

# *RAMONA PELZ*

Weerstand en een shift in je mind



## Herken je dat stemmetje, dat je verteld dat je iets niet kan?

GESCHREVEN DOOR RAMONA PELZ

Als je dit document hebt gedownload hoeft ik je vast niet te vertellen hoe vervelend dat stemmetje in je hoofd kan zijn. Kritiek wat je jezelf vooral hoort geven kan bijvoorbeeld zijn; "Ik kan dit niet", "mensen zitten niet op mij te wachten." zou ik dit wel delen, kom ik niet onzeker of juist arrogant over", of in mijn geval een favoriet van mijn kritische stem: "Je bent te dik, het ziet er niet uit".

En toch heb ik een shift doorgemaakt waardoor ik ben komen opdagen voor mezelf, heb ik zonder een massaal aantal volgers op mijn socials ervoor gekozen om me kwetsbaar en zichtbaar op te stellen door het plaatsen van korte video's. Hoe deze shift is ontstaan en hoe jij deze ook bij jezelf kan ervaren daar kom ik zo op terug. I promise!

Eerst even het waarom ik dit ben gaan uitschrijven: Omdat ik het zo belangrijk vind dat iedereen zichzelf mag gunnen dat je niks moet! <- Deze ben ik gaan voelen (ja lekker zweverig Ramoon, maar bare with me) doordat ik na een situatie op het werk ineens bedacht: Wil ik dit nog zo'n 35 jaar blijven doen? Het antwoord op die vraag: Hell NO! Maar komt ie, wat wil ik dan wel? Geen idee! Het enige wat ik wel heel zeker weet is dat ik mijn focus vooral wil gaan leggen op dingen die ik zelf leuk vind om te doen, iets waar ik energie uit haal!

Et voila, 4 weken geleden had ik een hell no moment en vandaag (28-05-2022) schrijf ik dit!

JE MAG JEZELF GUNNEN DAT  
JE NIKS MOET!

# Je mag jezelf gunnen dat je niks moet!

## WAT DOET HET MET JOU?

Het wondermiddel om dit stemmetje uit te schakelen, heb ik helaas niet voor je. Daarnaast heb ik hier ook niet voor geleerd en schrijf ik dit op mijn gevoel en toch hoop ik dat jij hier ook iets aan hebt!

Waarschijnlijk weet je zelf al waar, wanneer, of hoe dit kritische stemmetje is ontstaan. Als je weet dat je dit stemmetje zelf hebt gecreëerd, weet dan ook dat je er zelf voor kunt kiezen om ernaar te luisteren of om deze op zijn of haar plaats te zetten.

Zoals je weet heb ik me op 11-05-2022 ingeschreven bij de kamer van koophandel als consulente voor Prowin. Ik had het hele beeld al voor me, ik ga het zo aanpakken op facebook en op deze manier ga ik mezelf presenteren op instagram, een website erbij want daar kan ik weer andere dingen delen die ik niet op de sociale media plaats.. catch my drift?

Super veel goede ideeën en al snel rende ik mezelf voorbij of zat ik zo vol met ideeën dat het er niet meer uit kwam, okay en nu?

Tijd voor een verandering! Die verandering is als eerste ontstaan in de gedachte: dit kan toch ook anders?

Als ik tegen je zeg: Je mag jezelf gunnen dat je niks moet!  
Wat doet dit dan met jou? Wees eens eerlijk, wat voel je, welke stem hoor je, welke woorden hoor je juist wel of niet.

Zodra ik het tegen mezelf zei: Ik mag mezelf gunnen dat niks moet en dit kan toch ook anders?

Deed het dat ook, ik melde me spontaan aan voor een 2tal totaal verschillende trainingen. Puur op gevoel!

Naast dat vervelende stemmetje in je hoofd heb je namelijk ook dat onderbuikgevoel, herken je dat wanneer je ergens vol voor wilt gaan want je voelt het in je onderbuik, of de weerskant daarvan je voelt het in je onderbuik dat je je in een situatie bevindt waarin je niet wilt zitten?

Geloof me als ik je zeg, deze is een stuk sterker dan die vervelende kritische stem.

De eerst volgende keer dat je dit vervelende stemmetje kritiek op jezelf hoort geven, sluit dan even kort je ogen (dit kan ook gewoon op kantoor of wanneer je in gesprek bent met iemand) en voel eens in je onderbuik hoe voelt de situatie waarin dit stemmetje komt opzetten.

Ben jij ervan overtuigd dat je iets kan, maar zegt het stemmetje tegen je dat je het niet kan, probeer eens af te stemmen met je onderbuik gevoel!

**"Ik doe maar wat"  
Maar wat je eigenlijk  
doet, is aanvoelen wat  
je nodig hebt en daar  
actie op uitvoeren!**





# Je mag jezelf gunnen dat je niks moet!

## WAT DOET HET MET JOU?

Wat is het gevoel dat je vanuit je onderbuik krijgt: is dit een volmondig Ja ik ga ervoor! En voel je hoe enthousiast je ervan wordt of zelfs energie ervan krijgt?

Wat is dan de reden dat je dit gave gevoel het gevoel dat je het allemaal wel kunt, laat weerkaatsen door dat kleine vervelende stemmetje die je in je angst wilt houden luistert?

Wat heb je te verliezen als je je volledig overgeeft aan dat enthousiaste gevoel en die mooie energie om iets te doen?

Ik kan je wel vertellen dat je verliest wanneer je luistert naar dat stemmetje, je laat je namelijk belemmeren in je groei.

Ramona dat zijn wel harde woorden voor iemand die zelf net om de hoek komt kijken. Klopt! Zie het dan ook als een liefdevolle schop onder je kont, want als ik het kan, lekker cliché dit KAN JIJ HET OOK!

Als je bijvoorbeeld op mijn website kijkt zie je nu ook filmpjes voorbij komen, geloof me dit was oorspronkelijk echt totaal niet de bedoeling en dit hoorde dan ook absoluut niet bij het plan. Een fotootje maken vind ik namelijk nog wel prima maar zodra de camera aanblijft oh god daar komt die stem hoor!

En toen schopte ik mezelf onder mijn kont, want ik mag komen opdagen en ik mag zichtbaar zijn voor mijn bedrijf. Ik kan wel schrijven dat ik enthousiast ben maar dit kan ik beter laten zien op beeld. Dus! Even afstemmen met dat onderbuik gevoel en jezus zo'n enthousiasme en volmondig ja had ik zelf ook echt niet verwacht!

Dus zat ik zaterdag op mijn kantoortje met pen en papier een "script" uit te schrijven voor mijn homepage, om vervolgens totaal hiervan af te wijken want ByeBye spontaniteit!

Mijn eerste reactie toen ik het filmpje met iemand via whatsapp deelde was dan ook ach "Ik doe maar wat" Maar wat je eigenlijk doet is, aanvoelen wat je nodig hebt en daar actie op uit voeren!

Dus stap eens uit je comfortzone, zet dat stemmetje eens in de hoek en luister naar wat je echt voelt en wilt het kan je zo'n mooie inzichten brengen. Het hoeven natuurlijk ook geen levens veranderende beslissingen te zijn je kan dit al toepassen op de meest simpele vraag. Wil ik deze outfit vandaag vragen? Of wil ik dit vanavond wel eten? Of wat dacht je van Wat wil ik vandaag gaan doen? Kleine vragen die geheid een gevoel maar ook die stem bij je lospeuteren, stem eens wat meer af op je gevoel je verdient het!

**"Ik doe maar wat"  
Maar wat je eigenlijk  
doet, is aanvoelen wat  
je nodig hebt en daar  
actie op uitvoeren!**

