



## Doelen en Psychische entropie - door John van der Haven

De zomervakantie staat voor de deur!

Voor de meeste mensen de mooiste tijd van het jaar. Of je nu naar de camping gaat, een verre reis maakt of lekker thuisblijft, geniet er van!

Voor sommigen staat de vakantie in het teken van sportieve activiteiten, anderen bezichtigen graag en weer anderen doen even helemaal niets.

Heerlijk toch? Ontspannen door even helemaal niets te doen. Tijdens vakantie natuurlijk super. Echter, je zal merken dat wanneer je langere tijd niets doet, dat je gedachten zullen gaan dolen. En helaas meestal niet naar positieve zaken "die vakantie is toch wel duur", "hoe ga ik met die nare collega om" of "ik moet nog een hertentamen doen wat ik niet snap".

Wanneer ons brein niets te doen heeft (wanneer je je ontspant en vrij bent van stress) kan het niet voorkomen dat negatieve gedachten zich meester van ons maken. Immers, vanuit de evolutie is ons brein ingericht op overleven en daardoor gefocust op gevaren.

Waarom? De mens heeft behoefte aan prikkels en zonder deze prikkels is het heel erg moeilijk om de geestelijke orde vast te houden. Dat noem je met een moeilijk woord Psychische Entropie.

Daarom is TV kijken voor veel mensen ook zo lekker of swipen op je telefoon. Je ontspant door een externe prikkel. Je gedachten krijgen geen kans om aan nare dingen te denken. De entropie krijgt zo geen kans. Drank en drugs zijn hier ook ideale partners voor.

Echter, TV kijken en telefoon swipen worden veelal gezien als tijdverspilling, om over de nadelen van drank & drugs maar te zwijgen.

Nee, er is een veel betere manier om entropie tegen te gaan.

Doelen stellen!

Want, wie een sterk en helder doel heeft. Groot of klein, heeft meestal geen tijd om zich naar te voelen.

En nee, doelen stellen doen we niet SMART. SMART doelen zijn namelijk te specifiek en daardoor is de kans dat jij je doel mist veel te groot.

Nee, het gaat erom dat jij je onbewuste een richting opstuurt. Dagelijks neem je namelijk duizenden onbewuste micro beslissingen en al deze onbewuste beslissingen die gaan er samen voor zorgen, dat jij links of rechtsom, jouw doel gaat behalen.

Maar hoe stel jij dan wel goed jouw doel in?

Dat doe je op 5 manieren:

### **1. Maak voor jezelf duidelijk wat je wel wilt. Niet wat je niet wilt**

Wanneer je boodschappenlijstje maakt, dan zet je daar toch ook op wat je wel wilt en niet wat je niet wilt. Lange lijst zou dat anders worden...

**2. Druk je doel uit in de 5 zintuigen. Weet wat je voelt, hoort, ziet ruikt en proeft wanneer je je doel hebt gehaald of daarmee bezig bent**

Het is belangrijk dat je je doel zo stelt dat je ook zeker weet dat je het leuk vindt wanneer je je doel hebt gehaald of daarmee bezig bent

*Succes is a journey, not a destination. The doing is often more important than the outcome*  
- Arthur Ashe -

**3. Je moet het zelf kunnen halen. Stel je doel zo dat je het zelf kunt bereiken, zonder invloed van anderen**

De staatsloterij winnen is dan ook geen goed doel, want dit kun je niet zelf behalen. Je moet het zelf kunnen behalen zonder afhankelijk te zijn van anderen.

**4. Bepaal wanneer je het doel behaald wilt hebben, maar neem ruim de tijd**

Door een tijdsspanne aan je doel te stellen zorg je ervoor dat je wellicht niet altijd bewust bezig bent met je doel te behalen, maar wel onbewust. Daardoor zal je zien dat je je doel vaak veel sneller bereikt dan je je had voorgenomen

**5. Je doel moet ecologisch zijn (goed voor jezelf en goed voor de ander)**

Het is mooi wanneer alles en iedereen beter wordt van jouw doel

En last but not least wees niet te bang om je doelen te groot te stellen. Ten eerste kun je door op je onbewuste te vertrouwen veel meer bereiken, dan je je bewust kunt voorstellen en bovendien zei Michelangelo al:

*The greatest danger for most of us is not that our aim is too high and we miss it, but that it is too low and we reach it*

Geniet van je vakantie, jouw doelen en de uitkomsten daarvan!

PS op donderdag 14 september en donderdag 12 oktober staan er weer 2 nieuwe Voel je goed avonden gepland in Theater Toverlei in Leiderdorp. Het lijkt ons ontzettend leuk om je op (één van) beide avonden te mogen verwelkomen.

Ga voor alle informatie, het volledige programma, reviews en nog veel meer naar:

<https://voeljegoedavond.nl/>

Of schrijf je direct in middels onderstaande link:



**Donderdag 14 september 2023**

**Donderdag 12 oktober 2023\***

**\*Nieuw programma**

Schrijf je hier direct in!

**Voel je goed avond**  
Theater Toverlei

Van Diepeningenlaan 110A, 2352 KA Leiderdorp

Tel +31 (0)6 455 92 487 ● [info@voeljegoedavond.nl](mailto:info@voeljegoedavond.nl) ● [www.voeljegoedavond.nl](http://www.voeljegoedavond.nl)  
KVK nummer 81930992 BTW ● BTW Identificatienummer NL003621496B64