

WARM BAD

EEN PARTNER MET EEN GOEDE BAAN. ZELF NOG EEN BAAN NAAST DE SALON HEBBEN. GEEN DIRECTE AFHANKELIJKHEID VAN EIGEN INKOMSTEN. EEN WARM BAD.

Sinds eind maart trek ik 's-morgens minimaal 20 baantjes in een door zonne-energie verwarmd zwembad. In deze periode van het jaar geeft dat een badwatertemperatuur van slechts 17 graden. Dat vergt niet alleen motivatie om door te komen, maar ook om door te zetten. Elke dag weer opnieuw is het een strijd met mezelf. Niet alleen de kou, maar ook mijn spieren lieten weten dit niet meer gewend te zijn. En wat dacht je van mijn conditie, dit deed ik vroeger toch met gemak?

Intussen zijn we enkele weken verder en wat een genot. Ondanks de watertemperatuur die is opgelopen, is het nog steeds doorkomen en doorzetten. Toch spring ik met een lach het water in. Want niet alleen de kou went, het levert ook wat op. De spiegel vertelt het verschil en ik voel me lekkerder in mijn vel. En dit slechts met 15 minuten dagelijkse discipline.

Was er voor mij noodzaak om elke ochtend dat koude bad in te gaan? Nee, absoluut niet. Ik leef en eet gezond en heb geen overgewicht. Een warme douche is veel verleidelijker. Maar moet er altijd eerst noodzaak zijn om in actiestand te komen?

Situaties kunnen namelijk veranderen. Kijkend naar het voorbeeld, wat als de partner zijn baan kwijtraakt, als er een scheiding komt of iets anders waardoor je plots afhankelijk bent van jouw inkomen? Het warme bad kan zomaar behoorlijk afkoelen.

Is een warm bad eigenlijk wel zo comfortabel? De comfortzone klinkt aantrekkelijk en ja, ik weet ook dat wanneer je daar niet inzit, je daarnaar verlangt. En juist dat verlangen gaat je in beweging brengen.

Het gaat je doen nadenken, stappen laten zetten en stretchen.

Daarom kennen veel succesvolle mensen een verleden waarin ze niet in een warm bad zaten. Zij voelden de noodzaak hun comfortzone te vergroten. Het mooie is dat wanneer je vraagt naar deze periode, iedereen zal antwoorden dat ze dit niet hadden willen missen. Elke stap buiten je comfortzone zorgt namelijk voor voldoening, persoonlijke ontwikkeling en groei.

In mijn praktijk heb ik te maken met zowel specialisten in het warme bad als met specialisten waarbij er sprake is van noodzaak. Het is mooi om te zien dat beide groepen, wanneer ze uit de comfortzone stappen, verrast worden door wat het hen oplevert, zowel zakelijk als persoonlijk. Op deze manier heb je de mogelijkheid je eigen groei en geluk te beïnvloeden zonder afhankelijk te zijn.

Het is niet zo dat iedereen uit het warme bad moet komen. Wie het daar prima vindt, mag daar blijven. Maar bedenk wel wat je misloopt. Wat zou je willen? Of twijfel je of het voor jou ook is weggelegd? Soms lijkt het gras groener bij de burens, maar het gras is groen waar je het water geeft... koud water. Ik neem nog een duik... met een big smile!



Aletta de Rooij,
Businessinspirator &
Saloncoach Partners
in Crème