

Ontdek de verschillende mentale niveaus van motivatie:

Er zijn 4 diepte niveaus van motivatie in je geest.

Het eerste niveau, de buitenste laag, is waar je gemotiveerd wordt door externe krachten uit de maatschappij.

Hier zit je bijna volledig op automatische piloot: het zijn de regels, normen en waarden die binnen een cultuur jouw gedrag sturen.

De externe motivatie van op dit niveau is sterk, maar stuurt je vooral onder dwang. De innerlijke motivatie is vaak volledig automatisch en dus laag.

In Europa zou een voorbeeld daarvan zijn dat je niet de hand afhakt van de persoon die een appel van je stal. In een land in het Midden Oosten kan het zijn dat het net de regel is om de hand af te hakken. Deze “automatische programma’s “ verschillen dus per land of soms per deel van een land.

Vervolgens is er de motivatie die van een dieper niveau komt: het niveau van jouw sociale kring of kringen.

Dit zijn de eisen die je vrienden of collega’s aan je gedrag stellen. Hier is er ook vooral externe motivatie maar al iets meer innerlijke motivatie.

Dit speelt bijvoorbeeld als je nadenkt over het gegeven of je kleren wel gepast zijn voor een bepaalde situatie of nadenkt hoe je vrienden zouden reageren op je nieuwe auto of je geplande reis.

De derde en nog diepere laag van motivatie, is die van jouw familie en gezin.

Ook binnen die groep worden bepaalde eisen aan je handelen gesteld. Deze motiveren je bepaalde dingen wel en andere niet te doen. Hier is er nog externe motivatie, maar is er toch ook al veel innerlijke motivatie.

In een situatie waarin je bijvoorbeeld beslist niet op een werkaanbieding in te gaan vanwege de impact die het zou hebben op de gezinssituatie, dan komt je gedrag voort uit dit niveau van motivatie.

Een nog diepere laag van motivatie is jouw eigen motivatie. De motivatie die vanuit de kern van je zijn voortkomt.

Op dat niveau werk je vanuit je eigen wil, dat wat jij verlangt. Er is vooral innerlijke motivatie, maar deze wordt ingetoomd door externe motivaties. Om goed te kunnen

functioneren in een maatschappij is er optimaal een balans tussen de bovenstaande lagen van motivatie en deze diepere lagen. Maar....

“De mate van geluk die je ervaart is recht evenredig met de mate waarin je leven gestuurd wordt uit deze diepere lagen, vanuit je kern. “

Elk van bovengenoemde mentale niveaus bestaat uit een drietal sub- lagen: de motivatie vanuit je bewustzijn, je onderbewustzijn en het collectieve bewustzijn. Dit is waar je handelen in overeenstemming kan worden gebracht met jouw optimale levenspad.

Hoe hoger je bewustzijn, hoe makkelijker het is je bewust te zijn van de diepere motivaties die dichterbij jouw kern liggen. Iemand die enkel op automatische piloot leeft, enkel vanuit de oppervlakte laag van pure externe motivatie, zal moeilijk een ware staat van geluk kunnen vinden.

In een extreem voorbeeld is dat iemand die altijd doet wat anderen hem zeggen *omdat* die anderen dat zeggen. Zonder ooit stil te staan bij de vraag of dat wel het meest ideale is voor zijn eigen pad.

Onder de oppervlakte van het niveau van de automatische piloot zit een heel andere wereld. Een andere manier om het universum te ervaren. Op dat niveau is er een manier om de wereld te ervaren met verbondenheid, innerlijke vrede en geluk.

Welnu, deze doelen veranderen naarmate je bewustzijn verandert. Aan het begin zijn die doelen redelijk aan de oppervlakte. Ze hebben te maken met basisbehoeften om te overleven: geld, eten etc. Wat ik geregeld merk in mijn trainingen Ultra Dynamic Mind, is dat redelijk wat mensen daar initieel met dit soort doelen naar toe komen, echter door de training treedt er een verhoging van het bewustzijn op. Daardoor verandert meestal het soort doelen dat deze mensen nastreven.

Jouw niveau van bewustzijn bepaalt de soort doelen die je wilt nastreven. Naarmate je bewustzijn zich verder ontwikkelt, evolueert, heb je dan ook toegang tot doelen die in een lager bewustzijn niet eens bij je zouden zijn opgekomen.

**“De kwaliteit van je leven hangt rechtstreeks af van
de kwaliteit van de vragen die je stelt.”**

Immers die vragen zorgen voor antwoorden en het zijn deze antwoorden die je handelen bepalen.

Wat als er een enkele vraag was die je leven totaal kon veranderen?

Wat als je die vraag – en het antwoord - niet ontdekte door een plots grote tegenslag – een wakker schudden- maar als je de vraag al wist op voorhand? Zou je leven er anders uit zien als je beslissingen in je leven niet nam vanuit een automatische piloot, maar vanuit een motivatie die dieper bij je kern ligt? Wat indien je voordat je een beslissing neemt al kon nagaan of het gevolg van die beslissing zou bijdragen tot je geluk, of je daar verder vandaan zou brengen?

**De Grote Vraag:
Wat geeft je echt voldoening?**

Om te ontdekken wat jouw diepere motivaties zijn, kun je volgende methode gebruiken.

Stel jezelf de vraag: “Wat geeft mij echt voldoening?” of “Wat zou mij echt voldoening geven?” En let er daarbij op vanuit welk niveau van motivatie je antwoord komt.

Veel materiële dingen die mensen denken nodig te hebben, komen vanuit de bovenste lagen van motivatie. Probeer de vraag te beantwoorden vanuit je diepste laag van motivatie en zoek datgene dat jou echt complete voldoening zou geven.

Als je dingen doet die in de lijn liggen van jouw diepere motivaties, wordt er een soort energetisch contact gemaakt die je als “passie” zou kunnen omschrijven. Het is vergelijkbaar met een stemvork die aangetikt wordt en daardoor een andere stemvork van dezelfde frequentie doet meetrillen.

Een passie – index helpt je om te vinden wat jou gelukkig maakt. Om zo een passie-index te maken kun je de volgende oefening doen:

1. Maak een lijst van activiteiten die je per dag van de week doet. Dus een lijst van maandag tot en met zondag. Vul in die lijst voor elk uur van de dag in wat je doet.
2. Zorg dat je een overzicht hebt van hoeveel tijd je aan een bepaalde activiteit besteedt. Maak tijdsblokken door haakjes rond dezelfde soort activiteit te zetten of geef ze een bepaalde kleurcode.
3. **Achter** elke soort activiteit zet je een getal van 1 tot 10 dat uitdrukt hoeveel passie of positieve emotie die activiteit bij je activeert. Waarbij 1 iets is dat je met heel veel tegenzin doet en 10 iets waar je volledig in opgaat en je vreugde brengt tot in het puntje van je tenen.

4. Groepeer dezelfde soort activiteiten in volgorde van prioriteit. Je zet een 1 **voor** de soort activiteit die echt moet gebeuren. Een 2 voor de activiteiten die iets minder prioritair zijn. En ga zo verder tot je ze allemaal gehad hebt.

5. Zet een ster voor de top 5 activiteiten, waaraan je het meeste tijd besteed. En ga van die activiteiten na hoeveel daarvan een passie index van 8 a 10 hebben. Optimaal heb je minstens 3 top activiteiten waarbij je een passie index van 10 hebt.

Op deze manier kun je snel overzien op welke vlakken je jouw leven eventueel moet bijsturen om er voldoening en geluk in te brengen.

Ik heb een blanco passie-index voor je opgenomen op de volgende bladzijde.

Passie Index: Maatstaf Voor Geluk

UUR	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
0							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							