



Neem weer even de tijd om je op de volgende vragen te concentreren en beantwoord ze dan zo volledig mogelijk.

WAT KRIJG JIJ ERVOOR TERUG ALS JIJ JE GAAT ONTWIKKELEN?

WAT KRIJG JE TERUG ALS JE BEPAALDE DINGEN VERANDERT?

WAT KRIJG JE TERUG ALS JE VERANDERT?



Nu weet je precies waarom je wilt veranderen en dat op zichzelf al maakt je motivatie om te veranderen nog sterker!

Het lukte me weer naar een growth mindset te gaan, niet alleen door yoga, meditatie en goede voeding, maar ook door naar mijn sociale omgeving te kijken. Welke mensen had ik om me heen, wie voegde iets toe en wie nam juist iets weg, energie bijvoorbeeld? Daar moest ook een balans in zijn. Ook in vriendschappen en relaties is het een kwestie van geven en nemen. Mensen met negatieve energie belemmeren je, mijns inziens, om door te groeien en jezelf te ontwikkelen.

Mijn inzicht in mezelf groeide, en daarmee ook het inzicht in wie zich om me heen bevond. Vanuit dat idee koos ik ervoor om een goede vriendschap op te zeggen. Deze vriend kostte me veel energie en kracht, omdat hij van alles het negatieve zag. Hij was echt zwaar op de hand, en ik wilde niet meer dat dat deel van mijn leven uitmaakte. Hij vond het verschrikkelijk en verklaarde me voor gek. Het lag allemaal aan mij, dat was de enige manier waarop hij het kon zien. Zijn negatieve energie besmette mij als het ware.

Wat ik je wil meegeven, is dat je mindset ook wordt bepaald met wie je omgaat. Andere mensen hebben invloed op hoe jij je voelt en ontwikkelt. Kijk daar dus zo nu en dan kritisch naar.

Het principe hierachter is het zogenaamde Muda-principe, waarover in het volgende hoofdstuk meer. Het wijst op datgene wat veel energie kost, maar weinig oplevert. Het is dus overbodig en het beste wat je ermee kunt doen is het wegdoen.

Overigens hoeft dit niet altijd voor mensen te gelden, het kan ook gaan om je werk, of om bepaalde bezigheden die je uit gewoonte doet. Neem je leven goed onder de loep en haal weg wat je veel energie kost, maar wat je niets oplevert. Het is ballast en is overbodig.