

# Hey midlife!

Gefeliciteerd, je hebt de middelbare leeftijd bereikt. Mooi. Natuurlijk heb je uitdagingen zoals geld verdienen, zorgen voor iedereen. Wellicht heb je last van gezondheidsproblemen Je energie is gekeldert, je taille groter omdat op de bank 'hangen' zo lekker is. Je loopbaan welke ooit perfect bij je leek te passen voelt ineens onbevredigend. Misschien heb je ook wat troubels in je relatie. Al deze veranderingen lijken gelijktijdig te gebeuren langs de menopauze die je zelfvertrouwen uitholt en een gevoel geven van gestrest zijn uitgeput raken. Vraag je je weleens af: Is dit alles wat er is. Hoe kan ik mij weer vrolijk en vol energie voelen. Kom los en ontwikkel de energie, het vertrouwen en de helderheid om van je volgende hoofdstuk je beste hoofdstuk te maken. Of blijf je liever in je eigen wachtkamer?

**Zorg dat het  
jezelf goed gaat!**

# De waslijst van gelukwensen

Als mijn baas aardiger is,

Als mijn moeder stopt met mij te bekritisieren.

Als mijn kinderen zich gedragen,

Als mijn partner meedeed in de huishouding

Als ik afval dan kan ik eindelijk die leuke outfit kopen.

Als...

Geluk is een inside job. Het is een gemoedstoestand die wordt veroorzaakt door het besef dat JIJ en je gedachten, geen andere mensen, plaatsen of dingen, je niveau van geluk bepalen.

Laat je geluksvoorwaarden los en verwelkom geluk in je leven.

Probeer dit: Maak een lijst van alle dingen in je leven waar je dankbaar voor bent en die je NU vreugde en plezier brengen. Herhaal wekelijks. Wanneer je je verwachtingen inruilt voor waardering, verandert je wereld onmiddellijk en word je gelukkiger.

# Creëer een geluks-mantra

Je voelt je misschien onevenwichtig, hopeloos en uitgeput omdat je een van de diepste bronnen van verbinding en geluk over het hoofd ziet: jezelf. Je bent een krachtpatser van vreugde. Je kunt je gelukssuperkrachten ontgrendelen en zware, negatieve gedachten omzetten in positieve door mantra's te gebruiken om opnieuw contact te maken met je geest. Mijn favoriete mantra heb je al kunnen lezen; "Zorg dat het jezelf goedgaat"

Probeer dit: om meer liefde, succes, overvloed en geluk te hebben, creëer je een krachtige, persoonlijke mantra zoals: "Vandaag maak ik zoveel dingen mee waar ik blij van word!"

"Ik ben een geweldig wezen, in staat tot buitengewone dingen."

"Ik groei in liefde, succes en overvloed en inspireer anderen om hetzelfde te doen."

"Creatie wordt gevoed door magie; Ik ben een magisch scheppingswezen." Schrijf het 20 keer op een vel papier terwijl je het hardop uitspreekt. Stop het papier in je zak en draag de trilling ervan de hele dag met je mee.

# Dezelfde cirkel

Blijf niet doen wat niet werkt. Wat je ooit gelukkig maakte, werkt NIET noodzakelijkerwijs op middelbare leeftijd. Je hebt waarschijnlijk geleerd om anderen op de eerste plaats te zetten, erkenning te krijgen en rijkdom en materiële goederen te vergaren. Laat deze overtuigingen los. Materialisme, winnen, geld verdienen en goedkeuring hebben misschien ooit je boot laten drijven, maar ze zijn niet de sleutels tot waar, blijvend vreugde en voldoening, vooral op middelbare leeftijd.

Probeer dit: Herdefinieer wat geluk en succes voor jou betekenen. Vraag jezelf af waar ik echt blij van word? Richt je op bijdragen en ontvangen. Laat je behoefte aan controle los en ga vooruit.

# Vind je doel

Het hebben van een sterk doel voedt je interne motor, haalt je 's ochtends uit bed en stuwt je vooruit. Je doel stelt je in staat waarde en betekenis te halen uit je levenservaringen en gerichte, opzettelijke beslissingen te nemen. Hoe meer doel je in je leven injecteert, hoe helderder je innerlijke vonk, hoe productiever je zult zijn en hoe langer en dieper je zult leven. Als je vastzit op een passieloos pad en je eerder saai dan briljant voelt, is het tijd om je ikigai te realiseren..

Probeer dit: begin te ontdekken wat je altijd leuk vond of wilde doen. Vraag jezelf af waar hou ik van? Of als je niet zeker weet iets nieuws te doen dat u interesseert of contact op te nemen of te lezen over iemand die u bewondert. Doe het gewoon! Hoe meer je handelt, hoe meer deuren er voor je opengaan en hoe duidelijker je doel wordt. En beperk je niet tot slechts één ding. Geloven dat er maar één ding is dat goed voor je is, beperkt je potentieel!

# Waar ben je van overtuigd?

Overtuigingen zijn maar dingen - gedachten die komen en gaan. Je mag kiezen wat je wel en niet wilt geloven. Sluit de oude zelfbeperkende overtuigingen af die je leven jarenlang hebben beheerst en geleid, zoals:

- Ik moet perfect zijn
- Ik ben niet goed genoeg
- Mijn dromen zijn onbereikbaar
- Ik moet de schijn ophouden
- Zelfzorg is egoïstisch
- Ik heb geen motivatie
- Ik heb geen tijd of middelen om te doen wat ik wil
- Het is te laat om mezelf of mijn leven te veranderen

Probeer dit eens: schrijf al je beperkende overtuigingen op. Stel jezelf dan 4 vragen, over elke overtuiging:

1. Is dit geloof echt waar?
2. Kan ik er 100% zeker van zijn dat het waar is?
3. Welk gevoel geeft deze overtuiging mij?
4. Wie zou ik zijn en wat zou ik bereiken als ik dit los zou laten?

# Maak het simpel

Naarmate onze wereld complexer wordt en de druk toeneemt, is het belangrijker dan ooit om te vereenvoudigen. Tijd, niet geld, is een beperkte hulpbron en er worden te veel eisen aan gesteld. Extreme drukte en de stress die het veroorzaakt, maken ons ongelukkig op tal van gebieden in ons leven. Om echt gelukkig te zijn focus je op en investeer je in:

- Ervaringen en relaties in plaats van dingen
  - Bijdragen en anderen toestaan hetzelfde te doen in plaats van te winnen
  - Doen waar je blij van wordt in plaats van doen waar je geld mee verdient
  - Jezelf goedkeuren en liefhebben in plaats van bevestiging te zoeken bij anderen.
- Meer dingen doen die je leuk vindt?

Probeer dit: Schrijf gedurende een week of twee de activiteiten op waarmee u bezig bent. Bekijk de lijst en vraag jezelf af:  
Wat kan ik loslaten?  
Waar kan ik vereenvoudigen?  
Brengt u te veel tijd door op uw werk, op uw computer of tv kijken? Zeg je de hele tijd JA terwijl je eigenlijk nee zou moeten zeggen? Doe dan meer van wat je plezier geeft en minder van wat je uitput.



# Jouw sterke punten

Je bent een uniek, geweldig mens met tientallen sterke punten en gaven. Ontdek ze! Zodra je beseft wat ze zijn, vier je de echte jij en vind je nieuwe manieren om deze kwaliteiten te gebruiken. Dit zal je leven en relaties, je gezondheid en welzijn verbeteren. Als je toch bezig bent, omarm je beperkingen en kwetsbaarheden. Ze maken deel uit van wie je bent en maken je mens. Compenseer niet je zwakke punten. Onderzoek toont aan dat dit je niet helpt groeien en bloeien.

Probeer dit eens: Weet je niet zeker waar je goed in bent? Vraag vrienden en collega's wat jou speciaal en uniek maakt. Nodig ze uit voor een wandeling dat maakt het gesprek makkelijker. Wil je ook weten waar ze zich bij jou aan irriteren? Durf de vraag te stellen.



# Angstpotje

Je hersenen zijn geprogrammeerd om gevaar te ontwijken en alles te vermijden dat je bang maakt. Maar op veilig spelen kan leiden tot stagnatie, angst en depressie in plaats van geluk en voldoening. Zekerheid sluit de deur naar mogelijkheden, creativiteit en nieuwsgierigheid. Het onbekende onder ogen zien kan daarentegen leiden tot opwindende, lonende ervaringen en avonturen..

Probeer dit: Merk op hoe je verlangen naar veiligheid je beperkt. Wil je echt je leven op deze manier leven? Zie je angsten onder ogen en doe iets, groot of klein, waar je bang voor bent. Ga klifduiken, bergbeklimmen of parachutespringen. Vraag om een loonsverhoging of meer uitdagende werkopdrachten. Terwijl je door angst navigeert, wees gemakkelijk met jezelf. Vraag alles. Blijf open en nieuwsgierig en oefen onderscheidingsvermogen

# Zelfcompassie

Zelfcompassie houdt in dat je jezelf behandelt zoals je een goede vriend(in) zou behandelen, vooral als ze gestrest zijn of lijden. Er zijn 3 componenten:

1. Wees aardig voor jezelf in plaats van veroordelend
2. Beoefen menselijkheid (besef dat iedereen, ook jij, lijdt en dat we allemaal onvolmaakte wezens zijn.)
3. Wees opmerkzaam door op te merken wanneer je pijn hebt en jezelf de liefde te geven jij verdient.

Probeer dit: Maak een lijst van hoe je fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel en in relaties voor jezelf zou willen zorgen. Als je lijdt, pak dan de lijst en geef jezelf wat je nodig hebt om je beter te voelen.

Midlife is een van de krachtigste tijden van transformatie. Het kan voelen alsof je door een bakstenen muur surft.

Ik weet het. Ik heb een scheiding, een leeg nest, de menopauze, zomaar mijn baan opgezegd en een verhuizing naar Friesland meegemaakt. Ik ben er krachtiger en blijer, zelfverzekerder en energieker uitgekomen dan ik me had kunnen voorstellen.

En ik ben hier om jou ook te helpen je midlife te rocken.



Wil je meer weten over wat **Proefkracht** voor jou kan betekenen?

Mail; [bianca@proefkracht.nl](mailto:bianca@proefkracht.nl)

App; 0613238429

Bel; 0613238429