

Kijk even naar onderstaande tabel en wees heel eerlijk met jezelf. Waar richt jij je aandacht op gedurende je dag? Je antwoord kan variëren in verschillende contexten of bij verschillende mensen, maar vaak hebben we toch een bepaalde gewoonte waar we vaak in vervallen.

| WAAR RICHT JIJ JE AANDACHT OP?   |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Wat je mist                      | Wat er wel is                       |
| Wat niet lukt                    | Wat wel lukt                        |
| Wat mij niet gelukkig maakt      | Wat me wel gelukkig maakt           |
| Redenen om het niet te doen      | Redenen om het wel te doen          |
| Ontgoochelingen uit het verleden | Wat ik geleerd heb van het verleden |

Beide kolommen hebben hun nut. Uit de linkerkolom kunnen we leren en met de rechterkolom kunnen we ons zelfvertrouwen en ons goede gevoel een boost geven. Keuze hebben tussen beide perspectieven is ideaal, vast zitten in een van beide perspectieven wordt op lange termijn een beperking.

Indien je vastzit in de linkerkolom, zie je wel wat beter kan, maar kost het veel moed en energie om ervoor te gaan. Ook vastzitten in de rechterkolom vormt een beperking. Indien je niet ziet wat beter kan, dan zal je minder groeien.

Stel jezelf nu de volgende kritische vragen:

- Wat doe je precies wanneer je je aandacht richt volgens de eerste kolom? Met welke emotie gaat dit gepaard?
- Hoe lang blijf je 'hangen' in de emotie die hoort bij de eerste kolom?
- Voel jij je vrij om naar de tweede kolom over te stappen?

Laat deze vragen en ook je antwoorden even sudderen. Het vervolg van het boek zal voor jou een nieuwe manier van waarnemen creëren. Natuurlijk is het gunstig om af en toe op te merken wat je mist of wat je graag anders zou zien. Het is niet nuttig om in een gevoel van gemis en frustratie te blijven hangen.



Op [www.beyellow.today](http://www.beyellow.today) vind je afdrubbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.