



Talentenfluisteraar

Iedereen heeft talenten!

Effectiever keuzes maken op basis van je intern kompas

Kennis van je talenten is al een goed begin!

De toegenomen welvaart en technologische ontwikkelingen zorgen voor een overweldigend aanbod en mogelijkheden. Dit is een luxe en tegelijk is het lastig. Velen krijgen er keuzestress van.

De antwoorden op vragen om juist te kiezen is niet te vinden in je omgeving. Hoe maak je dan duurzame keuzes?

Duurzame keuzes worden gemaakt vanuit authenticiteit: dus word je eerst bewust wie je bent (wat zijn je waarden, je interesses), waar je energie van krijgt (je talenten), en wat je écht wilt(je voorkeuren, je doelen). Met andere woorden: **ken je intern kompas.**

Mensen die zich bewust zijn van hun intern kompas hebben het gevoel dat ze zichzelf kunnen zijn, ze hoeven geen toneel te spelen. Ze maken keuzes die overeenstemmen met hun diepere waarden, voorkeuren, interesses en talenten. Keuzes die helemaal passen bij hun eigenheid. Ze laten zich niet in de war brengen door goed bedoeld advies en verwachtingen van anderen. Ze gebruiken hun intern kompas als wegwijzer, ze vertrouwen op hun eigen gevoelens.

Tijdens mijn opleiding tot Keuzekompas® coach (the Future Company) kreeg ik mooie inzichten over dit **intern kompas** dat we allemaal meekregen bij onze geboorte. En deze wil ik graag met jullie delen omdat velen zich hier niet bewust van zijn.



Talentenfluisteraar

Iedereen heeft talenten!

Hoe kan de ontwikkeling van dit intern kompas gestimuleerd worden van jongsaf aan?

Ondersteuning van de ouders wat betreft autonomie speelt een belangrijke rol: niet alles controleren (vertrouwen hebben), keuzes aanbieden en empathisch zijn. Stimuleren om na te denken over eigen waarden.

Wat kan ik zelf doen om mijn intern kompas beter te kennen?

Je gevoelens serieus nemen. Begrijpen dat je gevoelens een functie hebben: je dichter bij je intern kompas brengen. Onze maatschappij heeft echter een lange traditie van het onderdrukken van gevoelens. Je moet flink zijn. Niet flauw doen. Geen zwakte tonen.

Maar gevoelens zijn een door de natuur meegegeven geleidingssysteem dat ons motiveert actie te ondernemen. Ze geven ons aan welke behoeften nog niet vervuld zijn. (The secret language of feelings, Bayan) Hierdoor wordt het makkelijker keuzes te maken die bij jou passen.

En als we dit geleidingssysteem (je gevoelens) negeren, de functie van onze gevoelens niet begrijpen, dan worden onze basisbehoeften niet vervuld en raken we gefrustreerd en krijgen we stress. Het is zoals een bal die je onder water duwt (ontkenning, ik wil het niet zien) : deze bal komt steeds terug naar boven. Want je gevoelens wijzen op behoeften en zolang je deze niet vervuld komen ze terug naar boven. In het ergste geval gaan sommigen het terug naar boven komen van gevoelens camoufleren onder de vorm van verslaving (drank, drugs,....



Talentenfluisteraar

Iedereen heeft talenten!

Mijn conclusie: gebruik je gevoel om je intern kompas te begrijpen

Alle activiteiten waar je blij van wordt, daar moet je meer van doen (want daar zitten talenten achter verborgen). Maak keuzes waarbij je deze talenten kan inzetten. Daar zit je groeipotentieel. Het zorgt voor zelfvertrouwen en veerkracht. Zijn er activiteiten waar je stress van krijgt, waar je je aandacht niet bij kan houden, dan passen ze niet bij jou. (cfr. Ik kies voor mijn talent, Luk Dewulf)

Durf je gevoelens te tonen, het maakt je menselijker en authentieker. Anderen zullen je behoeften en keuzes ook beter begrijpen.



Talentenfluisteraar Greet

greet.warmenbol@hotmail.com

www.talentenfluisteraar.net