

20 TIPS OM DIRECT MET JE PROBLEMEN TE BREKEN



EDWIN SELIJ

© 2018 BREEK JE VRIJ

20 tips om direct met je problemen te breken

Heb jij problemen en wil je daarvan af? Dan heb ik denk ik iets interessants voor je. Mijn naam is Edwin Selij en al meer dan 10 jaar help ik mensen met de meest uiteenlopende problemen.

Ook problemen die **onoplosbaar leken** voor die mensen. Mensen die bijvoorbeeld 30 jaar lang een angststoornis hadden, dwanggedachten, klinisch depressief waren of zelfs suïcidaal. Ik heb ze allemaal gezien en succesvol kunnen helpen.

Waarom? Omdat ik vaak haarfijn weet wat het werkelijke probleem is. Vaak is het probleem waarmee mensen komen een symptoom van een groter probleem. Verander je die, dan verander je echt alles.

Het zou kunnen dat je ook al veel hebt geprobeerd maar niets lijkt te helpen. Dan hoop ik echt dat je veel met deze tips kan.

Sinds 2006 help ik mensen en na meer dan duizend mensen al succesvol te hebben geholpen, het op radio en tv gedemonstreerd te hebben, kan ik zeggen dat de tips hieronder echt een verschil gaan maken. En het werkt met de meest intense problemen zoals een reactie hieronder laat zien.

“Al 4 jaar lang had ik last van de eetstoornis, anorexia. Het is zo erg geweest dat ik zelfs in het ziekenhuis aan de hartbewaking heb gelegen. In ongeveer twee jaar tijd had ik zo ongeveer alle mogelijke behandelingen wel gehad; medicatie, klinische opnames, deeltijd behandelingen (aantal dagdelen per week) en poliklinische gesprekken/controles.

Deze behandelingen waren puur gericht op het eten en aankomen, maar er werd niks aan het gedachtepatroon gedaan. Hierdoor hebben deze behandelingen niet veel geholpen en viel ik steeds opnieuw terug in mijn oude vertrouwde patroon van niet eten en veel bewegen.

Toen besloot ik maar om me maar een beetje te verdiepen in de werkwijzen van Edwin. Ik zocht op wat het precies was en las verhalen van mensen die op deze manier behandeld waren geweest. Nog steeds was ik niet helemaal overtuigd, maar wilde het

toch gaan proberen. Dit zag ik eigenlijk als laatste redmiddel.

De eerste sessie vond plaats in Wormerveer. In deze sessie gingen we aan mijn zelfbeeld werken door in mijn onderbewustzijn terug naar mijn verleden te gaan om een aantal gebeurtenissen opnieuw af te spelen en te veranderen in gewenste situaties.

Meteen na de sessie voelde ik me al een heel ander mens. Ik vond het zo apart dat ik die situaties zo kon ophalen terwijl ik dat eerder in mijn bewustzijn helemaal niet had onthouden. In de dagen die volgden kwam ik steeds meer veranderingen tegen. Mijn zelfbeeld was veel positiever en het maakte me niet meer uit wat ik ging eten.

Na een maand had ik de tweede sessie. In de tussentijd was ik al 4 kilo aangekomen in gewicht, dit was me zelfs in drie jaar nog nooit gelukt. Wanneer ik dan aan was gekomen voelde ik me zo schuldig dat ik weer ging afvallen, maar dit keer was ik er zelfs trots op!

Na deze sessie spraken we af om contact te houden over hoe het met me gaat. Wanneer ik echt nog ergens tegen aan loop kunnen we altijd nog een afspraak plannen. Op dit moment gaat het heel erg goed met me.

Mensen om me heen valt het soms zelfs op dat ik veel levendiger ben en meer geniet van kleine dingen. Af en toe heb ik nog wel eens negatieve gedachtes maar die trekken dan al heel snel weg, terwijl deze voorheen uren, dagen en zelfs weken bleven hangen. Iedereen die bepaalde problemen hebben en andere behandelingen hebben geprobeerd, raad ik hypnotherapie aan. Ik vind dat iedereen recht heeft om zich zo te voelen als dat ik mij nu voel.

Nog steeds ben ik iedere dag onder de indruk dat zoiets gewoon kan. Geen idee hoe het allemaal precies werkt, maar het heeft me leven in ieder geval een heel stuk verbeterd!"

(Alice)

En zo kan het gaan...

Dit laat ik je lezen zodat je kunt zien wat er dan kan gebeuren wanneer je de tips echt gaat toepassen die in dit ebook staan. En zo kan ik nog wel meer reacties laten lezen, maar het gaat om jou natuurlijk. **Jouw probleem is uniek voor jou, maar vergis je niet.** Zoveel mensen denken dat ze de enige zijn met '*dit probleem*' maar als je het werk doet wat ik doe, dan komt het zo vaak voor.

Al denk je dat wat jij hebt uniek is, omdat niemand het in je omgeving heeft, dan weet ik nu al dat er honderdduizenden mensen ongeveer hetzelfde hebben. En **dat komt omdat ze waarschijnlijk precies hetzelfde doen** als jij en ook hetzelfde niet doen. En dat laatste daar gaat het natuurlijk om.

Wat doe je niet wat je wel zou kunnen doen, wat de oplossing zou zijn voor je probleem...

Goed, laten we meteen beginnen dan met...

TIP #1: Verander Je Interne Dialoog



Allereerst is het zeer belangrijk dat je jouw gedachten zoveel mogelijk onder controle krijgt. Niet door ze te controleren (*dat lukt niet namelijk*), maar door ze te 'jammen'.

Misschien vraag je je af wat ik daarmee bedoel. Het gaat erom dat je **een zero-tolerance beleid** gaat voeren tegen negatieve gedachten. Wat je kan doen zijn een paar dingen.

- Je kan **muziek opzetten** met een hoofdtelefoon en zo hard dat je niet kan denken (niet per se handig voor je oren maar het werkt zeer goed als patrooninterruptie)
- Je kan **de toon van die gedachten veranderen**, want is het niet zo dat de toon ervoor zorgt dat je je naar voelt?

Als ik tegen je zeg 'Hoe is het' dan is het nu vanaf tekst waarschijnlijk neutraal. Maar als ik het boos zou zeggen dan is de inhoud niet veranderd maar je weet precies wat er aan de hand is.

Misschien voel je jezelf helemaal niet prettig als ik dat op die manier zeg, terwijl de inhoud ok is toch? **En laat die nare gedachte eens harder klinken in je hoofd?** Dan wordt het waarschijnlijk erger.

Dus pak een gedachte als bijvoorbeeld 'Zie je ik kan ook helemaal niks'. Echt inspirerend ook...

En zet die gedachte eens harder in je hoofd met een toon die echt niet leuk is. **Dan voelt het erger toch?** Nou als je hem harder kan zetten dan kan je hem ook van toon veranderen, want zeg **nu eens dezelfde gedachte met je meest sexy stem?** Wat gebeurt er nu? Juist het wordt belachelijk. Doe dit zo vaak mogelijk en je zal merken dat de negatieve gedachten verdwijnen.

TIP #2: Vul Je Tijd Verstandig Op

Nu je je negatieve gedachte heb getackeld ontstaat er een leegte die je wel op moet vullen natuurlijk. Anders heb je de kans dat het gewoon weer opgevuld wordt met 'onkruid'.



Je weet **onkruid groeit sneller in de tuin dan de mooie plantjes**. Dus als je je brein bekijkt als een tuin waar van alles groeit en bloeit dan heb je uiteraard allemaal mooie plantjes maar ook onkruid. En als je je tuin gewoon laat gaan wat groeit er dan het meest?

Juist, het onkruid.

Dus moet je maatregelen nemen als je dat weet. Dus ik vul alle tijd, die ik 'over heb' zoals gedachteloos in de auto rijden, op met inspirerende dingen. Dingen zoals toffe podcasts, cursussen, audioboeken of blijde muziek.

Zo vul ik mijn brein met de goede dingen en als je het vult met goede dingen, komen er ook goede dingen uit. Als je het vult met troep komt er ook troep uit (*Garbage in Garbage out*). Dus bescherm jezelf door alleen die dingen toe te laten die jij wilt toelaten.

Dus wat inspireert jou? Doe daar dan meer van en luister daarnaar. Lees boeken die je inspireren en vul je brein met goede dingen. Dan vul je de leegte op die ontstaat door met je negatieve gedachten te breken.

Het werkt ook om negatieve gedachten op die manier te tackelen.

TIP #3: Breek Met Je Eigen BS-Verhaal

De volgende stap is dat je gaat **breken met het verhaal wat je jezelf steeds vertelt**. En als je maar genoeg herhaalt tegen jezelf dat je niet goed bent of iets dergelijks dan wordt het zo. Het wordt dan je identiteit. Je denkt echt dat je zo bent en dat is **BS** (*oftewel Bull Shit (is een technische term wat zoveel betekent als 'onzin' ;-)*).

Dat verhaal dat ben jij niet. **Je bent niet je verhaal**, je bent veel meer dan dat. Het is 'maar' een verhaal snap je. Je bent helemaal niet zo, je bent veel groter, beter, mooier, intelligenter, sterker dan dat.

Als mensen eens wisten hoe groot ze in werkelijkheid zijn dan waren er geen problemen meer denk ik. Begrijp mij niet verkeerd, ik heb ook problemen maar ik heb wel gemerkt dat er problemen zijn omdat ik het gevoel heb dat ik dan kleiner ben dan het probleem. Herken je dat? Alsof het probleem groter is dan jou ofzo.

En dat is simpelweg een verhaaltje wat je tegen jezelf vertelt of wat er tegen je is verteld. Want als jij groter bent dan het probleem, is het dan nog een probleem? Ja, want de inhoud is niet veranderd, maar je gevoel erover wel.

Denk je dat je het makkelijker kan oplossen als jij groter bent dan je probleem? Zeker.

En weet je wat zo apart is? **Het is maar een verhaal**. Het probleem is zo groot als dat jij hem maakt of zo klein als dat jij hem maakt. Ik bedoel zie het maar eens voor je en maak er maar eens een voorstelling van. Hoe groot is het dan?

En maak het dan gewoon eens kleiner. Gewoon het beeld. En wat gebeurt er dan? Waarschijnlijk voelt het opeens beter... Dat is dus het BS verhaal wat je jezelf vertelt of wat er aan jou is verteld. Maar **nogmaals je bent niet je verhaal, je bent echt veel meer dan dat!**

TIP #4: Verander Je Perceptie

Wat je kan doen en wat je eigenlijk net ook al hebt gedaan is ermee gaan spelen. Dus **verander eens het proces...**

Wat ik daarmee bedoel is het volgende. Stel je voor je hebt een herinnering die je echt niet leuk vindt. Voor het experiment is het goed om iets minder leuks te pakken als iets heel verschrikkelijks. Als je dit goed afgaat kan je die daarna doen. Eerst even oefenen ;-)

Goed, laat nu die iets minder leuke herinnering even op je afkomen. Dat voelt waarschijnlijk minder prettig, toch? Of als je hem groter maakt?

Maar als je hem wegzet, donkerder maakt en kleiner dan voelt het waarschijnlijk een stuk beter. Dat bedoel ik met proces. Je hebt niets veranderd aan de inhoud, je kijkt er gewoon anders naar. En dat is heel wat anders.

Dit kan je doen met heel veel dingen en speel daar eens mee. Zet het eens wat verder weg, verander de geluiden, de kleur, de grootte of de helderheid en je zal merken je krijgt een andere ervaring. Je brein is een machine en kan dit gewoon doen.

TIP #5: Breek Met Je Angsten

Wanneer je bang bent voor iets dan maak je daar ook een beeld bij. Heel veel mensen denken van niet of denken dat ze niks voor zich kunnen zien maar niets is minder waar. Ze kunnen zich namelijk prima een voorstelling van iets maken.

En dat is wat er gebeurt bij angst. Je maakt je een voorstelling van iets en dat genereert de angst. Dus bijvoorbeeld je ziet een spin en de voorstelling die jij creëert is dat die spin 100 keer zo groot is of nog groter. **Dat zie je niet echt, maar in je brein gebeurt dat wel.**

Dat doet iedereen met angsten. Mensen maken het groter dan dat het in werkelijkheid is.

Dus hoe kan je dat tackelen?

Door eerst het beeld op te roepen van bijvoorbeeld die spin en die dan weer 'echt' maken. Er is namelijk niet alleen maar een spin, er is ook omgeving, geluiden, beweging, kleur, er is een voorgrond en achtergrond.

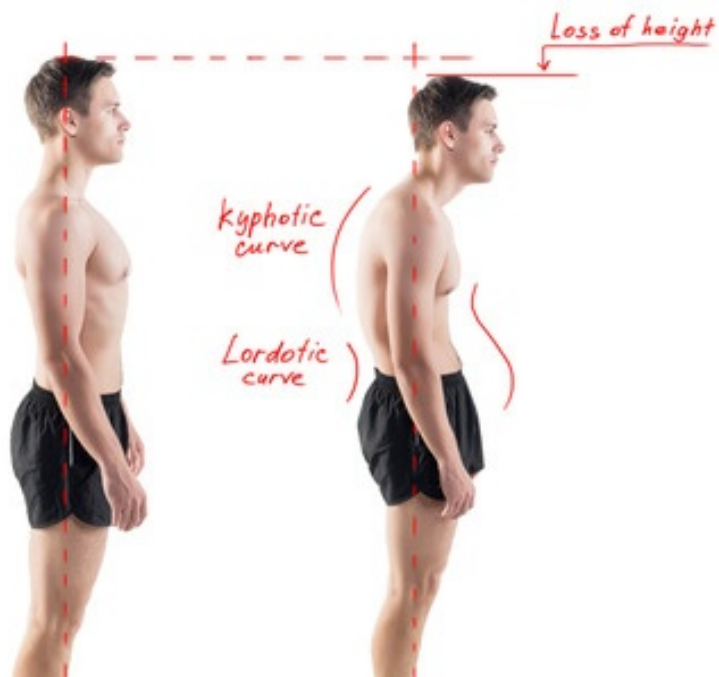
Als je dat allemaal weet in te brengen in dat onbewuste beeld, dan is de angst weg.

TIP #6: Verander Je Houding

Een van de meest snelle manier om in een betere staat te komen is je houding te veranderen. Want hoe zien mensen eruit die bijvoorbeeld depressief zijn? Precies, hun schouders hangen, hoofd naar beneden en ze ademen oppervlakkig.

Dit in tegenstelling tot mensen die zich heel goed voelen. Die lopen rechtop, schouders naar achteren, hoofd omhoog en ze lachen. Hoe ademen die? Precies, veel dieper.

We weten het allemaal en zien het ook alleen we gebruiken het vaak niet in ons voordeel. Althans de mensen die ik vaak zie op mijn breek je vrij shows en seminars. En een radicale verandering in houding doet echt wonderen.



Hoe je dat kan trainen is door bijvoorbeeld tegen een muur te gaan staan. Met je rug, hoofd en hielen ertegenaan en zo 2 minuten gaan staan. Als je daarna wegloopt merk je het verschil. Wat de uitdaging is, is om je ademhaling heel diep te krijgen in die 2 minuten ;-)

De leer die op papier staat, is niet de ware leer. Een geschreven leer is slechts voedsel voor je hersenen. In de juiste houding zitten en staan is de ware leer.

(Shunryu Suzuki – Zenmeester)

TIP #7: Verander De Focus

Waar focus jij je op? Wat je onbewust belangrijk vindt. Dat is waar je over het algemeen op focust en dat is best tricky. Zeker als je het onbewust belangrijk vindt om dit probleem te houden, want dan kom je er heel lastig vanaf.

Misschien ken je het oefeningetje wel. **Focus je eens heel goed op alles wat rood is**, want daar ga ik zo een vraag over stellen.

Gedaan? *Ok noem nu heel snel 10 dingen op die blauw zijn.*

Heel flauw natuurlijk maar het is bijna niet te doen. En dat principe is ook actief bij *probleem-oplossing*. Hoe meer jij je focus op het probleem (rood) hoe minder je de oplossing zal zien (blauw). **Dus al het bewijs voor je probleem gaat je niet helpen.** Sterker nog het wordt vaak alleen maar beroerder en meer 'rood'.

Je moet echt je focus gaan veranderen wil je ervan af komen. Hoe je dat doet? Door je los te maken van het idee dat door meer erover te denken of te lezen dat dat zou werken.

Dat werkt niet. Lees over mensen die dit ook hebben gehad en ervan af zijn gekomen. Hoe meer je dat doet hoe meer je die dingen gaat waarnemen op een gegeven moment.

TIP #8: Stop Met Je Probleem Te Zien Als Een Ding

Een glas. Kan je dat vastpakken? Ja dat kan. Een stift, kan je die vastpakken? Ja, ook.

Het probleem. Kan je dat vastpakken? Nee. **De motivatie, kan je dat vastpakken?** Nee, ook niet...

Die laatste twee lijken dingen, maar zijn natuurlijk processen. Ik bedoel, motivatie kan je nergens kopen toch? **Het gaat erom dat je jezelf gaat motiveren.** Het is een werkwoord.

Zo is het ook bij inspiratie. Dat vind je nergens hoor, want het is geen ding. Het gaat erom dat je jezelf inspireert, toch? Precies en zo is het dus ook met depressie, angst, probleem, dwang... Het is iets dat je doet en niet iets dat je hebt.

Als je dat kan, dan kan je ook iets anders doen namelijk, maar als je gelooft dat je het hebt terwijl het niet eens bestaat dan ben je gehyponotiseerd...

En dat is een gevaarlijke hypnose als je het mij vraagt.

U heeft een stoornis... Ehm... Waar dan dokter??

Kunt u hem niet verwijderen? Nee dat gaat niet... Ok...

En de hypnose is geactiveerd. Tip, **meteen verwerpen die suggestie** en het woord stoornis nooit meer gebruiken. Een grote BS.

Het gaat je namelijk niet helpen om het wel te geloven. Het wordt alleen maar beroerder vaak, dus nooit meer gebruiken dat woord. Het is geen ding, het is een gewoonte, een proces en je kan dus ook wat anders gaan doen.

In mijn boek 'Breek Je Vrij' beschrijf ik dit heel uitgebreid onder denkfout nummer twee.

TIP #9: Geef Jezelf Waardering

Dat klinkt heel simpel en dat is het ook, alleen de meeste mensen doen het structureel niet. En dat is jammer, want wanneer je jezelf namelijk waardering geeft dan voel je je echt stukken beter.

Heel moeilijk is het ook niet. Iedere keer wanneer je vanaf nu ergens van geniet, al is het klein, geef je jezelf een klopje op de schouder en dan zeg je tegen jezelf *'Wat goed dat ik hiervan geniet'*.

Doe dit drie keer per dag voor de rest van je leven 😊

Je zal merken dat na een paar weken alleen dit doen dat je je een stuk beter begint te voelen.

TIP #10: Draai Het Eens Om

Gevoelens zijn interessant en zeker negatieve gevoelens. Je hebt hele andere gevoelens zoals het gevoel hoe je schoenen zitten. Dat weet je niet totdat je dit zo leest en je er opeens op gaat letten.

Net als het gevoel in je oor. Of het gevoel in je knie.

Pas als je erop wordt gewezen is het in je bewuste denken en anders is het helemaal niet belangrijk dus wordt het weggelaten.

Zo is het echter niet met nare gevoelens en dat komt omdat ze bewegen en de aandacht daardoor opeisen. **Maar hoe bewegen ze eigenlijk?** Vaak draaien ze naar voren of naar achteren. En als je weet hoe dan kan je die draaiing veranderen.

Je zal merken dat het dan opeens een stuk beter gaat.

Doe dit zo vaak mogelijk en je zal merken dat het dan op een gegeven moment gewoon weg is.

Vaak is het makkelijk om het met iemand te doen maar je kan het zeker zelf ook natuurlijk.

TIP #11: Wees Dankbaar

Dankbaar zijn en dat gevoel ook echt voelen is een van de meest sterke positieve emoties die er is. Wanneer je dankbaar bent kan je niet kwaad zijn of bang. Het zorgt ervoor dat alle negatieve emoties op dat moment verdwijnen.

Zelf begin ik iedere morgen met een dankbaarheidsoefening. Die is uiteraard heel simpel (*want daar hou ik van*). Ik denk dan aan 3 dingen waar ik dankbaar voor ben en daar denk ik stuk voor stuk ongeveer een minuut aan. Dan zorg ik ervoor dat ik dat gevoel ook echt goed voel.

Dus ik laat mezelf **echt overspoelen met dat gevoel van dankbaarheid** en dat zorgt ervoor dat alle stress verdwijnt. Heerlijk is dat en dat niet alleen, de rest van de dag gaat dan ook een stuk beter.

Doe dit zo vaak mogelijk en als je denkt ik heb niks om dankbaar voor te zijn, denk dan aan alle dingen waar je dankbaar voor zou kunnen zijn.

Je zal merken hoe meer je dit doet hoe meer je het ook gaat zien en ervaren. Zo werkt dat met je brein. Het is net als een spier, hoe meer je hem gebruikt hoe sterker die wordt.

TIP #12: Mediteer

Mediteren heeft heel veel goede bijwerkingen en is makkelijker dan je denkt. Tenminste je kan het ook heel moeilijk maken maar dat is niet mijn ding. Het gaat erom dat je kalm wordt vanbinnen en dat heeft heel veel positieve effecten.

Zelf ben ik echt niet iemand die uren gaat zitten. Zelfs 30 minuten vind ik te lang, maar 10 minuten gaat prima en is voor mij genoeg. Dan word ik kalm, rustig en merk dat ik mezelf beter kan focussen. Ik gebruik daar een app voor en dat zou je ook kunnen doen.

De bijeffecten zijn over de lange termijn ook zeer gunstig want de grootste 'killer' in onze samenleving is stress. Met meditatie kan je die wegnemen met alle positieve gevolgen van dien.

Doe er dus je voordeel mee, al is het maar 5 minuten. Zelfs dat heeft al heel veel positieve effecten en iedereen heeft 5 minuten ;-)

TIP #13: Wees Mindfull

Je zou hem ook kunnen lezen als, **wees aanwezig**. Hoe meer je aanwezig bent, hoe beter je je voelt. In de aanwezigheid kan wel angst zijn of teleurstelling, maar dat is veel minder dan wanneer je niet aanwezig bent.

Aanwezigheid is voor mij een van mijn belangrijkste leerdoelen. Overal aanwezig kunnen zijn is een persoonlijk doel van mij en met alle afleidingen die er zijn is dat een grote uitdaging.



Wat is voor je werk funest? Gebrek aan aanwezigheid. Wat is voor je relaties funest?

Gebrek aan aanwezigheid... Zelfs als je er al wel bent, ben je er ook echt...

Je kan dat oefenen door iedere stap te voelen die je zet als je loopt. En als dat lukt, hoor je alles? Zie je alles? Dat maakt dat je wel aanwezig moet zijn en dan wordt het meditatief.

Zo oefen ik het en zo kan je van alles een meditatie maken.

TIP #14: Beweeg Meer

Bewegen zorgt ervoor dat je meer van die 'goede stofjes' aanmaakt en dat wil je. Je wilt het goede spul natuurlijk. De dopamines, de serotonines, de endorfines.

Dat maak je allemaal aan door te sporten en daarom moet je dat eigenlijk gaan doen als je dat nog niet doet. Je brein werkt het best als jij beweegt. Daar is het op gemaakt. Het is gemaakt en ontwikkelt in een tijd dat je meer dan 10 km liep.

Doe je dat nu ook?

Misschien wel maar de meeste mensen niet. Nu hoef je niet perse 10km te gaan lopen iedere dag (al zou het wel goed zijn), maar meer bewegen is wel een must.

Het zorgt ervoor dat je alle positieve verandering nog beter en sneller integreert. Daarnaast geeft het al die goede stofjes vrij die er weer voor zorgen dat jij je nog beter voelt.



Zoek iets wat je leuk vindt en wissel het desnoods af. Ik doe zelf aan yoga, aikido en fitness. Daarnaast loop ik een beetje hard. Veel mensen vinden het ongelooflijk als ze horen hoeveel ik train in de week, maar ik vind het niet alleen leuk. Het is noodzakelijk en dat is het voor jou ook, geloof me.

TIP #15: Verander Je Dieet

Kijk je kan van alles mentaal en fysiek doen maar als je nog steeds troep eet dan wordt het heel lastig. En je weet *'garbage in – garbage out'*

Je weet zelf heus wel wat goed is of niet maar hier een paar simpele tips:

- **Drink genoeg**, zo een 2 liter water per dag. Vaak voel je je dan al een stuk beter. Water heelt heel veel sluipende 'ziektes' en heel veel aandoeningen komen vaak door een gebrek aan water.
- **Laat zuivel, suiker en rood vlees zoveel mogelijk links liggen** (het liefst helemaal niet nemen). Kijk, kankercellen gedijen heel goed in een omgeving waar veel suiker binnenkomt. Als je die inname van suiker stopt hebben zij ook niks om zich aan te voeden. Daarnaast voel je je ook veel beter als je minder suiker, zuivel en vlees eet. Heel veel depressies komen voort uit verkeerde voeding dus het is raadzaam ook om daarnaar te kijken.
- **Stop met frisdrank**
- **Eet 70% van je maaltijd waterrijk voedsel**

Uiteraard zijn er nog veel meer varianten en variabelen, maar als je alleen deze tips al zou toepassen voel je je een stuk beter.

TIP #16: Doe Eens Iets Nieuws

Stap eens uit je comfortzone. Je zorgt ervoor dat je weer nieuwe dingen gaat leren en waarschijnlijk ook nieuwe mensen gaat ontmoeten. Zo leren wij namelijk.

Als kind ging je continu uit je comfortzone want je had een hele kleine comfortzone. Nu

is die een stuk groter maar comfortabel zijn is niet goed voor ons. Soms moet je je gewoon even oncomfortabel voelen (*op de goede manier*). Zo groei je namelijk.

*En als je stopt met groeien dan begin je met doodgaan ...
en daar wil je zolang mogelijk van vandaan blijven.*

Ieder jaar wil ik zoveel mogelijk nieuwe dingen doen zoals nieuwe opleidingen volgen, nieuwe uitdagingen aangaan en mezelf 'stretchen' zodat ik nog beter wordt in van alles en nog wat.

Dat maakt dat je in datgene waar je al goed in bent nog beter wordt omdat je nieuwe inzichten krijgt. Je brein maakt ook nieuwe verbindingen waardoor je dus creatiever wordt. En laat dat nou handig zijn om problemen op te lossen!

TIP #17: Knoop Vaker Een Praatje Aan

Onderzoek heeft aangetoond dat de mate van geluk voor een groot deel afhangt van andere mensen. Wat ik daarmee bedoel is jouw omgang met die mensen.

Praat je vaak met mensen dan is jouw mate van gelukkig voelen hoger dan dat bij mensen die dat minder tot niet doen. Ze hadden dat gemeten bij mensen die in de bus zaten en ergens heengingen. De mensen die tijdens de reis een praatje aanknoopte voelde zich een stuk beter na afloop dan de mensen die dat niet deden. Ongeacht waar het over ging.

Dat is interessant want dat is vrij eenvoudig te doen. Alleen sommige mensen moeten even over een drempel heen, maar **als je dat doet dan voel je je dus gelukkiger** (aldus het onderzoek).

Dus praat wat meer met mensen en desnoods over je uitdagingen. Dat schijnt ook heel goed te werken en zeker als je het doet bij onbekenden. Ze hadden echter niet gemeten hoe die anderen zich daarna voelden na het horen van al die problemen, maar dit terzijde ;-)

TIP #18: Vier Je Succes

Heel veel mensen geven zichzelf op hun kop als ze iets fout doen. Ok dat kan, maar wat ze vaak niet doen is **het vieren van hun succes**. Ik denk dat het komt door school. Als je iets goed had was dat normaal en fout niet goed.

Als je daarover nadenkt is dat best vreemd. Iets goed hebben gedaan is normaal? Dat is een vreemd idee toch? Maar dit is er wel helemaal ingestampt op scholen.

Dus wij gaan het anders doen. Wij gaan onze successen vieren en zo uitbundig mogelijk. In de seminars die ik geef doen we dit heel extreem om een nieuw patroon te creëren in het brein. Dat mensen echt gaan voelen dat ze fantastisch zijn en echt heel goed zijn.

Dat is voor ons Nederlanders vaak wel een dingetje maar kom op. **We hebben vaak heel veel redenen om iets te vieren** alleen bagatelliseren we dat. Dat is jammer want als we ons vrij gaan breken van onze problemen moeten we wel iets daartegenover zetten.

Vier Dat Succes Dus!!

TIP #19: Knuffel Meer

Klinkt misschien heel suf of misschien helemaal niet, maar **knuffelen is echt heel goed voor je**. En je kan er nooit een weggeven zonder er een voor terug te krijgen, hoe cool is dat.

Je produceert oxytocine als je knuffelt en dat is een weldaad voor lichaam en geest dus hoe meer je het doet hoe beter je je voelt.

Wist je dat pasgeboren baby's doodgaan als ze niet worden vastgehouden? De menselijke aanraking is een van de allereerste levensbehoeften naast eten en drinken. Dus eet je goed en drink je genoeg? Dan heb je er al 2 van de 3 te pakken. Nu nog meer knuffelen en je hebt je primaire levensbehoeften te pakken.

Misschien een nieuw spreekwoord invoeren:

A hug a day keeps the doctor away!

TIP #20: Spoel Het Filmpje Eens Terug

Ken je dat? Van die filmpjes in je hoofd die maar blijven afspelen. Je wordt er misschien wel helemaal gek van, **maar heb je dat filmpje weleens teruggespoeld?**

Waarschijnlijk niet.

Doe het maar eens en merk op wat het effect is. En dat kan je met al die vervelende filmpjes doen natuurlijk...

Dit Waren 20 Tips!

Dit waren 20 tips om met je problemen af te rekenen. Ik hoop dat je er veel aan hebt natuurlijk en als je mijn hulp wilt kan dat ook natuurlijk.

Kijk dan even op <https://www.breekjevrij.nl/>

Heel veel succes met alles!

Breek je vrij!

Edwin

Wat Anderen Vonden...

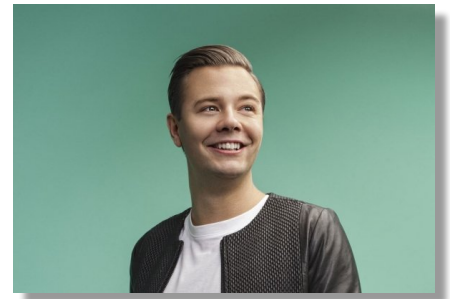


Breek je vrij zouden ze op iedere school moeten leren. Het zijn de basisprincipes van de psychologie die iedereen zou moeten weten. Breek je vrij seminar is een aanrader voor iedereen!

(Richard de Leth – Eigenaar en auteur van OERsterk)

Ik ga zeker nog een keer van Edwin zijn diensten gebruik maken. Hij heeft mij enorm goed geholpen.

(Sam Feldt – DJ en Producer)



Het Breek je vrij seminar zou iedereen zichzelf eens cadeau moeten doen. Ik leef nu mijn droom en alle twijfels zijn weg. Super!

(Gerda Manon Glas)

Edwin is de vleesgeworden magiër van Nederland

(Remco Claassen – Bestseller auteur en beste managementtrainer van Nederland)

