft ze groot vertrouwen in zichzelf en daarmee leidt ze haar vrienden, Tommy en Annika door de situaties, die meer op Pippi vertrouwen dan op zichzelf. Alles wat zij doet laat kracht, moed en lef zien, en al is het denkbeeldig, en dat is wat je nodig hebt om op jezelf te vertrouwen, dat je het wel kan.

Noot van de schrijver:

Bewust vertrouwen op mijzelf ben ik pas echt gaan doen, nadat ik was gaan vertrouwen op het universum. Ik had al meerdere ervaringen gehad waardoor ik wist dat er meer was tussen hemel en aarde. In mijn ontwikkeling in mijn geloof en christusbewustzijn nam ook mijn vertrouwen op mijzelf toe. Dat is wat ik iedereen toewens

Bewust vertrouwen op jezelf

Ik heb echt wel besluiten genomen waarvan ik dacht dat ik dat wel kon. **Achteraf heb ik dus meerdere keren echt wel vertrouwd op mijzelf, maar was me daar niet bewust van.** Ik dacht dat deze besluiten afwegingen waren uit mijn geest en hoofd. De eerste keer dat ik mij bewust was van het vertrouwen op mijzelf was dat ik ontslag nam uit een vaste baan, zonder iets nieuws te hebben. Dat was voor mij wel heel spannend, want Ik was twee jaar daarvoor gescheiden. Ik had mijn eigen huis gekocht. Ik had 3 opgroeiende kinderen die gingen studeren.

Maar ik wist dat ik het moest doen en ik vertrouwde ook op mezelf dat het goed zou komen, zonder dat ik de uitkomst wist van tevoren en wat het mij verder ging brengen en waar ik terecht kwam. Het universum ondersteunde, dat voelde ik wel, maar toch was dat echt?

In deze situatie heb ik geleerd dat het gaat over **het spel tussen innerlijk weten en je ratio, je denken, je geest, je hoofd.** Leren luisteren naar je innerlijke weten is niet iets wat ik heb geleerd in mijn leven en ik heb nooit echt veel vertrouwd op mijzelf. De dag van mijn besluit heb ik met niemand besproken. Ik heb mijn ontslagbrief ingediend. Ik heb mijn leidinggevenden allemaal op de hoogte gesteld. Dat was de dag van innerlijke bevrijding, het klopte. Dat is een diep innerlijk weten die je voelt en niet uit kan leggen.

Betekenis van vertrouwen op jezelf

Kijk eens naar jezelf, in hoeverre is jou innerlijke weten leidend en in hoeverre kan jij vertrouwen op jezelf? Of laat jij besluiten afhangen van anderen? Heb jij de diepe innerlijke kennis en zelfbewustzijn over jezelf, zodat je zonder te vertrouwen op anderen, hoe zij jou zien en wat zij vinden, voor jezelf besluiten kan nemen?

Ik wilde altijd bevestiging van anderen. Ik wilde ook anderen hun mening horen en dan ging ik daar over nadenken. Want ja, ze hadden rationeel op argumenten wel gelijk. En ja, die of die wist heel goed waar hij over praatte en toch.....

Blijf ik terugkomen op mijn innerlijke weten en daarin hebben wij allen wel, de afslag gemist in ons leven, want innerlijk weten wordt je niet geleerd. We vertrouwen wel op onszelf, maar het is vooral de rationele denken wat de boventoon is gaan voeren en we denken dat vanuit het rationele denken alleen de juiste besluiten kunnen worden genomen.

Is het jou wel eens overkomen dat je rationele besluit heeft geleid tot spijt, omdat je diep van binnen wel voelde dat jou keuze anders had moeten zijn vanuit je innerlijke weten?

Je geest en rationeel denken

Rationeel denken komt voort uit de opvoeding die je hebt gehad over het beter krijgen dan dat je ouders het hadden. En inmiddels dezelfde standaarden tenminste kunnen hanteren, maar leef jij dan je mooiste leven? Opleidingen die je volgt brengen je vaak verder van je innerlijke weten vandaan, omdat juist alles in modellen, schema's en theorieën moet worden verklaard vanuit je rationele denken. Dit in het kader van transparantie en begrijpelijk maken, maar voor wie doe je dat? Je bent dan altijd met de ander bezig, met name de normen en de waarden die als maatschappij belangrijk worden gevonden. Deze voeren de boventoon en je gaat dan voldoen aan verwachtingen en als je gaat voldoen aan verwachtingen, dan krijg je rationele denken de overhand.

Dat is wat ik om mij heen heel veel zie. *We vertrouwen meer op hoe de ander ziet dan dat we vertrouwen op onszelf (A.Japin, 2013)*. Vertrouwen **op** jezelf, gaat over jouw zelf en niemand anders, en wat belangrijk is vanuit jouw innerlijke weten.

Vertrouwen wat is het?

Vertrouwen is eigenlijk met een vaste overtuiging iets doen en besluiten, zonder dat je weet wat de uitkomst is. Het ligt niet binnen je macht, je weet alleen dit moet ik doen en dit ga ik doen. Je weet niets. Je hebt daar verder geen macht en controle over. Zekerheid heb je niet.

Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan. Dat is exact wat Vertrouwen op jezelf is

Wat je je mag realiseren, is dat de **kracht van jou gedachte die een echte stoorzender** kan zijn om naar je innerlijke weten te kunnen luisteren. Deze gedachten kunnen heel sterk zijn en dat heb ik net al even aangegeven dat dat wordt veroorzaakt door allerlei invloeden van buitenaf en angsten die jij bij je draagt.

Want wij zijn gewend om alles meetbaar te maken om alles uit te leggen. En de besluiten die volgen uit het vertrouwen op jezelf, kan je rationeel soms niet uitleggen. Want vertrouwen lijkt zo eenvoudig, Maar het is tegelijkertijd echt wel ingewikkeld, want vertrouwen op jezelf? Nou ja, dat zei ik net al, hè? Dat raakt ook andere Mensen. Zoals ik net aanhaalden bij het uit elkaar gaan van mensen, het heeft consequenties voor iedereen. Vaak begrijpen mensen in de omgeving het niet en oordelen dan en veroordelen en zo heeft op jezelf vertrouwen heeft alles te maken met hoe jij in relaties met anderen staat.

Want als jij op jezelf vertrouwt, dan betekent dat dat je alle beslissingen neemt voor jezelf. In overeenstemming zijn met wat goed voor jou is en wat voor jou klopt en waarheid is, ongeacht wat anderen ervan zeggen, en dat maakt je vrij. Je bent in lijn met je hart en met je hoofd. En dat geeft ook direct een impuls aan de relatie vanuit vertrouwen met de ander.

Vertrouwen in jezelf en de dienst van je geest

Onderzoeken laten zien dat in jezelf vertrouwen echt iets anders is dan op jezelf vertrouwen. **In jezelf vertrouwen** gaat over de kennis die je hebt door doorgemaakt, door situaties, door ervaringen, door opleidingen. Je hebt als het ware een externe bibliotheek opgebouwd voor je zelf waar je gratis uit kan putten. Jij voelt jezelf in staat om deze kennis te delen, je weet waar je over praat en weet dit over te brengen. Terwijl op jezelf vertrouwen gaat over je innerlijke weten, ook kennis, maar die niet is vergaard door opleidingen en externe kennis, maar innerlijke wijsheid. Dat jij weet voor jezelf waar jij voor staat en wat belangrijk voor jou is. Wat klopt voor jou en wat niet klopt. Dat is direct gelinkt aan het zelfbewustzijn en dan laat je wat anderen van jou vinden en denken niet meer raken. Dat wil niet zeggen dat anderen jou geen advies mogen geven. Die kan je in overweging nemen maar het is niet meer leidend.

Ons innerlijke weten mag naar boven gaan komen om antwoorden te vinden voor jezelf. Je gebruikt je hoofd en je geest om ook te reflecteren op jouw innerlijk weten. Als je dat niet doet, dan neem je een impulsief besluit. Een *impulsief besluit* is nooit een goed besluit. Waar je naartoe zou moeten werken, is dat jouw geest in de dienst is van jouw innerlijke weten.

Vasthouden, loslaten en angst

Iedereen zegt dat hij dat hij vertrouwt op zichzelf. Maar ik vraag mij dat oprecht af om dat weinig mensen het laten zien. Iedereen zegt, Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan, maar vaak is het omgedraaid. Mensen zeggen over het algemeen: *Ik denk dat ik het kan, maar ik heb het nog nooit gedaan.*

Maar vertrouwen op jezelf betekent ook dat je soms gangbare paarden verlaat dat je in het diepe springt en niet weet waar je uitkomt, dat je vertrouwt op een goede afloop zonder te weten wat de afloop is en daar zit de crux.

Veel mensen houden vast aan het bekende, ze houden vast aan wat ze hebben, besluiten wel voor zichzelf om iets anders te gaan doen of een besluit voor zichzelf nemen, maar vaak is dat wel binnen een veilige begaanbaar pad, want angst is een onderliggend aan een besluit. En angst beïnvloedt intens het vertrouwen op jezelf. En ik hoor iedereen zeggen haar valt wel mee, maar wij worden dagelijks geprogrammeerd en vol met angst gestopt. En dat gaat in je systeem zitten. En als angst je raadgever wordt, dan neem je nooit een goed besluit. Als je innerlijke weten jouw raadgever wordt En jij durft en, je hebt het lef om dat te volgen, dan heb je vertrouwen op jezelf en dan weet je eigenlijk ook wel dat het uiteindelijk goed afloopt. Het hoe dat mag je loslaten.

Valkuilen

Iemand kan vol zelfvertrouwen zijn en in zichzelf vertrouwen met het risico dat hij/zij het allemaal weet. Vaak is dit een houding, maar iemand vol zelfvertrouwen neemt zichzelf vaak als maatstaaf en als je jezelf als maatstaf neemt, dan ga je jezelf vergelijken met anderen, of je vergelijkt andere met jou, en dat is iets wat niet kan. Je kan alleen maar op jezelf vertrouwen en in jezelf vertrouwen dat betekent ook dat respect en vriendelijkheid, zonder elkaar te overtuigen de basis van vertrouwen is.

Twijfelen. Bij twijfel niet doen en dat is echt een goede raad. Soms wil je wat doen en er is een twijfel op jezelf over je besluit. Luister dan goed naar je innerlijke weten en laat het besluit nog even op jou wachten. Als je niet volledig op jezelf vertrouwd en wel een andere afslag wilt nemen, laat dan je geest over je besluit heen gaan.

Niet durven loslaten. Dat heeft te maken met moed en lef. Het heeft te maken met het leren luisteren naar je innerlijke stem. Je gevoel kan jou wel aanwijzingen geven, maar in je gevoel zitten je emoties en beslissingen nemen vanuit emotie is net als uit angst niet verstandig en een slechte raadgever. Vasthouden aan het oude brengt je niets nieuws en vertrouwen is soms een sprong maken in het diepe zonder te weten waar de kant is.

Als jij **op** jezelf vertrouwt. En ook **in** jezelf vertrouwt dan sta je stevig, toch wel open voor de ander en krijg je een gelijkwaardige relatie. Je dwingt respect af en kan het gesprek aangaan in vertrouwen, omdat je zelf weet wat goed voor jou is en dat uitstraalt. Dan krijg je dat er niet geoordeeld wordt en niet veroordeeld wordt, want daar zijn wij heel goed in als mens oordelen en veroordelen. Zonder kennis van het werkelijke verhaal van die ander. Vertrouwen op jezelf gaat uiteindelijk het ook om leren, evolueren en zelfbewustzijn. Waarbij je leiderschap neemt over jezelf en alleen over jezelf.

Hoe creëer je vertrouwen op jezelf

Wat heel belangrijk is, is dat je je geest leert, temmen. Jouw hoofd staat 24 uur per dag aan. Die laat allerlei signalen los en, die geeft jou in je rationele denken vanuit de verwachtingen aan wat je zou moeten doen. Dit mag je leren aan de kant te zetten, uit te schakelen. Uiteraard heb je je denken nodig. Laat het alleen niet de overhand nemen.

Zelfbewustzijn is direct gerelateerd aan het vertrouwen op jezelf als jij zelfbewust bent en je weet wat goed voor jou is. Je weet wat belangrijk voor jou is. Je weet wat je grenzen zijn en jij kan keuzes maken die ten dienste staan van jezelf. Dan kan jij volledig vertrouwen op jezelf, op je innerlijke weten. En als jij zelfbewust bent, dan straal je ook dat vertrouwen uit. Dan komt er een wisselwerking in samenwerking met anderen in vertrouwen.

Als jij waarachtig, betrouwbaar en vertrouwd overkomt en je houding en gedrag. Je laat zien waar je voor staat dan krijg je ook echt dat vertrouwen in anderen en anderen krijgen vertrouwen in jou, dus op jezelf vertrouwen heeft een enorme wisselwerking.

Hoe ga je dat vertrouwen op jezelf doen?

Leef je leven, je leert dit niet uit een boekje. Ga ervaren in je dagdagelijkse dingen door te kijken in de situatie, wat zegt mijn innerlijke weten? Welk gevoel roept het op? Wat zegt mijn hoofd en wat is belangrijk voor MIJ!! Onderzoek dat, want dat is echt waar het over gaat en luister ook vooral naar je lichaam. Jouw lichaam geeft heel veel signalen af, maar die pakken we nauwelijks op. Pas als we ziek worden, of als er iets gebeurt, of we krijgen een fietsongeluk. Ik noem maar even wat en dan realiseren we ik ben echt fors over mijn grens heen gegaan. Ik heb meerdere signalen gehad, Maar ik heb er niet naar geluisterd.

En heel praktisch, neem af en toe even tijd voor jezelf. Doe de telefoon oud, zet de televisie uit en probeer in jezelf te gaan om te luisteren naar wat jou innerlijke weten wat jouw hart jou te vertellen heeft. Mediteren. Ga vaker naar buiten, daardoor krijg je ruimte in je hoofd en tem je je geest. In stilte leer je luisteren naar wat jouw innerlijk je te vertellen heeft. Daar vind je de antwoorden. Zelf probeer ik antwoorden te toetsen, want mijn waarheid is niet DE waarheid, alleen het komt toch ergens vandaan. Ik onderzoek en verzamel informatie en dan blijkt dat ik op mijzelf, mijn innerlijke weten kan vertrouwen. Het zijn alleen niet altijd de gangbare paden.

Wat er gebeurt is dat als jij op jezelf vertrouwt, dan krijg jij ook de antwoorden in jezelf uit je interne bibliotheek, ongeacht de situatie. Het vergt wel wat oefening en doorzetten, maar echt: voor iedereen geldt; **Ik heb het nog nooit gedaan, dus Ik denk dat ik het wel kan.**