

SURVIVAL GUIDE

Help,
ik kan niet kiezen!



Inhoudstafel

Welkom	3
Chapter I: Inleiding	4
Chapter II: Keuzestress	5
Chapter III: Paradox van keuze	7
Chapter IV: 5 signalen van keuzestress die je moet kennen	8
Chapter V: 12 tips om komaf te maken met keuzestress	9
Conclusion	12

WELKOM

Als kind was ik altijd stil, rustig, bedachtzaam en gevoelig. Ik voelde me gelukkig met een paar goede vrienden om me heen. Ook ik twijfelde wel eens aan mezelf of bij een keuze die moest maken. Twijfel is normaal, maar gelukkig ben ik ook besluitvaardig. Dankzij mijn besluitvaardigheid slaag ik erin te floreren. Ik wil graag mijn tips, ervaringen en de bevindingen uit wetenschappelijk onderzoek met jou delen. Een intensieve opleiding bracht bewustwording, maar het duurde jaren voordat ik echt floreerde. Ik herontdekte mezelf: wie ik ben, wat ik wil en wat ik nodig heb. Ik ben nog steeds stil, bedachtzaam, gevoelig en graag op mezelf. Dit zijn mijn sterke punten!

Nu weet ik hoe ik kan floreren. Ik ben gelukkig en veerkrachtig en kan omgaan met moeilijke situaties. Ik bouw elke dag aan mijn dromen en omring mezelf bewust met de juiste mensen. Ik zorg met liefde voor mezelf en anderen. In mijn vrije tijd geniet ik van de natuur en leuke activiteiten met vrienden en familie.

Dit ben ik:

- Ik ben 200% toegewijd als ik ergens voor kies.
- Ik ben positief geladen en zie overal kansen.
- Ik ben een durfal, zelfs als ik soms twijfel.
- Ik ben compassievol maar kan ook streng zijn.



Mijn visie is dat floreren geen luxe is. Het is onze morele plicht om ons best mogelijke leven te leiden. Gelukkig kun je floreren leren. Niet door geluk na te streven, maar door de juiste keuzes te maken en je eigen recept voor floreren te volgen. Daarbij baseer ik me ook op wetenschappelijk onderzoek.

Wil jij ook leren floreren en samen met mij ontdekken hoe je gemakkelijker keuzes kan maken?

Hilde

CHAPTER I

Inleiding

Beslissingen nemen kan een uitdaging zijn. Soms worstel je met complexe vraagstukken en vind je het lastig om de juiste keuze te maken. Je bent bedachtzaam en neemt pas een beslissing wanneer alles helder is. Sommige mensen zien je misschien als niet erg besluitvaardig. Veel mensen kunnen zich hierin herkennen. Omdat ik het zo belangrijk vind dat je leert kiezen om meer te floreren in je leven, heb ik besloten om dit e-book te schrijven.

Wat kun je verwachten?

- Inzichten van verschillende psychologen en coaches
- Een verkenning van de wereld van keuzestress
- Kennismaking met de paradox van keuzes maken
- leer je hoe je keuzestress kan herkennen
- Krijg je 12 tips waarmee je komaf kan maken met je keuzestress

Ga achterover zitten en geniet!

Lees helemaal tot het einde want daar wacht nog een bijzonder aanbod speciaal voor jou!



CHAPTER II

Keuzestress

Te veel opties en de struggle met beslissingen

Heb jij ooit last gehad van mega keuzestress? Je weet wel, dat gevoel dat je wordt overladen met info en dat je een "goede, weloverwogen keuze" zou moeten kunnen maken. Maar eerlijk gezegd is het soms gewoon superlastig om überhaupt een keuze te maken.

Het probleem is dat we gewoonweg te veel keuzes hebben.

In de supermarkt sta je voor het schap met honderden soorten koekjes. En als je een nieuwe jeans wilt scoren, moet je kiezen uit megaveel merken met elk hun eigen chillness en nadelen: model, kleur, prijs, snit, afwerking, enzovoort. Al die opties kunnen je brain laten flippen.

Volgens sociaal psycholoog Roy F. Baumeister hebben we last van beslissingsmoeheid. Dat is wanneer je emotioneel en mentaal totaal uitgeput raakt door het maken van keuzes. Je wordt gewoon moe van al die keuzestress.



CHAPTER II

Keuzestress



Tonya Hansel gaat nog een stapje verder en zegt dat keuzestress een mega invloed heeft op ons gedrag. Het kan ervoor zorgen dat we 'super-besluiteloos' worden of zelfs roekeloze keuzes maken.

Eigenlijk kunnen we als volwassenen maar een beperkt aantal keuzes aan.



Gemiddeld maken we zo'n 40.000 keuzes per dag en hebben we 50 gedachtes per minuut. Al die gedachtes beginnen met een vraag. Misschien stel je jezelf nu de vraag: 'Is dat echt zo?' Dat is alweer een vraag. Je kunt het antwoord aannemen of niet. Dat is een keuze die je maakt, dude.

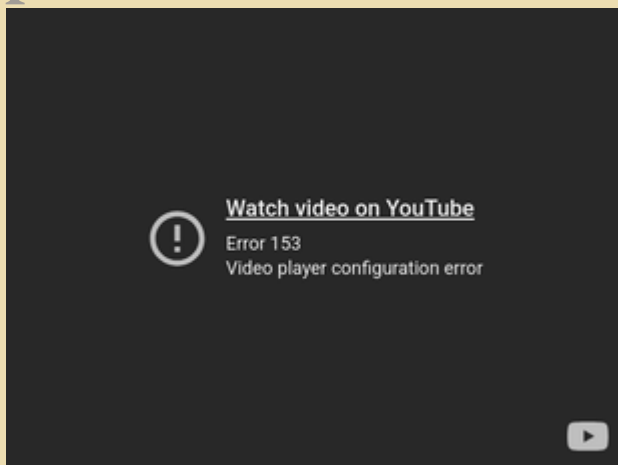
Tijdens het schrijven van zijn boek heeft Albert zich verdiept in het maken van keuzes. Hij verbaasde zich erover dat de dingen die hij tijdens zijn zoektocht leerde geen onderdeel zijn van wat we leren op school. We leren over rekenen, taal, aardrijkskunde en geschiedenis, maar niet over het belangrijkste in het leven: de juiste keuzes maken.



Maar wacht even, zijn al die keuzes eigenlijk wel goed? Psycholoog Barry Schwartz denkt van niet. Hij vindt dat meer keuze ons niet bevrijdt, maar juist verlamt! Het gekke is dat je van te veel keuzes maken eerder ontevreden dan gelukkig wordt.

CHAPTER III

De paradox van keuze



Video bekijken? <https://youtu.be/VO6XEQIsCoM>

Barry Schwartz, de schrijver van het sick boek "De Paradox van keuzes", legt iets uit wat wordt gezien als een no-brainer in onze westerse samenleving. Het idee is dat onze welvaart wordt bepaald door maximaal individuele vrijheid, snap je.

Vrijheid is natuurlijk dope, maar met vrijheid komen ook veel keuzes. En die keuzes zorgen op hun beurt weer voor extra vrijheid en welvaart. Maar pas op, hier zit een catch. Te veel keuzes kunnen namelijk ook stress, , hoge verwachtingen en gezeik met zich meebrengen.

Weet je wat J.K. Rowling zegt over keuzes?

“

It is our choices, Harry, that show what we truly are, far more than our abilities.

”

Volgens Rowling bepalen onze keuzes uiteindelijk wie we echt zijn, veel meer dan onze skills en talenten.

CHAPTER IV

5 signalen van keuzestress die je moet kennen

- **Onzeker zijn:**

Voel je je mega onzeker en twijfel je constant of je wel de juiste move maakt? Blijf je maar piekeren over alle "wat als" scenario's? Dan wordt het super tricky om een definitieve beslissing te nemen. Wacht niet te lang, want anders loopt iemand anders er met je keuze vandoor. Is dat wat je wilt? Dit kan je zelfvertrouwen flink ondermijnen en de kans op nog meer keuzestress in de toekomst vergroten.

- **Streven naar 100% zekerheid:**

Ben jij altijd op zoek naar 100% zekerheid? Realiseer je dat dit een utopie is. Daarnaast kost het mega veel tijd en energie om die perfecte zekerheid te bereiken. Het leidt vaak alleen maar tot frustratie. Richt je energie liever op de keuzes die er echt toe doen, dat scheelt een hoop keuzestress.

- **Uitstelgedrag hebben:**

Durf je geen knopen door te hakken? Blijf je eindeloos op het internet rondstruinen op zoek naar antwoorden? Weeg je keer op keer alle voor- en nadelen af? Klinkt handig, maar vaak leidt het alleen maar tot nog meer spanning. Misschien is het slimmer om jezelf een deadline te geven waarbinnen je een beslissing moet nemen om je keuzestress te verminderen.

- **Je schuldig voelen:**

Moet je een keuze maken die ook gevolgen heeft voor anderen? Dit kan leiden tot keuzestress, omdat je je constant schuldig voelt en jezelf de schuld geeft. Maar laat die schuldgevoelens los en ga voor wat volgens jou het beste is. Kijk niet achterom, maar focus op het hier en nu.

- **Bang zijn om fouten te maken:**

Ben je bang om de verkeerde keuze te maken? No stress, iedereen maakt fouten. Dus waarom zou jij een uitzondering zijn? Leer van je fouten en wees niet te hard voor jezelf. Fouten maken is onderdeel van het leerproces, dus embrace het en ga ervoor!



CHAPTER V

12 tips om komaf te maken met keuzestress

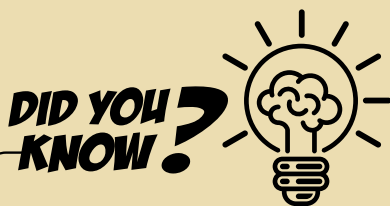
Je hebt vastgesteld dat keuzestress een echte uitdaging kan zijn. Maar hoe kan je hiermee omgaan? Geen zorgen, ik heb een paar handige tips om je te helpen.

- **Vereenvoudig je opties:**

In plaats van jezelf te verdrinken in een zee van mogelijkheden, probeer je keuzes te beperken. Vraag jezelf af: "Wat zijn de belangrijkste criteria voor mij?" en focus je op die aspecten. Door je opties te vereenvoudigen, wordt het nemen van beslissingen veel gemakkelijker.

- **Vertrouw op je intuïtie:**

Je intuïtie kan een waardevol kompas zijn bij het maken van keuzes. Luister naar je innerlijke stem en volg je gevoel. Soms kunnen we te veel nadenken en analyseren, terwijl ons onderbewustzijn al lang de beste keuze heeft gemaakt. Laat je intuïtie je leiden. Je lichaam reageert direct en voortdurend op prikkels uit de omgeving. Let op de signalen, zoals een zucht van opluchting of een kramp in je buik. Vertrouw op je gevoel en hak de knoop door als het goed voelt.



Dat Steve Jobs
allemaal dezelfde
coltruitjes in zijn
kleerkast had?
#geenkeuzestress

INTERESTING FACT

- **Oefen met kleine beslissingen:**

Keuzes maken kun je leren. Begin met kleine beslissingen in je dagelijks leven en werk geleidelijk aan naar grotere beslissingen toe. Door te oefenen met het nemen van beslissingen, word je steeds zelfverzekerder en kun je beter omgaan met keuzestress.

- **Voorkom afleiding:**

In deze tijd van overprikkeling door (social) media is het moeilijk om geconcentreerd te blijven. Vermijd afleidingen die je focus verstoren, zodat je je kunt concentreren op de keuze die voor je ligt.

CHAPTER V

12 tips om komaf te maken met keuzestress

- **Praat erover:**

Het delen van je twijfels en zorgen met anderen kan enorm helpen. Praat met vertrouwde vrienden, familieleden of mentoren en vraag om hun perspectief. Ze kunnen je waardevol advies geven en dingen zien die jij over het hoofd hebt gezien. Maak gebruik van je supportnetwerk.

- **Bouw structuur in je leven:**

Structuur kan helpen bij het nemen van beslissingen. Creëer regelmaat en ordening, zodat je brein minder nieuwe keuzes hoeft te maken.

- **Neem de tijd om met je vraag bezig te zijn:**

Gun jezelf de tijd om jouw keuze te overdenken. Kom vanuit je hoofd weer in je hart en stel jezelf de belangrijkste vragen: "Waar word ik blij van?" en "Wat geeft mij energie?" Neem op basis daarvan een beslissing en vermijd overmatig piekeren.

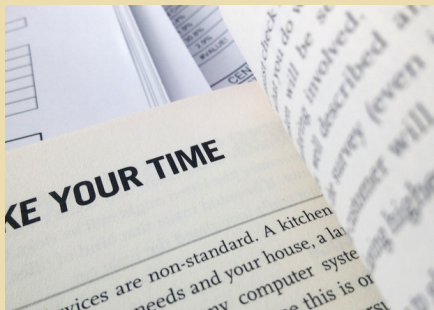


Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven:

Stop met klagen, knokken, kloeken (jezelf verantwoordelijk voelen voor anderen) en krampen (wachten totdat het leven beter wordt). Neem volledig de verantwoordelijkheid voor je eigen shit en de keuzes die je maakt. Besef dat jij de enige bent die de controle heeft over je eigen happiness en succes. Ga ervoor en maak bewuste keuzes die bijdragen aan jouw persoonlijke groei en welzijn.

- **Perfect bestaat niet:**

Accepteer dat je niet altijd de perfecte move kan maken: Het streven naar perfectie kan je lamleggen en zorgen voor nog meer keuzestress. Snap dat er zelden één juiste beslissing is en dat het normaal is om te falen. Leer accepteren dat sommige keuzes niet perfect zullen zijn, maar dat je er altijd van kan leren en aanpassen als het moet.



CHAPTER V

12 tips om komaf te maken met keuzestress

- Laat los wat je tegenhoudt:

Soms blijven we twijfelen en bang zijn omdat we bang zijn om iets te missen of de verkeerde move te maken. Leer loslaten en vertrouw erop dat het universum voor je zorgt. Wees niet bang om fouten te maken of kansen te laten schieten. Soms is het loslaten van een keuze de beste zet die je kan maken.

- Geloof in jezelf:

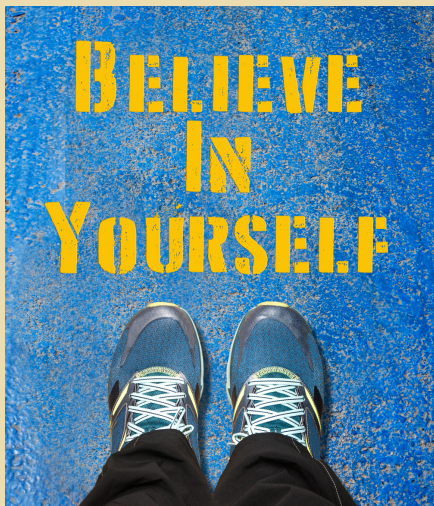
Wees zelfverzekerd en geloof in je eigen skills. Je hebt al veel beslissingen genomen in je leven en je bent sterker dan je denkt. Vertrouw op je eigen wijsheid en vermogen om goede keuzes te maken. Je hebt alles in je om je eigen pad te vinden.



- Onthoud dat keuzes kansen creëren:

Elke keuze die je maakt opent nieuwe mogelijkheden en kansen. Zelfs als iets niet helemaal uitpakt zoals je hoopte, kan je ervan leren en jezelf verder ontwikkelen. Sta open voor nieuwe ervaringen en zie elke keuze als een kans om te groeien.

Dus chill, adem in en weet dat je het kunt handelen. Gebruik deze tips om jezelf te steunen bij het maken van keuzes en onthoud dat het leven een dikke trip is vol keuzes.



CONCLUSIE

Keuzestress... Wie, ik? Nee, ik kan weer kiezen.

Onthoud dat keuzestress normaal is en dat het iedereen overkomt. Ja, ook ik had het soms moeilijk om te kiezen. Deze 12 tips hebben mij echter geholpen en helpen mij nog steeds om grote en kleinere keuzes te maken.

Het belangrijkste is dat je jezelf de tijd en ruimte geeft om beslissingen te nemen die voor jou goed voelen. Vertrouw op jezelf, gebruik de tips die ik heb gedeeld en wees niet bang om een sprong in het diepe te wagen. Je zult zien dat je sterker en veerkrachtiger wordt in het omgaan met keuzestress.

Stay cool en blijf jezelf!

A handwritten signature in a gold color, reading 'Hilde' in a cursive script.