



Commitment en motivatie.

Soms krijg ik de vraag “wat is een goede frequentie om les te volgen?” Zo moeilijk om daar een vast antwoord op te geven, aangezien het van zoveel factoren afhangt (doel, reden, situatie, van een persoon)

Soms krijg ik dan aanvragen voor les, en komt er in het gesprek “ ja ik ben zeer gemotiveerd en vind het fantastisch hoe je denkt en omgaat en opbouwt met paarden. Ik wil ook verschillende zaken leren (bvb. galop leren, grondwerk oefeningen voor meer connectie, werken aan de Schouderbinnen, ...whatever) Alleen ik heb zo veel andere zaken (werk, 2 andere hobby's, kids, ... again whatever) dus kan ik niet met regelmaat komen m.a.w. geen commitment aan hun droom zetten.

Er zijn geen excuses, als je iets echt wil. Iedereen heeft het druk, heeft gezin & familie en andere verplichtingen,... Mensen cijferen zich maar al te vaak weg, voor anderen en vinden het blijkbaar normaal ... Dat zij dan diegene zijn die ongelukkig, het meeste stress hebben, ziek vallen, ... is dan ook maar normaal en hoort er bij. Wel NEE.

Je kan 'nee' zeggen. Je kan plannen en je agenda zelf bepalen om voor jezelf te zorgen. Om jezelf te gunnen wat je graag wilt. Ook jij verdient dit!

True, met momenten moet ik mensen al is motiveren. Het leven is nu eenmaal met ups and downs, het loopt ook in het paardrijden zeker niet altijd van een leien dakje.

Ik had dit allemaal niet bereikt zonder mezelf te motiveren en me door mijn omgeving en de juiste mensen rondom mij te laten motiveren.

De energievreters, zoals ik ze noem, die heb ik ook bewust gebannen. Hard, pijnlijk, maar het heeft me een meer verrijkend en gezonder leven gegeven!

Daardoor kan ik nu mensen tonen waarvoor ze doen wat ze doen met hun paard. En hun terug enkele stappen tonen die ze wél kunnen zetten. Die haalbaar zijn in de situatie waar ze op dat moment zitten.

Waaruit blijkt dat het helemaal wél haalbaar is en niet onmogelijk wat ze graag zou doen met hun paard. Alleen is er toewijding nodig. Niets komt vanzelf. Niets wordt bereikt zonder er iets voor te doen. Laat je dat niet wijsmaken.

Is er doorzetting voor nodig? Ja. Is er toewijding en veel oefening voor nodig? Ook ja, maar met de juiste motivator, kan je al enorm veel bereiken!

Ook ik heb soms die schop onder mijn achterwerk nodig en ontvang deze graag van mijn instructeurs en de mensen waarvan ik weet dat ze die mij kunnen geven op de juiste manier en met de juiste toonaard. (Dat is geen handvol hé, enkele uniekelingen!)



Of ik moet deze schop aan mezelf soms geven, ja, maar dan doe ik dat ook. Probeer ik in te voelen waarom ik de motivatie niet heb, zodat ik er iets aan kan doen. Volg ik mijn natuurlijke flow en ga er terug voor vanuit mijn gevoel van thuis komen.

Dan stel ik toch meerdere vragen & stel ik deze ook eerst en vooral aan mezelf op regelmatige basis en schrijf ik de antwoorden zelf neer:

- Wat wil je écht diep vanbinnen?
- Waarom zou het nu niet lukken?
- Wat blokkeert je?
- Wat is de échte reden (niet de excuses) dat ik geen motivatie vindt?
- Wat kan ik nu als kleine stap wél al doen
- Waar wil je naartoe? Wat wil je bereiken?
- Wat is jouw wens?
- Wat heb je er voor over?

Al deze antwoorden, met liefde, diepzinnig, overtuiging, verlangen, vertrouwen op papier zetten, maakt het zeer concreet! Het kan confronterend zijn, maar tenminste is het oprecht naar jezelf toe. En dat is de enige persoon die ervan moet overtuigd zijn of dit is wat je echt te doen hebt. Dit is waarom ik zo vol verlangen, vertrouwen in mezelf en in het leven, een veilige plek kan innemen en deze ook kan aanbieden aan mijn klanten en alle paarden waarmee ik in contact kom.

Het resultaat is niet beter of slechter als je meer/minder gemotiveerd bent. Het is wat het is. Je hebt gedaan wat je kon. Wees er tevreden over en kijk er naar met een liefdevolle blik!

De reden waarom je iets doet, de motivator, is denk ik oprechter en belangrijker als je ze dieper voelbaar maakt en als je het diep van binnen écht wenst.

Anderzijds, tegen je zin/ongemotiveerd iets doen, gaat ook niet meteen alles stuk maken, de uitkomst zal echter gewoon wat minder glanzen.

Een voorbeeld: Als het deze week wat tegen steekt, de moed er niet is, ik me niet zo lekker voel, ga ik minder gemotiveerd zijn om 4 trainingen te doen met mijn paard. Maar als ik er bewust voor kies om 2 trainingen te doen en daar wel de motivatie voor vindt. De reden om mijn achterwerk een schop te geven diep voelbaar is in mezelf, dan denk ik dat ik nog steeds die 2 trainingen vol liefde, passie en met meer dan gemiddeld mooi resultaat én voldoening kan doen.



Commitment is daarentegen een hogere beïnvloeder van resultaat zou je zeggen. Het is toch logisch dat hoe meer je traint, hoe beter je resultaat? True. En toch ook niet altijd! Roept dit vraagtekens bij je op? Ok, volg me dan even in hetzelfde voorbeeld als hierboven:

Inderdaad, op lange termijn, algemeen, zou je kunnen stellen dat iemand die 4 keer per week sport, fitter zal zijn dan iemand die 2 keer per week sport.

Maar iemand die 4 keer per week sport als een zot, zal misschien sneller zijn trainingen moeten onderbreken met een blessure periode. Omdat hij “over-doet”. Zowel de motivatie als toewijding kunnen hier mogelijks een deuk krijgen.

Gezonde motivatie en commitment, met de juiste dosering, kan mogelijks zijn, 2 à 3 keer per week trainen, ingepland, doordacht, opbouwend en gevarieerd trainen.

Lukt het een keer niet, is dat niet erg, wil je eens extra trainen, is dit ook top!

Het is verschillend voor iedereen, een mindset, een gevoel, het tonen van betrokkenheid van binnenuit, intense, trouwe inzet voor wat je wil doen.

Je toewijden in wat voor jou haalbaar is, waar je zelf energie van krijgt, waar je aan wil werken, met plan op zak en doel voor ogen en gezond verstand is denk ik veel meer voor reden vatbaar en duurzamer.

Bovendien je motivatie zal minder pieken van hoogtes en laagtes krijgen maar tot een mooie constante groei leiden.

Dit is de balans in alles in het leven. De balans die ik mee wil geven in alles wat ik met Tamashii wil doorgeven en bereiken in de toekomst.

Zoek dus de weg en natuurlijke flow die bij jou en je paard passen en ga er voor!

Kan ik jou hierin bijstaan? Dan doe ik dit met veel passie.

Veel liefs, Marijke