

Les 3

Kies voor jouw transformatie





Hoi, daar ben ik weer met nog een video voor je. Zit je er alweer klaar voor?

1.



Cursus

Algemeen

Start

Les 1: Hoe verlangen soms 'zomaar' stopt

Les 2: Hoe je jouw verlangen stopt

Les 3: Hoe je jezelf RESET

Les 4: Hoe je je progressie meet

Les 5: Hoe je interventies doet

Les 6: Hoe je laissez-faires doet

Les 7: Hoe je het kantelpunt bereikt

Les 8: Hoe je blokkades uit de weg ruimt

Les 9: Hoe je met anderen blijft verbinden

Les 10: Hoe je pijnpunten verwerkt

Eind

Extra: test je kennis

Extra: test je progressie

Want in de startvideo hebben we gekeken naar met welk verslavend middel jij het beste zou kunnen stoppen op dit moment. En in de lessen daarna heb je ontdekt dat het juiste bedoeling is dat je tijdelijk even stopt, al is het maar één dag.

2.

En dat je in die periode van tijdelijk stoppen jouw behoeften compleet centraal gaat zetten. Dus je gaat jouw behoeften beter herkennen, eerder bevredigen en ook dieper bevredigen.

En dan is het ook juist de bedoeling dat je na die periodes van hard werken weer even terugzakt of teruggaat naar wat je goed kent. En juist drugs, drank of suiker, of waar jij dan ook vanaf wil, weer gaat nemen. Om te ervaren hoe je je voelt op het moment dat je dat weer neemt.

En je hebt ontdekt dat je deze periodes van tijdelijk wel nemen en jouw behoefte centraal zetten en tijdelijk niet nemen, dat je die steeds omwisselt. Totdat je op het kantelpunt zit en eigenlijk gewoon niet meer terug wilt naar het wel nemen van deze middelen. Omdat je er gewoonweg niet meer gelukkig van wordt.

En het proces van tijdelijk stoppen en je behoefte beter bevredigen en je behoefte centraal zetten. En toch tijdelijk weer nemen van drugs, drank of suiker en dat omwisselen. Dat is een natuurlijk proces, een intuïtief proces.

Wat veel mensen al ondernemen, bewust dan wel onbewust, zoals ik in les 1 al heb gezegd. Waardoor hun verlangen naar deze middelen uiteindelijk voorgoed stopt. En dit proces heb ik gevat in een methode.

En dat heb ik RESET genoemd. En jezelf RESETTEN is echt anders en vergt iets anders van je, dan gewoon stoppen en dan maar kijken wat de wereld je gaat brengen en hoe saai of leuk jouw leven dan gaat worden.

Doel

Je weet wat je moet doen om jezelf
te RESETTEN



M

In deze les gaan we kijken wat het doel en de logische gevolgen van RESET precies zijn. En wat moet je gaan doen om jezelf echt succesvol te RESETTEN.

5.



*Be brave, take risks and allow
the unexpected*

- Unknown



Wat voor nu het meest belangrijke is voor jou om te weten, is dat een RESET echt iets anders van jou vraagt. Het vraagt echt dat jij moedig bent en dat jij risico's durft te nemen. Dat je dingen uit gaat proberen, dat je buiten je comfortzone gaat.

6.

dat je grenzen gaat opzoeken, bijvoorbeeld in jouw relaties.

En het gaat erom dat je begrijpt dat je echt die onzekerheid in moet gaan stappen en in het diepe moet gaan springen. En alle zekerheid die je hebt en al het vasthouden aan verslavende middelen, dat je dat langzaam gaat loslaten. Je zal in deze les gaan begrijpen dat er iets anders van je nodig is dan gewoon maar stoppen met dat middel waar jij mee wil stoppen en dan kijken of het leven beter wordt. Het gaat er echt om dat je actief andere dingen gaat doen.

Daan⁴⁷



Laten we even samen kijken naar het verhaal van Daan. Daan had best wel een huisje, boompje, beestje leven. En eigenlijk had dat maatschappelijk gezien goed voor elkaar. Gewoon werk, goed inkomen. Een heel goed inkomen zelfs.

En een vrouw en kinderen. Maar zijn leven knaagde echt aan alle kanten aan hem. Het was te saai, het was te doorsnee. Het was te zeker en voorspelbaar eigenlijk.

Het was gewoon, het bracht hem geen voldoening. Zijn werk was niet uitdagend genoeg. Hij had het gevoel dat hij niet echt verbonden was met zijn vrouw.

Ze waren vooral met die kinderen bezig en niet echt meer met elkaar. De seks was niet bevredigend. En hij had gewoon drank nodig om dit leven wat hij had door te komen en in stand te houden en vol te houden.

Daan had geen grote problemen, vooral niet maatschappelijk gezien, vergeleken met anderen. Hij had geen grote problemen. Maar zijn grootste probleem was dat hij een middelmatig leven had wat niet bij hem paste.

Hij had echt veel meer nodig dan dit. En hij snapte op een gegeven moment wel, na talloze pogingen van stoppen met drinken, dat hij rigoureuze keuzes moest maken in zijn leven. Dat hij meer risico's zou moeten nemen, meer een grens zou moeten zoeken en dan zonder drank op.

Dat hij meer fun zou moeten aanbrengen in zijn leven, minder serieus zou moeten zijn. En dat hij ook gewoon wat meer bold behavior moest hebben. Gewoon meer een beetje schijt moest hebben aan alles en iedereen en zijn eigen koers moeten gaan varen.



En dat is reset. In een reset ga je eigenlijk wat meer terug naar hoe jij was als kind. Onbevangen, grenzenloos, impulsief. Je deed maar wat en je knalde vanzelf alweer tegen een grens aan en dan stuurde je jezelf bij of je werd bijgestuurd.

Met een RESET ga je terug naar de tijd dat jij je gelukkig en goed kon voelen zonder middelen. Je gaat terug naar de tijd dat je nog op je bek durfde te gaan en fouten durfde te maken.

En naar een leven waarin alles niet zo serieus is. En door een RESET ga je uiteindelijk super vrij en relaxed en meer go-with-the-flow door het leven. Je bent gelukkiger.

Interventies

Tijdelijk stoppen én behoeften centraal



M

En om dit te bereiken ga je dus periodes tijdelijk niet nemen en in die periodes jouw behoefte centraal zetten. En deze periodes noem ik binnen een RESET de interventies. Dus goed onthouden, je gaat er straks mee aan de slag.

13.

Je gaat interventies plannen en dat zijn dus periodes dat je tijdelijk niet neemt. En jouw focus verlegt echt volledig op het bevredigen van jouw behoefte.

14.

Laissez-faires

Tijdelijk nemen



M

En deze periodes ga je omwisselen met de periodes dat jij jouw verslavende middel tijdelijk wel weer verneemt. En deze periodes noem ik de laissez-faire. En in deze periodes laat je alle afspraken met jezelf los.

15.

Je laat het harde werken los. Je zakt gewoon even in wat je kent. En je gaat er zoveel mogelijk van genieten.

En in die laissez-faires ga je ook zoveel van het verslavende middel nemen waar je eigenlijk mee wil stoppen als dat jij wilt. Het gaat er met klem om dat je niet zo vaak en zoveel neemt als je dat je zou kunnen. Maar echt dat je even incheckt bij jezelf hoeveel wil ik eigenlijk. Het gaat er ook niet om hoeveel je mag van jezelf. Het zijn allemaal afgeleide discussies. Het gaat er echt om wil je nog meer? Neem het dan. En neem de consequenties.

16.

Dus



Interventies



Laissez-faires



Coming soon

M

Dus binnen een reset heb je interventies en laissez-faires. En die wissel je om.

RESET

Doel Gelukkiger worden

Middel 1 Periodes wel- en niet-nemen

Middel 2 Behoeften dieper bevredigen

Logisch gevolg 1 Jouw verlangen stopt

Logisch gevolg 2 Je neemt niet meer



M

En in een reset gaat het erom dat jij gelukkiger wordt. Dus dat jij gelukkiger wordt zonder drugs, drank of suiker of welk verslavende middel dan ook, dan dat je ooit was met. En je moet echt oprecht gelukkiger worden. Want alleen dan ga je

deze middelen voorgoed niet meer nemen.

En je gaat dit doel van gelukkiger worden dus bereiken door die periodes niet te nemen en wel te nemen. En door de periodes dat je niet neemt je behoefte dieper te gaan bevredigen. Zo kom je erachter hoe jouw behoeftes dieper bevredigd kunnen worden.

En hoe je dus daarmee gelukkiger wordt dan dat je bent als je drugs, drank of suiker gebruikt om deze behoeftes te bevredigen. Zoals ik in de vorige lessen ook al zei.

Dus dat je bijvoorbeeld bij de behoefte aan verbinding voelen met de anderen. Dat je dat ook echt gaat zoeken. En daar ook echt zo hard mee bezig gaat dat je het gaat krijgen. En dat het je voldoening geeft. Of als jij behoefte hebt aan seks. Ga je ook echt zorgen dat je seks gaat hebben.

Of als jij behoefte hebt aan een groeistap in jouw carrière. Ga je daarmee aan de slag. En wat er dan uiteindelijk gebeurt is dat jouw verlangen dus stopt. Dus jouw verlangen naar drugs, drank of suiker dat stopt. En je bent daar vrij van. Omdat je een beter alternatief hebt gevonden.

Het stoppen van jouw verlangen is gewoon een logisch gevolg van alle inspanning die je hebt gedaan. Om jouw behoefte beter te bevredigen. En het stoppen van jouw verlangen zorgt er dan natuurlijk voor dat jij ook die middelen niet meer neemt.

En dat gaat ook vanzelf omdat je er niet meer naar verlangt. Misschien denk je, ja maar dit is wel heel erg makkelijk. Dat heb ik toch al gedaan. Nee, dat heb je niet gedaan. Of in ieder geval nog niet succesvol. Want als je het succesvol had gedaan was je voorgoed gestopt. En was jouw verlangen gestopt.

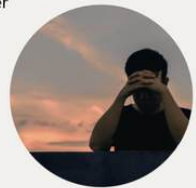
Of als jij behoefte hebt aan een groeistap in jouw carrière. Ga je daarmee aan de slag. En wat er dan uiteindelijk gebeurt is dat jouw verlangen dus stopt. Dus jouw verlangen naar drugs, drank of suiker dat stopt. En je bent daar vrij van. Omdat je een beter alternatief hebt gevonden.

Het stoppen van jouw verlangen is gewoon een logisch gevolg van alle inspanning die je hebt gedaan. Om jouw behoefte beter te bevredigen. En het stoppen van jouw verlangen zorgt er dan natuurlijk voor dat jij ook die middelen niet meer neemt.

En dat gaat ook vanzelf omdat je er niet meer naar verlangt. Misschien denk je, ja maar dit is wel heel erg makkelijk. Dat heb ik toch al gedaan. Nee, dat heb je niet gedaan. Of in ieder geval nog niet succesvol. Want als je het succesvol had gedaan was je voorgoed gestopt. En was jouw verlangen gestopt.

Discipline

- Doel** Stoppen
- Middel 1** Afspraken maken
- Middel 2** Brute kracht
- Logisch gevolg 1** Jouw verlangen groeit
- Logisch gevolg 2** Je neemt meer en vaker



Als je kijkt naar hoe je werkt als je op discipline werkt. Dan is echt het doel het stoppen met drugs, drank of suiker of dat verslavende middel waar je mee wil stoppen. Dat is steeds het doel. Dus je bent alleen maar bezig met, ben ik al gestopt? Hoe

lang ben ik al gestopt? Je bent dan met het verkeerde doel bezig.

En wat er ook gebeurt als je werkt op discipline is dat je steeds afspraken maakt met jezelf. Over hoeveel je mag nemen. En die verbreek je dan. En dan ga je zelf op de kop zitten. En die cirkel zeg maar waar je dan in zit. Dat heb je bij een RESET niet.

Want op het moment dat je in die cirkel zit ga je vaak nog hardere afspraken met jezelf maken. 'Kom op, ik moet het nu echt doen.' Je oefent brute kracht op jezelf uit. Waardoor jouw verlangen eigenlijk alleen maar sterker wordt. Zo werkt het psychologisch gezien gewoon in jouw hoofd.

Op het moment dat jij iets niet mag en als er een soort van schaarste om een middel zit, dan wil je het juist heel graag hebben. En dan wil je er steeds meer van. En dan wordt je

23.



verlangen op een gegeven moment een drang. En dit is juist niet de bedoeling als je jezelf gaat resetten. Het is de bedoeling dat die drang steeds minder wordt. In een RESET gaat het erom dat je gaat ervaren en gaat zien dat je natuurlijk altijd vrij bent

24.

om die drank, die drugs of die suiker weer te nemen. Maar dat de consequenties ook altijd voor jou en jou alleen zijn. Of in ieder geval vooral met name voor jou. De ellende van het gebruik van deze middelen zal bij jou terecht komen. Dus jij neemt die drank weer en jij hebt er last van. Jij bent bedwelmd 's avonds en jij bent niet aanwezig.

Jij bent je problemen niet echt aan het oplossen. Jij bent er misschien voor je naaste niet. Of jij bent juist vervelend tegen je naaste. En jij wordt de volgende dag wakker met een kater. Jij bereikt de doelen niet die je hebt voor je leven. Jij hebt de consequenties van de acties die jij doet. En het gaat erom dat je dat heel helder gaat zien.

En dat betekent dus ook dat jij de consequenties hebt van de acties, de positieve acties die jij doet. Dus jij gaat tijdelijk een interventie doen. En op die dag dat jij even niet neemt, ga jij jouw behoefte centraal zetten.

Dus ga je kijken waar heb ik nou zin in om te doen. Hoe wil ik mijn dag besteden? En alles wat je daarin doet en waarin je jezelf voelt en jouw behoefte bevredigt, komt ook bij jou terug. Dus die consequenties zijn ook voor jou.

Dus het gelukkiger voelen of het beter voelen komt ook bij jou terecht. Wat je precies gaat doen in een interventie en in een laissez-faire, daar kom je in de volgende lessen achter. En dat ga je ook gewoon ontdekken. Je gaat dat gewoon doen.

Spelen



Het gaat er voor nu om dat je begrijpt dat een reset echt meer om het spelen gaat. Om wat meer lichtzinnigheid in je leven. 'Oké, ik ga een dagje even niet drinken. Ik ga mijn behoefte ontdekken. Nou, leuk.

Wat zullen mijn behoeften zijn? Wat zal het me opleveren om hier mee bezig te gaan? Hoe ga ik mijn behoeften dan dieper bevredigen? Wat gaat er op me afkomen? Ik ga het zien.'

En het gaat er om dat je dan in de laissez-faires nou, dan ga je bijvoorbeeld wel lekker uit en dan ga je veel drinken of veel drugs nemen. En dan ga je ook weer ontdekken welke consequenties erbij zitten. En dat die ook bij jezelf liggen.

Het gaat erom dat je wat minder die vastigheid in jouw leven, zeg maar, in die sleur. En steeds weer uit die automatisme hetzelfde doen. Dat je daar wat uit gaat losbreken. En spelenderwijs van jouw verslaving, van verslavende middelen in ieder geval, af gaat komen.

Daan⁴⁷



Nou, dan hebben we Daan weer. Daan is ook in zijn RESET echt super leuk gaan spelen. Gaan ontdekken wat bij hem paste. Uiteindelijk is hij gescheiden met zijn vrouw.

De koek was gewoon op. En natuurlijk vond hij dat ook heftig. En heeft hij daar ook echt heel veel pijn van gehad. En voelde het als falen. Maar uiteindelijk was dat gewoon beter voor hem. En kon hij meer richting de persoon groeien die hij wilde zijn.

En die hij eigenlijk van nature ook was. Hij moest uit dat keurslijf. En met deze vrouw kon dat gewoon niet. Of in ieder geval, hij kreeg het maar niet voor elkaar. En uiteindelijk hebben ze samen besloten om uit elkaar te gaan. En dat was dus helemaal oké.

En niet zo lang daarna kreeg hij ook een nieuwe vriendin. Die wat meer outgoing was van haarzelf. Zij konden wat meer samen levellen. En ook ondernemen. Daan was best wel gewoon een ondernemend type. Die andere vrouw was meer een huisvrouw wou ik zeggen haha, maar ik bedoel een huismus. En

dat paste gewoon minder goed bij elkaar. Bij wat hij nodig had. En welke behoeften hij had.

En hij is ook zijn eigen bedrijf gestart. En hij werkt daar nu nog steeds elke dag met veel plezier aan datgene wat hij echt leuk vindt. In plaats van datgene wat hem qua inkomen heel veel oplevert. Want zeker in het begin was het overstappen naar het opzetten van een eigen bedrijf.

Dat was voor hem best wel een groot risico. Want wist hij veel of dat zou gaan lukken. En wist hij veel of hij daar een inkomen uit kon halen. Maar uiteindelijk is hij dat gaan doen. En heeft hij dus eerst ingeleverd op financiële zekerheid. En ook gewoon op doekoe's. Gewoon op harde doekoe's. Om die droom achterna te gaan. Dus hij heeft dat risico genomen. Maar uiteindelijk heeft hem dat dus meer opgeleverd dan dat het hem dat heeft gekost.

Het is belangrijk om te weten dat Daan uiteindelijk niet gestopt is met drinken omdat hij er ziek van zou worden, of omdat hij er vroegtijdig dood aan zou kunnen gaan. En hij dronk echt stevig. Dus er waren echt ook wel gezondheidsrisico's.

Maar wat hem wel kon bereiken om te stoppen was om er het beste van te maken in zijn leven. Hij merkte gewoon dat hij dat hij gelukkiger werd zonder. Omdat hij andere dingen ging doen. En omdat hij meer ging doen wat bij hem paste. En waar hij wel energie van kreeg en gelukkig van werd. Dus hij is niet gestopt uit angst. En hij is niet bezig gegaan met zijn reset uit angst. Maar uit nieuwsgierigheid.

En uit gevoelens van wat kan ik dan nog meer uit het leven halen. En uit de ambities. En uit de dromen die hij nog voor zijn leven had.



En dat is echt een veel mooier vertrekpunt dan uit angst. Om van alles te verliezen in je leven als je zo doorgaat. Of om ziek te worden. Natuurlijk kan altijd van alles gebeuren. Maar het gaat erom wat ga je missen als je zo doorgaat. En van hé wat is er nog meer mogelijk.

33.

Contempleer



Doordenk



Doorvoel



Doorgrond

Bekijk de video's van deze tool in de Academy

MH

Wat wil ik nog meer? Wat wil je nog wel bereiken? En wat wil je nog wel doen? En waar word jij nou echt warm van? Wat zou jij voor jezelf voor ambities nog hebben? En dromen hebben? Neem even de tijd om te dromen. En om daarbij stil te staan.

34.

Wat wil jij voor jezelf nog in dit leven? Contempleer even op deze vragen. De komende dagen ofzo. En hoe je contempleert kan je weer vinden bij Tools in the Academy.

35.

Test



M

En als je het leuk vindt heb ik nog een soort van examentje voor je bij deze les. Het is gewoon een test. Waarin je kan kijken of je goed begrijpt wat RESET is. En wat daar wel en niet bij hoort. Ik stel je dan bijvoorbeeld de vraag of gedachten als 'vanavond

36.

neem ik één biertje er wel of niet bij zouden horen. Gewoon van die praktische vragen stel ik je. Zodat jij op het moment dat jij bezig gaat met jezelf RESETTEN goed in de gaten hebt als je per ongeluk terugzakt in de oude methode van stoppen op discipline. Of in dat soort oud gedrag wat je in je hebt hebt. Wat eigenlijk niet bij een RESET hoort en wat je uit je systeem kan bannen.

Bijvoorbeeld dat maken van die afspraak met jezelf over dat ene biertje vanavond. Dat hoort dus niet bij een RESET. Dat hoort echt bij de methode van stop op discipline. Dus je kan die test doen om een diepere begrip te krijgen van wat RESET precies wel en niet is. Als je dat leuk vindt, of nodig acht.



Cursus

Algemeen

Start

Les 1: Hoe verlangen soms 'zomaar' voorgoed stop

Les 2: Hoe je jouw verlangen voorgoed stopt

Les 3: Hoe je jezelf RESET

Les 4: Hoe je je progressie meet

Les 5: Hoe je interventies doet

Les 6: Hoe je laissez-faires doet

Les 7: Hoe je blokkades wegruimt

Les 8: Hoe je met weerstand omgaat

Les 9: Hoe je risico's neemt

Les 10: Hoe je pijnpunten verwerkt

Eind

Extra: test je kennis

Extra: test je progressie

Je kunt de test vinden in de Academy op de homepage of op de cursuspagina.

Einde

Kies voor jouw transformatie



Ga door naar les 4: hoe je je progressie meet

MH

EINDE VAN LES 3

De creator neemt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie en adviezen in deze video en transcriptie. Zie je een foutje of heb je een opmerking? Mail me op mirte@premiumlifecoach.nl

Voor het overnemen of anderszins gebruiken van gedeelte(n) uit deze uitgave, in enige vorm of op enige wijze schriftelijk of verbaal, heb je schriftelijke toestemming nodig van de creator. Bij geschreven tekst, gebruik de bronvermelding:

Premium Life Academy - Mirte Hultink, www.premiumlifecoach.nl

www.premiumlifecoach.nl