

DOOR FRANK REKERS

Frank Rekers, frank.rekers@4human.nl (trainer, mental coach en medemens) is eigenaar van 4Human Training & Coaching; 4Human Training & Coaching helpt mensen, teams en organisaties bij vernieuwing- en motivatietrajecten. www.4human.nl

FLIRTEN IN DE FILE... FILELEED OF FILEGENOT?

De filedruk zal dit jaar met meer dan tien procent toenemen (VerkeersInformatiedienst, VID). Zowel in lengte als in duur. De eerste helft van 2007 steeg het fileleed maar liefst achttien procent. Het verkeer is in 2006 ten opzichte van 2005 toegenomen met negentien procent, in 2005 ten opzichte van 2004 met 21 procent.

Een simpele rekensom leert ons dat er in 2007 ten opzichte van 2003 dus een verdubbeling van het verkeer heeft plaatsgevonden! Nederland slijpt dicht. Hoe gaan we daarmee om? Is dit een probleem of wellicht een uitdaging? Aan de files kunnen we niet direct iets doen en die kunnen we niet plotsklaps veranderen. We zijn daarvoor afhankelijk van andere factoren. De manier hoe we met files omgaan kunnen we echter wel per direct veranderen. Zoals eigenlijk het hele leven. Onze mind, onze mentaliteit kunnen we namelijk zelf wel beïnvloeden en bepalen.

VERDUBBELING

In de file staan is vooral een mentaliteitskwestie. Het is vind ik (te) makkelijk om het buiten jezelf te zoeken en om af te geven op bijvoorbeeld vrachtwagenchauffeurs, langzame rijders, de Minister van Verkeer en Waterstaat, andere weggebruikers et cetera. Draai het eens 360 graden om. Je eigen reactie bepaalt tenslotte je eigen gemoedstoestand. Het geeft andere inzichten en een andere kijk. Het is maar net welke perceptie je toekent aan de realiteit, welke betekenis en waarde je er zelf aan geeft. Veel mensen beseffen of kennen hiervan nog niet de waarde. En passen het daarom niet toe. Met andere woorden er bestaat geen goed gevoel of geen slecht gevoel, er is alleen gevoel. Je kunt zelf dat gevoel bepalen, zolang het gaat om alledaagse situaties (excessen en zeer persoonlijke gebeurtenissen daargelaten). Deze keuze maak je onder elke omstandigheid, elke dag van je leven, tientallen keer per dag. Zo ook als je in de file terecht komt. Het leven belooft zo je eigen gedrag, je eigen daden.

MENTALITEITSKWESTIE

De file geeft ook kansen. Het is een moment om naar muziek te luisteren - 'echt' te luisteren. Om dingen te overdenken, om eens diep adem te halen, om een oude vriend te bellen of ga eens lekker flirten in de file. Of om een boek te lezen. Een boek te lezen? Ja, een boek te lezen. Zowel kennisgevende boeken als ontspannende boeken worden tegenwoordig vertaald en staan op luister cd's. En straks maar zeuren omdat de file te kort was omdat het moment suprême nog moet komen op de cd. De file is maar een voorbeeld van een situatie of gebeurtenis. De daaropvolgende gedachten die ontstaan zijn een persoonlijke reactie. Met die gedachten verklaar je de situatie en reageer je. Met die gedachten kun je keuzes maken met als gevolg dat je daarmee je gevoelens, je emoties en gedrag bepaalt. Daar zijn we 100 procent zelf verantwoordelijk voor.

LEKKER FLIRTEN

Maak van je gedachten je kracht. Laat ze niet destructief werken, maar gebruik ze als krachtbron. Het is een effectieve manier voor meer positieve gedachten en voor meer geluk. Kortom: Het betreft een mentaliteitsverandering en hoe gaan we om met je eigen gedachten en gedrag. Vanaf nu, na het schrijven hiervan, heb ik geen excuus meer om het fileleed buiten mijzelf te zoeken. Want wat ik predik wil ik toch minimaal zelf naleven. 'Op naar de file' want de file is vanaf nu een kans in persoonlijke ontwikkeling.

