

## BLOG

### 'Heft in eigen handen nemen'

Voor mij heeft 'het heft in eigen handen nemen' grote invloed gehad op hoe ik met lastige situaties omga. Het heeft me geïnspireerd leiderschap te nemen over mijn eigen leven.



Ik heb de keuze gemaakt om mezelf te laten zien en te staan voor wie ik ben. Natuurlijk is het niet altijd even makkelijk. Soms glijd ik uit en beland ik in mijn oude valkuilen. Ik herken ze echter snel en ja, soms ook wat later. Wat voor mij belangrijk is, ik heb de keuze hoe ik er mee om wil gaan, ik zit aan het roer en dat geeft mij kracht, rust en vertrouwen.

Wat zijn nu de momenten waarop je het heft of zo je wilt, het roer in eigen handen zou kunnen nemen?

Je voelt je bijvoorbeeld niet goed maar weet niet echt waarom. Leeg, lusteloos, zonder doel en zonder inhoud. Alles is je te veel, je zit op de bank en komt tot niets en je voelt je er duidelijk niet prettig bij. Je leven gaat voorbij maar jij voelt niet dat je leeft.

Soms kan het zijn dat de buitenwereld keihard bij je binnen komt en je confronteert. Je voelt je beoordeeld, je wordt boos en je gaat in de verdediging. Tegelijkertijd voel je je klein en machteloos. Een akelig gevoel dat steeds weer de kop op steekt.

Of je weet wat je wilt, maar je kunt niet doorpakken. Je stelt het steeds uit of hebt allerlei redenen bedacht waarom je niet doet wat je zou moeten doen of bent wie je zou willen zijn. Het ontbreekt je aan moed en daadkracht. En misschien wel geloof in jezelf. Alles lijkt zinloos en je voelt je ..... eigenlijk gewoon waardeloos.

Als je nu van een afstandje naar jezelf zou kijken? Wat zie je dan? Wie zie je dan?

En als je eerlijk naar jezelf bent, is dat de persoon die je wilt zijn? Is dit wat je voor ogen had toen je nog vol levenslust en idealen zat?

Dat is het moment waarop je het heft in eigen handen kunt nemen. Want als je tot de conclusie komt dat je zo niet wilt zijn, kun je jezelf afvragen,

Wie wil ik dan wel zijn?

Wie ben ik dan?

Wat doe ik dan?

Hoe zie ik er dan uit?

Hoe voel ik me dan?

Als je een helder beeld hebt van wat je wilt, hoe en wie je wilt zijn, kun je gaan bedenken wat je nodig hebt, welke stappen je kunt nemen om te doen wat je wilt doen en te worden wie je wilt zijn.

Dat heet leiderschap nemen over je eigen leven. Soms kun je dat vrij gemakkelijk doen uit jezelf of met hulp van deze vragen. Dan word je je bewust van je wensen en verlangen.

Zelfs in ernstige situaties heb je een keuze. Waarschijnlijk niet over wat er gebeurt maar wel over hoe jij er mee om wilt gaan. Hoe moeilijk dat soms ook is. Niet de omgeving of de situatie dicteren hoe jij in het leven staat en hoe jij je voelt. Dat doe jij alleen. Jij hebt de keuze.

Jij kunt aan het roer zitten en leiderschap nemen over je eigen leven.

En als je niet goed bij je innerlijke kracht kunt komen, omdat er te veel overheen ligt. Kun je het heft in eigen handen nemen door de keuze te maken om samen met een professionele coach deze uitdaging aan te gaan.

Ik wens je krachtig leiderschap over je eigen leven.

Amanda Minkema

**Courage Coaching & Communication**

06-53790598

[www.havecourage.nl](http://www.havecourage.nl)

[amanda@havecourage.nl](mailto:amanda@havecourage.nl)

