

Van moeten

naar *willen*



Hallo!

Mijn naam is Anouk Boering. Met mijn bedrijf Go-Focus Coaching help ik ondernemers focus krijgen op de groei van hun bedrijf. Met (hernieuwde) visie, gebaseerd op waar jij voor staat en zoals jij het ziet. Met een helder Ideaal-Klant profile, zodat deze jou weten te vinden, omdat jij duidelijk bent in hoe jij jezelf neerzet. Zodat jij niet alleen een business bouwt, maar een business bouwt die een verlengstuk is van jou. Zodat je niet alleen je business runt, maar ook het leven leidt, zoals jij graag wilt.

Anouk Boering
PROFESSIONAL & LIFE COACH

Minder moeten



Ik moet meer aandacht aan mijn kinderen geven.
Ik moet nog naar de sportschool.
Ik moet echt op tijd naar bed vanavond.
Ik moet de bedden verschonen vandaag.
Ik moet echt mijn moeder even bellen.
Ik moet nu echt stoppen met chocolade snoepen.
Ik moet snel een nieuwe afspraak maken met mijn vriendinnen.
Ik moet mijn administratie bijwerken.
Ik moet die collega echt helpen met haar klus.
Ik moet altijd direct antwoorden op mailtjes.

Ik ben al moe als ik dit lijstje heb gelezen, laat staan dat ik dit allemaal moet doen. Of... zit die vermoeidheid vooral in de woordkeuze? Welke energie geeft het woord 'moeten' jou?

TEVEEL MOETEN KOST ONTZETTEND VEEL ENERGIE

Is het je wel eens opgevallen hoe vaak jij moeten zegt op een dag? Waarschijnlijk heb je het niet eens in de gaten, omdat het een gewoonte is om het woord te gebruiken. Mijn coach is degene geweest, die mij erop heeft gewezen. Zelfs voor dingen die ik graag wilde, zei ik dat ik ze moest. En toen ik erop ging letten, merkte ik dat ik niet de enige ben die dit doet.

Teveel moeten, is gekoppeld aan een verplichting en dat kost energie. Als je echt iets moet, zit er druk of dwang achter. Willen hoort bij iets wat je uit vrije wil doet. Vanuit jezelf. Als je iets wilt, krijg je energie.

Moet je op vakantie? Ik denk dat je het gewoon graag wilt. Wil je die bekeuring betalen? Liever niet. Maar je moet wel want anders verhogen ze het bedrag en dat wil je niet. Dus je wilt het toch. Kun je het nog volgen of denk je dat ik op deze manier alles probeer om te buigen van moeten naar willen?

Van moeten naar *willen*

‘Ik moet nu echt wat afvallen,’ zei ik streng tegen mijn spiegelbeeld. Ik schrok van de toon in mijn eigen stem. Moet? Dat klinkt wel dwingend en opgelegd. En ik vind het al best moeilijk. Behalve die ene keer, na mijn tweede zwangerschap. Ik wilde écht wat gewicht kwijt om meer energie te hebben om voor mijn kinderen te zorgen. Ik wilde het en ik was binnen een paar weken van mijn zwangerschapskilo’s af.

Willen is veel vriendelijker en zachter. Willen geeft energie en daagt je positief uit. Lees de zinnen hieronder maar:

Ik wil meer aandacht aan mijn kinderen geven.
Ik wil nog naar de sportschool.
Ik wil echt op tijd naar bed vanavond.
Ik wil de bedden verschonen vandaag.
Ik wil echt mijn moeder even bellen vandaag.
Ik wil nu echt stoppen met chocola snoepen.
Ik wil snel een nieuwe afspraak maken met mijn vriendinnen.
Ik wil mijn administratie bijwerken.
Ik wil die collega echt helpen met haar klus.
Ik wil altijd gelijk antwoorden op mailtjes.

Een heel ander gevoel dan de zinnen waarmee we bovenaan deze tekst begonnen zijn, hè?

Als het lukt om wat minder te moeten van jezelf, krijg je ruimte om te ontdekken wat je echt wilt. En dat geeft vrijheid. Ook voor je omgeving is het fijner als je niet veel dingen doet die je eigenlijk niet wilt doen. Doe je toch iets voor anderen omdat zij dat graag willen? Doe het dan alleen als je het ermee eens bent.



**Always remember, your
focus determines your
reality.**

Van moeten naar *willen*

Willen geeft een andere energie en het biedt ook meer keuzemogelijkheden. Minder moeten lukt alleen als je weet wat je wel en niet wilt.

Onderstaande oefening helpt je met:

Moeten vervangen door willen in je denken en taalgebruik.

Bewust worden van dingen waarvan je denkt dat je ze moet doen en nagaan of die gedachtes wel kloppen.

Het maken van keuzes die je energie geven.

Rust in je hoofd krijgen, waardoor nieuwe energie en overzicht ontstaat.

Stap 1

Maak een lange lijst van alles waarvan jij vindt of denkt dat je het moet. Maak hele zinnen die beginnen met 'Ik moet...'. Blijf schrijven en stop pas na een kwartier. Alles wat in je opkomt mag op de lijst – werk en privé door elkaar. Het maakt niet uit. Ga helemaal los.

Stap 2

Klaar met de lijst? Shocking hè, als je ziet wat je allemaal moet. Daar ga je nu verandering in brengen. Streep overal het woord 'moeten' weg, als je er zonder nadenken 'willen' van durft te maken.

Om mijn eigen lijstje aan te houden:

'Ik moet mijn administratie bijwerken' kan ik niet zomaar automatisch omzetten in 'ik wil'. Maar 'Ik moet naar de sportschool' is een makkie: ja leuk, dat wil ik wel. Daar heb ik zin in.

Zo ontstaan er 2 lijsten. Leg je ik-wil-lijst even apart. Met de rest zet je stap 3.



Stap 3

Stel jezelf bij de overgebleven zinnen op de ik-moet-lijst steeds een aantal vragen:

- Waarom moet ik dat?
- Van wie moet ik dat?
- Wat gebeurt er als ik het niet doe?
- Moet het wel nu?
- Is het waar dat ik dit moet doen?

Wat gebeurt er met je lijst? Welke dingen vallen weg? Wat blijft staan, probeer je nu om te zetten naar willen-zinnen. Hoe voelt dat?

Stap 4

Voeg nu de lijstjes uit stap 2 en 3 samen. Dit is de lijst met dingen die je wilt. Het kan een keurig overzichtelijk, beknopt lijstje zijn.

Is de lijst voor je gevoel toch nog te lang om keuzes te kunnen maken? Ga er dan nogmaals doorheen en vraag je serieus af of je dit allemaal écht zelf wilt of dat er stiekem toch willen of moeten voor een ander tussen zit.


Stap 5

Tijd voor reflectie. Beschrijf voor jezelf hoe je iedere stap ervaren hebt. Wat ging er goed en makkelijk? Wat vond je lastig? Waar kwam de energie naar boven, wat was je jippie-moment? Of was dat moment er helemaal niet?

En tenslotte: Wat heeft het je opgeleverd? Als het goed is: Meer rust in je hoofd, een helder beeld van wat je echt wil en vooral ook wat niet. Jij bent nu in ieder geval gestart met minder-moeten.

Stap 6

Om minder-moeten meteen kracht bij te zetten, moet je nu eigenlijk iets doen. Kies 3 dingen van je willen-lijst en plan ze onmiddellijk in. Heerlijk. Actie. Hou jij daar ook zo van?



**Laat je me weten wat het eerste is
dat jij direct wilt gaan doen?
En dan nog. Ik ga je uitdagen.**

Bonus-Stap 7

Nu je zo uitgebreid aandacht hebt besteed aan alles wat je misschien zou moeten en je af te vragen of je dit eigenlijk wel wilt, ga je me de komende tijd heel irritant vinden. Want ik ben ervan overtuigd dat je nu zelf zult gaan herkennen als je het woord moeten gebruikt. Ik vraag je nu: elke keer als je jezelf vangt, hoort dat je het woord moeten gebruikt, Stop. Stop, pauzeer en vraag je af: moet ik dit echt? Van wie dan? Op dat moment vervang je in de zin die je zojuist gebruikt hebt moeten door willen en herhaalt die zin dan. Wat gebeurt er dan? Pas je actie aan op hetgeen je in tweede instantie voelt: ga je het doen of plan je het in voor een ander moment?



Klaar voor actie?

Ik heb de vorige stappen meer dan eens doorlopen met verschillende coaches. Het blijft iedere keer bijzonder om te mogen meemaken wat deze realisaties voor mensen kunnen betekenen en de shifts te zien, die daarna optreden.

Ik wil je een volgende aanbieding doen:

Ik ben normaliter voor nieuwe klanten niet beschikbaar voor losse, eenmalige sessies, maar omdat je besloten hebt om Van Moeten Naar Willen te doorlopen, weet ik dat je bereid bent om nieuwe wegen in te slaan. En, dat je open staat om door iemand gespiegeld of begeleid te worden. Een sparringpartner. En misschien ben ik wel de juiste voor jou.

Daarom wil ik je de volgende aanbieding doen:

De Van Moet Naar Willen- kennismakings sessie: Euro 49 (ex BTW) voor 30 minuten

Een gerichte sessie over een gericht onderwerp met een gericht doel.

Ben je er klaar voor?!

Kom maar op, ik spreek je graag!

Klik op de button hieronder om de sessie in te boeken.

[Klik hier](#)

