

'Onveilig' is vaak leuker!

Online: <http://www.zoninjeleven.nl/onveilig-is-vaak-leuker>

We hebben er lang op moeten wachten. Maar ook "Regio Noord" heeft sinds een week zomervakantie. Onze kinderen gaan elk jaar een weekje op zomerkamp. De afgelopen twee jaar naar een kamp op een prachtig sportcomplex in de buurt van Alkmaar. Maar het leek ons goed om dit jaar eens iets anders te zoeken.

Ze waren wel een beetje wantrouwend. We lieten ze zien wat ons een leuk kamp leek. Aan zee, met veel sport strandactiviteiten. Lekker buiten. Mmm, je zag ze twijfelen. Het vorige kamp was zo leuk, zou dit wel net zo leuk worden? We besloten de knoop (voor hen) door te hakken.

Natuurlijk, toen ik ze op dag 1 afzette, was alles en iedereen nog onwennig. Vooral de jongste verschool zich nog een beetje achter mij. Toen ik ze 's avonds weer ophaalde, struikelde de een - vol van verhalen - over zijn woorden en de ander had geen energie meer om ook maar iets uit te brengen. Maar, ook dat was een goed teken. Inmiddels is de laatste dag aangebroken. Ze balen ervan dat het er al bijna opzit. En kunnen zich helemaal niet meer voorstellen hoe ze zich maandag voelden.

Grappig om te zien hoe we altijd op zoek zijn naar zekerheid. Naar iets wat we kennen of herkennen. Ik merk het in de kleinste dingen. Iedere klant die bij mij binnenkomt, kiest een volgende keer automatisch voor dezelfde plek aan tafel. En ook een groep cursisten heeft de neiging weer hetzelfde plekje op te zoeken. Ik verstoor dat patroon regelmatig. Dat vind ik leuk. Je ziet dat mensen zich dan hun automatisme realiseren.

Onze flexibiliteit schijnt met de jaren steeds meer af te nemen. Kinderen zijn gemakkelijker te plooiën en passen zich snel aan. Wij volwassenen zijn op een gegeven moment een beetje vastgeroest in ons denken en doen. Terwijl ons brein juist houdt van nieuwe ervaringen.

Veel dingen doe je niet eens bewust op een bepaalde manier. Ik ging laatst op de fiets een loopbrug over, die na een paar meter een bocht maakt. Ik stak automatisch mijn hand uit. Voor wie het gezien heeft, moet het een idioot gezicht zijn. Je kunt maar één kant op, dus die hand is nergens voor nodig. Maar het ging gewoon vanzelf.

Als je regelmatig kiest voor veiligheid en vertrouwde dingen, is het goed om hier bewust eens van af te wijken. Begin gewoon met kleine dingen. Zo heb ik een tijdje geleden een nieuwe route bedacht om naar de stad te fietsen. Ik nam die weg eigenlijk nooit, omdat ik die niet kende en ik dacht dat het een omweg was (vooroordeel). Het tegendeel bleek waar. De route was even lang, maar bleek eigenlijk leuker. Wel grappig dat ik in het begin wanneer ik niet oplette, onbewust toch weer koos voor de oude, vertrouwde route. Het kost echt even bewuste inspanning om een oude gewoonte te doorbreken.

Als je eenmaal ontdekt hoe leuk het kan zijn om nieuwe dingen te proberen, kun je het vaker gaan doen. Kook eens iets wat je nooit eerder hebt gemaakt. Stap eens af op iemand die je nog niet kent. Het maakt niet uit wat je doet. Maar verleg je grens eens.

Wanneer je nieuwe dingen wilt bereiken, betekent dit dat je je grenzen zult moeten verleggen. Natuurlijk is dit spannend en soms eng. Maar zijn dit nu juist ook niet de dingen waar we achteraf het meest trots op zijn? Dingen waarvan je van tevoren denkt: Hoe ga ik dat doen? Durf ik dat? Hoe moet dat? En natuurlijk kan het ook zijn dat iets toch niet helemaal gaat zoals je hoopte. Het is belangrijk dat je dan niet denkt: OK, dit was eens en nooit weer. Blijf jezelf uitdagen. Het maakt het leven spannender en leuker.

En experimenteren houdt ook jong. Kinderen laten zich in het leven continu verrassen en ontdekken steeds nieuwe dingen. Dat kunnen wij ook. Ik hoop dat je deze zomer gaat gebruiken om veel nieuwe ervaringen op te doen. Ik zou het leuk vinden als jij op [mijn blog](#) laat weten welke grenzen jij wilt verleggen of misschien al hebt verlegd.

De leukste reactie verdient een gratis plaats in mijn Stoomcursus NLP van september!

*Zonnige groet,
Astrid*

© 2011 Astrid Davidzon