



COLUMN

De kracht van 100%

“Als je mij ziet, krijg je altijd 100 procent en als ik hier kom is het met mijn hele hart” Dat zei Roger Federer (36) tijdens een interview in Rotterdam. De nummer 1 van de wereld gaat er altijd voor en verschijnt daarom alleen topfit op de tennisbaan.

Als je iets doet, doe het goed. Dat geldt ook voor gewone stervelingen. In het hier en nu, doelbewust en vanuit het innerlijke ‘ja’. In de praktijk valt dat niet mee. Regelmatig moeten we tegen onze zin de dag door multitasken. Dan is het onmogelijk om alles 100% te doen. Dat geeft niets. Die 100% kan dan zitten in het feit, dat je alles op tijd klaar wilt krijgen. En misschien kun je taken delegeren, zodat anderen er 100% van kunnen maken.

Bezwaarlijker wordt het als je herhaaldelijk dingen moet uitvoeren waartegen je weerstand voelt. Het innerlijke zegt dan ‘nee’, maar je handelt ‘ja’. Dat rooft energie, belemmert uiteindelijk topprestaties en put uit. Je ziet dan nog wel eens dat mensen er de kantjes vanaf lopen. Ze zijn ontevreden over hun manager of werkzaamheden en komen routineus hun dag door. Dat is jammer, want ze realiseren zich schijnbaar niet dat als ze er helemaal voor gaan, dit uiteindelijk de meeste voldoening en beloning oplevert. Mentaal, lichamelijk en financieel. En, als je niet het beste van jezelf geeft, weet je nooit wat je werkelijk kunt.

Bespreken

Verstandig is dan ook om de dingen waartegen weerstand bestaat in kaart te brengen en te bespreken. Bijvoorbeeld met je baas. Je kunt ook besluiten om te stoppen met die verwenste dingen. Heb het lef

en kijk ook waarop het innerlijk ‘nee’ is gebaseerd. Waar stoor je jezelf aan en geef je niet de volle 100%? Waarom? Wie kan me daarbij helpen? Schrijf in drie minuten alles op wat in je opkomt. Positieve en negatieve gedachten. Als je dat herhaaldelijk doet, lees je welke gedachten telkens terugkeren. Die kun je vervolgens aanpakken. En als je echt iets moet doen wat je niet leuk vindt en waar je niet onderuit kunt komen? Beloon jezelf daarna.

Rust

Overigens kun je die 100% ook toepassen op rust nemen en de batterij opladen. Voor veel mensen is dat moeilijk omdat ze denken dan hun tijd te verdoen. Maar realiseer je dat de boog niet altijd gespannen kan zijn, want dan word je overspannen. Zo kreeg ik onlangs tijdens een korte vakantie een flinke griep. Drie dagen lag ik aan het ziekbed gekluisterd. Na aanvankelijk balen, accepteerde ik mijn lot. Ik genoot er zelfs van dat ik werd verzorgd en helemaal niets hoefde te doen. Cento per Cento, luidt de titel van mijn persoonlijkheidsstraining. Ga voor 100%. Ook als je ziek bent. ■

Suzanne Beyer-van Griensven

- info@suzatrainingencoaching.nl
- info@topsportcoach.nu

“*En als je echt iets moet doen wat je niet leuk vindt en waar je niet onderuit kunt komen? Beloon jezelf daarna*”