

HOCUS POCUS PILATES - MAGISCHE WOORDEN

Stap één: kies een doel, een willekeurig doel.

Denk aan een typisch zelfstandig naamwoordelijk doel, iets waar je vaak naar verlangt, bijvoorbeeld: een buitenzwembad (zou mijn voorbeeld zijn).

Wees eerlijk in plaats van politiek correct.

Sommige mensen hebben misschien diepe verlangens om wereldvrede te stichten, de opwarming van de aarde te stoppen en een einde aan de armoede te maken, maar misschien denk jij eigenlijk meer aan, ik weet niet, je streefgewicht bereiken.

En dat is niet erg. Dit is geen schoonheidswedstrijd. Wat ik wil dat je doet, is opbiechten wat je échte verlangens zijn. Kies nu de grootste, meest ambitieuze.

Stap twee: Kijk in de toekomst.

Je hebt geen kristallen bol nodig om te zien wat er in het verschiet ligt; de drie pond grijze materie tussen je oren voldoet prima. Gebruik nu je denkkraft om je voor te stellen hoe je leven eruit zou zien als je het doel dat je zojuist hebt geïdentificeerd zou realiseren.

Creëer er een gedetailleerde fantasie over. Blijf daar een tijdje zitten en observeer je droombeeld met je geestesogen, oren, neus en huid. Maak dan je geest leeg: Het is tijd voor de magische woorden.

Stap 3: Genereer bijvoeglijke naamwoorden.

Dit is het hart van een echt effectieve HOCUS POCUS PILATES. Begin met het opnoemen van bijvoeglijke naamwoorden die beschrijven hoe je je voelt in je dreams-come-true scenario. Dit is een eenvoudige taak, maar geen gemakkelijke. Het vereist dat je holistische, rechts-brein sensaties vertaalt in specifieke, links-brein woorden. Breng genoeg tijd door in je denkbeeldige situatie om je hersenen door hun woordenschat te laten bladeren, op zoek naar de juiste bijvoeglijke naamwoorden. Bij het stellen van doelen, net als in sprookjes, is het magische minimumaantal drie. Stop niet voordat je op z'n minst zoveel manieren hebt om die heerlijke gevoelens te beschrijven.

Je bijvoeglijke naamwoorden hoeven niet welsprekend te zijn; gebruik eenvoudige woorden als energiek, gefocust, opgetogen en fijn. Maar je bent het aan jezelf verplicht om door te zetten tot je een paar redelijk beschrijvende woorden hebt gevonden. Drie stuks.

1. __bv. warm _____

2. __bv. vrolijk _____

3. __bv. fit _____

Stap vier: Concentreer je op alles wat beschreven kan worden met je bijvoeglijke naamwoorden.

Laat de fantasiesituatie die jij je in stap twee voorstelde achterwege en concentreer je op die bijvoeglijke naamwoorden. Je zult merken dat deze drie woorden je gestelde doel scherper in beeld brengen. Bijvoorbeeld, als je voornemen is om tien kilo af te vallen - een naamwoordelijk-werkwoordelijk doel - maar je bijvoeglijke naamwoorden zijn sterk, zelfverzekerd en gezond, dan zou je je kunnen realiseren dat je eigenlijke doel is om fit te worden. Je zou zien dat de strategie die je hebt bedacht om te diëten (d.w.z. je gewicht in hydrocultuurkool eten) je misschien slanker maakt, maar je ook op een bank laat zitten zonder de energie om het huis te verlaten - wat niet is wat je echt wilt. Dankzij bijvoeglijke naamwoorden kun je je strategie verfijnen: Wissel een dieet in voor een gesprek met een voedingsdeskundige en schrijf je in voor gewichtraining in de sportschool.

Soms is bijsturen niet genoeg. Het kan zijn dat je bijvoeglijk doel volledig in tegenspraak is met je gestelde doel. Tijd om dat oorspronkelijke doel te heroverwegen. Als je bijvoorbeeld denkt dat je een Oscar wilt winnen, stel je je misschien je Oscaruitreikingspeech voor en voel jij je "gewaardeerd, tevreden en niet te stoppen". Als je denkt dat alleen een avond in het Oscar-theater tot die gevoelens zal leiden, zou je jaren obsessief filmsterrendom kunnen nastreven, waarbij je alles en iedereen negeert behalve je ambitie. De kans is groot dat je nog steeds geen Oscar zou winnen, maar je zou waarschijnlijk wel een roofzuchtig ego krijgen dat allerlei beloningen zou kunnen inhaleren zonder ze zelfs maar op te merken. Aan de andere kant, als je je onmiddellijk begint te concentreren op aspecten van je huidige leven die je een gewaardeerd, tevreden of niet te stoppen gevoel geven, zul je een onmiddellijke opleving voelen. Er kan van alles gebeuren. Zeker, je zou een Oscar kunnen winnen. Maar als je jezelf niet op het podium ziet staan en zegt dat het beeldje wel erg zwaar is, dan hou je... een behoorlijk goed leven over!

Je zou zelfs kunnen ontdekken dat als je de dingen volgt waardoor je je gewaardeerd voelt, je in een heel andere carrière terecht bent gekomen. Onderzoek dus vanaf nu je leven op alles (ik bedoel echt álles) dat met één van deze drie woorden beschreven kan worden. Als je al je aandacht op die aspecten van je leven richt, zal dat je nú gelukkiger maken en je helpen toekomstige situaties te creëren die je *ware* verlangens vervullen.

De wetenschap van goede magie

Ik realiseer me dat dit allemaal een beetje woo-woo klinkt, maar psychologisch onderzoek naar geluk ondersteunt bovenstaande strategie. Keer op keer hebben onderzoekers die geluk bestuderen ontdekt dat de situationele elementen waar mensen naar hunkeren - geld, sociale status, bezittingen - niet betrouwbaar leiden tot een ervaring van welzijn. Daarentegen, leren om vreugde te vinden in het huidige moment (ook wel focussen op ervaringen die je echt wilt in je leven) verhoogt levenstevredenheid, verbetert de gezondheid, en stelt ons in staat om langer te leven, met meer voldoening.

Dus als je merkt dat je verlangt naar een geïdealiseerd doel, ga dan eens op zoek naar bijvoeglijke naamwoorden. Gebruik ze dan om de aspecten van je leven te identificeren die je al in de richting van je hartenwensen trekken. Door je op deze mensen en activiteiten te richten, kom je zachtjes uit bij nog bevredigender ervaringen. Op een dag vind je jezelf misschien in een situatie die interessanter en heerlijker is dan alles wat je je ooit had voorgesteld.

