

Wat als..

Beste (ex-)roker,

Waarschijnlijk denk jij soms ook van "wat als..". Wees eerlijk, heb je soms ook wel eens van die gedachtes die beginnen met "wat als..".

De kans is groot dat jij ook soms van die gedachtes hebt, misschien wel vaker. Maar, het zijn van die gedachtes die normaal zijn, maar ze belemmeren wel datgene wat jij diep van binnen al een tijdje wilt doen.

Ik wil je even een klein voorbeeldje geven wat mij recentelijk overkwam. Een tijdje terug besloot ik om op 19 oktober een 6 uur live durende marathon te houden (gewoon een live uitzending waar je me dan voor de camera zou zien).

Nog nooit had ik live voor de camera gestaan en ik was eerlijk waar angstig. Raad eens wat er vervolgens gebeurde? Ik dacht..

"Wat als het me niet lukt om die 6 uurtjes vol te houden?.."

"Wat als de mensen die ernaar kijken het maar niet leuk vinden?.."

"Wat als ik te snel klaar ben met alles wat ik die dag wil vertellen?.."

Kortom, nog veel meer van deze soort gedachtes: "Wat als..". Weet je wat er vervolgens is gebeurd?

Ik dacht bij mezelf van "Wat als de aardbol stuk gaat!". Ja, belachelijk hè.. maar de bovenstaande gedachtes zijn eveneens belachelijk. Ze slaan in principe nergens op, ik heb het zelf namelijk ontdekt.

Nog tot een paar minuten voor de live uitzending had ik nog diverse angsten, maar ik zei meteen tegen mezelf "Kom op, je kan het! Als jij het wilt, kun je het. Punt uit!". Toen ben ik bijzonder gemotiveerd geraakt en heb ik mijn angst overwonnen.

Het grappige is, namelijk dat ik opeens van die angsten en al die "Wat als.." af ben gekomen en naarmate de uitzending vorderde, was ik niet meer stil te houden. In plaats van 6 uurtjes was ik bijna 7 uurtjes (!) live te zien en dan ben ik nog niet eens toegekomen aan alles wat ik die dag wilde bespreken en alle vragen die ik op dat moment wilde beantwoorden 😊

Kortom.. ook jij zal door jouw angsten gedachtes beginnen te krijgen die beginnen met "Wat als..". Denk op die momenten van "Wat als de aarde instort!" en denk dan bij jezelf na hoe belachelijk dat is. De gedachtes met "Wat als.." zijn eveneens belachelijk.

Kom op, je kan het!