



Zen en keuzes maken

Als we intern niet in evenwicht zijn, zijn we niet meer onszelf. En juist dit 'niet onszelf zijn' leidt tot verkeerde keuzes en gevoelens van spijt. Daarom is het in evenwicht zijn de belangrijkste voorwaarde voor het maken van goede keuzes.

Meditatie is de natuurlijke methode om bubbels los te kunnen laten. Niet om ze te laten verdwijnen, maar om ze te doorzien en niet langer te laten domineren in de keuzes die we maken.

De angst om de verkeerde keuze te maken is dus niet zelden de oorzaak van de verkeerde keuze.

Als we nu niet nadenken over de vraag waar we eigenlijk naar toe willen met ons leven, dan is de kans groot dat we aan het einde verkeerd uitkomen.

Het kan immers altijd beter, maar als dat betere je criterium voor geluk is, ben je altijd ongelukkig.

Wijzelf zijn verantwoordelijk voor 60% van de dingen die om ons heen gebeuren, voor 20% is de ander verantwoordelijk en 20% verantwoordelijkheid ligt bij God of het lot.

En het maken van grote keuzes vraagt per definitie om enige heldenmoed, want bij echte keuzes kan niemand ooit zeggen of het wel of niet goed afloopt.

Weet dat niemand ooit vooraf weet wat de juiste keuze is, maar dat als je met (redelijke) overtuiging achter je keuze staat, bijna altijd blijkt dat je de juiste keuze gemaakt hebt.



Zen en keuzes maken

Als we intern niet in evenwicht zijn, zijn we niet meer onszelf. En juist dit 'niet onszelf zijn' leidt tot verkeerde keuzes en gevoelens van spijt. Daarom is het in evenwicht zijn de belangrijkste voorwaarde voor het maken van goede keuzes.

Meditatie is de natuurlijke methode om bubbels los te kunnen laten. Niet om ze te laten verdwijnen, maar om ze te doorzien en niet langer te laten domineren in de keuzes die we maken.

De angst om de verkeerde keuze te maken is dus niet zelden de oorzaak van de verkeerde keuze.

Als we nu niet nadenken over de vraag waar we eigenlijk naar toe willen met ons leven, dan is de kans groot dat we aan het einde verkeerd uitkomen.

Het kan immers altijd beter, maar als dat betere je criterium voor geluk is, ben je altijd ongelukkig.

Wijzelf zijn verantwoordelijk voor 60% van de dingen die om ons heen gebeuren, voor 20% is de ander verantwoordelijk en 20% verantwoordelijkheid ligt bij God of het lot.

En het maken van grote keuzes vraagt per definitie om enige heldenmoed, want bij echte keuzes kan niemand ooit zeggen of het wel of niet goed afloopt.

Weet dat niemand ooit vooraf weet wat de juiste keuze is, maar dat als je met (redelijke) overtuiging achter je keuze staat, bijna altijd blijkt dat je de juiste keuze gemaakt hebt.