



2009

Bouw je eigen rots Stap voor stap



Ed Monsma

Praktijk Monsma/ Pak je geluk

Bouw je eigen rots

Stap voor stap

Ed Monsma, november 2009

Niets uit dit E-book mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd, gekopieerd of afgedrukt. De tekst mag alleen worden gebruikt voor persoonlijk gebruik en niet met commerciële doeleinden. De auteur is niet verantwoordelijk voor enigerlei schade voortkomend uit het gebruik van adviezen of oefeningen uit dit boek. Evenmin voor het geluk of de kracht die men mag ervaren door het te doen, Dat laatste is slechts de eigen verdienste.....

Ik wil dit E-book niet verkopen, maar indien het iets voor je toevoegt, laat het me weten d.m.v. een kaartje, of maak een klein bedrag over op giro 2584963 t.n.v. E.L.Monsma

Inleiding

Dit E-book is aanvankelijk ontstaan vanuit de eigen behoefte.

Altijd was ik de rots geweest in zowel de praktijk als het gezin. Ik was er als het nodig was en liet me door niets uit het veld slaan.

Tot een ongeval – stomme pech – ervoor zorgde dat er van die rots niet zoveel meer over was.

Ik moest ineens omgaan met een andere werkelijkheid, onzekerheden, machteloosheid en tegenwerking die ik tevoren niet in die mate had ontmoet.

Collega's en de geneeskunde waarop ik (ondanks dat ik zelf een andere vorm had gekozen) vertrouwd had, bleken ineens minder solide en betrouwbaar.

Van de kant waarvan ik hulp zou mogen verwachten, kwam onmacht, kortzichtigheid en zelfs tegenwerking.

En dan sta je betrekkelijk alleen. Met alleen je partner en kinderen.

Met alle kennis die je hebt, ben je niet meer in staat normaal te werken.

Je staat in drijfzand.

Hoe waardevol waren op dat moment al de wetenswaardigheden die ik me door veel lezen en opleidingen had eigen gemaakt. Ze hielpen me om me ondanks alles sterk te blijven voelen, het hoofd op te houden. En daardoor de zwakste momenten door te komen en positief te blijven.

Ik stond in drijfzand, maar verzoop niet.

Door het gebruik van die kennis om mezelf overeind te houden – in de hoop weer uit het drijfzand te komen en wellicht weer normaal te kunnen functioneren – ontstond de behoefte om die dingen op een rijtje te zetten die me hielpen.

Dit boek is het gevolg. Een bloemlezing van hulpmiddelen om zelf de rots te zijn die je nodig hebt. Omlijst met een verhalende rode lijn.

Voorwoord

Als kind al wilde ik arts worden. Om mensen te helpen, mensen te genezen, mensen sterker te laten worden. Dat ging toen al duidelijk niet alleen om het lichamelijke stuk. Ik wilde meer kunnen betekenen voor mijn medemens.

Tijdens mijn studie las ik veel tijdschriften en boeken over psychosociale zaken, geïnteresseerd als ik was in de psyche van de mens; ook in samenhang met het lichaam.

Tijdens de 12 jaar huisartsenpraktijk in Den Haag bleek ook juist dat gedeelte mijn interesse te hebben, hoewel ik er te weinig mee kon. Ik vond dat ik op dat gebied te weinig kon doen voor de patiënten, dus meestal verwees ik ze maar naar het maatschappelijk werk, of een eerstelijns psycholoog, of de RIAGG. Dat laatste met minder enthousiasme en minder verwachtingen.

Mede door die interesse en door het feit dat ik vond dat ik ook lichamelijk niet zoveel voor mensen kon betekenen – het chronisch voorschrijven van medicijnen vond ik geen geneeskunde – was mijn enthousiasme voor homeopathie gewekt op het moment dat ik begreep hoe homeopathie werkte. Dat wil zeggen: toen ik begreep hoe je tot de middelkeuze kwam en wat daarin meespeelde.

In de homeopathie was tenminste aandacht voor de hele persoon en vooral voor hoe die persoon in elkaar zat. Sterker nog, dat bepaalde uiteindelijk zelfs het middel wat je moest geven. Alles was gebaseerd op heel veel ervaring en onderzoek.

Bovendien bleek het ook nog te werken toen ik het probeerde.

Het leidde ertoe dat ik besloot consultatief te gaan werken naast de huisartsenpraktijk, omdat ik binnen de praktijk geen mogelijkheid zag om de mensen te helpen zoals ik dat zou willen. Gezien de resultaten en de tevredenheid leidde dat er weer toe dat ik na 12 jaar met de huisartsenpraktijk stopte en alleen homeopathie ging doen.

Nou ja, alleen homeopathie.....

Natuurlijk kon ik ook met homeopathie nog niet alles, of duurde het naar mijn zin af en toe te lang. Dus keek ik om me heen wat ik nog meer kon doen om mensen beter te kunnen helpen.

Als gevolg daarvan deed ik nog een aantal opleidingen waaronder Neuro Linguïstisch Programmeren en Neuro Emotionele Integratie, beide opleidingen waarbij het omgaan met jezelf en de wereld, maar ook je emoties belangrijk zijn. En Train de trainer, een opleiding om groepen te begeleiden en coachen.

Deze opleidingen gaven nog meer inzicht dan ik al had in dat soort materie.

In plaats van arts werd ik de laatste jaren echter ook tegen wil en dank patiënt. Als etiketje weet ik nu: posttraumatische dystrofie (CRPS) en niet aangeboren hersenletsel.

En omdat het geen makkelijke aandoening is en ik zelf met onschuldige middelen een deel van de klachten onder controle had waar anderen uitgebreid voor behandeld worden, ben ik een buitenbeentje. En dan ben je op het verkeerde adres in de hedendaagse geneeskunde. Je staat behoorlijk alleen, (juist?) ook als arts.

Ik genas niet in het tempo waarin ik dat zou willen, werd door specialisten ontslagen met de mededeling dat ik vooral veel geduld moest hebben en dat ze niets te bieden hadden, door een arbeidsdeskundige beoordeeld die beter computerexpert had kunnen blijven, door de verzekering veel te laag uitgekeerd; en weer een andere specialist was vriendelijk maar kon niets met me.

Op dit moment ben ik al 1,5 jaar gestopt met werken omdat het niet meer verantwoord ging.

Al met al ruim 5 jaar waarin ik me vanaf het begin heb voorgenomen om – wat er ook gebeurde – me niet psychisch onderuit te laten halen. Toch waren de eerste 2 jaar loodzwaar. Er was zoveel tegenslag, zo weinig positiefs, dat het moeite kostte om me sterk te blijven voelen. En af en toe lukte dat ook niet.

(Het rare was dat het tweede ongeluk, na bijna twee jaar daar verandering in bracht. Gedurende de pijn die ik had bij het schoonmaken van de vele wonden, realiseerde ik me hoe gelukkig ik was dat ik dat kon voelen. Het betekende dat ik nog leefde! Mijn tranen waren meer van vreugde dan van de pijn)

In die jaren waren er vele momenten dat ik materie uit dit boek gebruikte om overeind te blijven en dat ik me ook voornam om dit boek te gaan schrijven. Er zijn zoveel mensen die ‘zwemmen’, die het in feite zelf maar moeten opknappen, die zich in de steek gelaten voelen door onze maatschappij, door het systeem, door de geneeskunde of door de artsen, dat ik graag een deel van mijn kennis deel.

Ik hoop dat op een manier te hebben gedaan die toegankelijk is voor de meeste lezers. Natuurlijk kan ik niet de ellende van mensen weghalen, ik kan mensen niet op deze manier genezen, maar ik hoop dat ik wel wat meer de zon kan laten schijnen.

Deepak Chopra zegt vaak dat we geboren zijn met een ongekend potentieel aan mogelijkheden; ik geloof graag dat hij daarin gelijk heeft.

Aan ons om ze te gebruiken en te herkennen. Dit boek probeert op dat gebied in elk geval een hulp te zijn.

Het laat zien dat we veel hulpbronnen hebben, die we allemaal kunnen gebruiken. We hoeven het alleen maar te doen.

En als we dat doen, kan de wereld er anders uit zien. Kunnen we meer de kracht ervaren die we in potentie hebben, de mooie dingen zien die er zijn, etc.

Ik draag het boek op aan allen die er baat bij hebben, allen die niet het gevoel hebben dat ze al hun mogelijkheden gebruiken, allen die op zoek zijn naar wat dan ook, aan allen die het gevoel hebben dat ze ‘zwemmen’ of niet begrepen worden, niet serieus genomen worden.

Maar vooral ook aan mijn naasten, die net als ik moeten leven met een veranderde realiteit sinds mijn valpartijen.

Dank !

Mijn dank gaat uit naar Hanneke, mijn vrouw, die me al die jaren is blijven steunen. Hanneke, die lange tijd een deel van mijn werk overnam en plots een man had die veranderd was. Die wel z'n kennis had, maar er nog weinig mee kon. Die af en toe meer op een kasplantje leek dan op de rots die hij was.

Naar mijn kinderen, die eerst een vader hadden die bijna alles kon en nu moeten slikken dat hij nog maar een fractie daarvan kan. Kinderen die hun liefde en steun zijn blijven geven.

Naar alle mensen die mij hebben geleerd wat ik weet en waardoor ik overeind kon blijven, waardoor ik dit boek kon schrijven. Waardoor ik nu ondanks de beperkingen die maken dat ik mijn roeping niet meer kan uitoefenen toch intens gelukkig ben.

Roy Martina, Deepak Chopra, Anthony Robbins, Wayne Dyer, Samuel Hahnemann, Michael Angier, Zig Ziglar, John Gray, De Dalai Lama, Jim Rohn, Thich Nhat Hanh, Chris Westra, Paul Wilson, Michael Angier, Shakti Gawain, Sylvia Hartmann, Robert Benninga, en al die anderen.

Naar de kosmos of de 'hogere macht'. Hoe ingrijpend de twee ongelukken die ik had ook waren, wat voor aardverschuiving ze ook hebben veroorzaakt in ons leven, ze hebben me veel geleerd. In al mijn onvermogen heb ik ook veel kracht ervaren. Ik heb geleerd waartoe liefde in staat is en waartoe wij zelf in staat zijn.

En wat echt belangrijk is in het leven.

Heb lief en wees gelukkig.....

Inhoud

	pagina
1. Je eigen rots, stap voor stap	9
2. Het fundament	15
3. Je eigen verantwoordelijkheid	21
4. Houd een journaal bij	31
5. Je hebt keuzes	34
6. Wees aardig tegen jezelf	42
7. Dankbaarheid is belangrijk	52
8. Heb jezelf lief	62
9. Leef in het moment	72
10. Investeer in jezelf	80
11. Je succes logboek	87
12. Affirmaties	94
13. Eerst zien en dan geloven, of....	104
14. Metaforen	114
15. Stap eens in de schoenen van de ander I	123
16. Stap eens in de schoenen van de ander II	133
17. Heb geduld	142
18. Je mentale voedsel	149
19. Een moment stilte	159
20. Visualisatie I	165
21. Visualisatie II	176
22. Lezen	186
23. Leef eenvoudig	195
24. Paradigma	206
25. Denken in plaatjes	216
26. Wees student	228
27. Het lichaam als de tempel I	240
28. Het lichaam als de tempel II	251
29. Maak plannen	265
30. Vragen, geven, ontvangen	274
31. Verander je overtuigingen	288
32. Analyseer, doseer en verpak je kritiek	300
33. Een voorlopige afronding	315
34. Het afscheid	328

Hoofdstuk 1

JE EIGEN ROTS, STAP VOOR STAP.....

Thea is een vrouw van rond de veertig jaar. Opgegroeid in een gezin met drie kinderen, waarvan ze de oudste was. Na de lagere school doorliep ze de middelbare school, waar ze een gemiddelde leerling was.

Daarna had ze verschillende baantjes, deels omdat ze nieuwsgierig was en deels omdat ze niet met zich liet sullen. Na de geboorte van de kinderen was haar wereld – zoals bij de meeste kersverse ouders – veranderd. Ze voelde zich veel verantwoordelijker nu ze kinderen had, en was zich ook bewuster gaan worden van wat er allemaal om haar heen gebeurde.

Doordat ze een periode was gestopt met werken, had ze naast de verzorging van de kinderen meer tijd om te lezen, maar de kasteelromannetjes die ze in haar pubertijd had versleten, kwamen haar de strot uit. Ze bekeek of las allerlei andere boeken om uit te zoeken wat ze wel leuk vond en ontdekte al snel dat er uit boeken te leren viel.

Daarnaast waren er de nodige tegenslagen. Voorheen was ze vooral met haar werk bezig geweest, nu kon ze meer aandacht hebben voor wat er in de wereld gebeurde, en om haar heen. Ze kon ook meer blijven hangen in dingen die gebeurd waren. Haar partner – Rinus – was een periode werkloos, waardoor ze toch een behoorlijke financiële aderlating hadden en de dubbeltjes moesten omdraaien.

Al met al was er een periode geweest waarin het moeilijk was om niet te verdrinken in een gevoel van ellende, van depressie en uitzichtloosheid.

Hoewel ze iemand was die altijd zelf haar boontjes had gedopt, altijd zelf haar eigen problemen had opgelost, was dit een fase waarin ze af en toe probeerde om iemand erin te betrekken. Ze moest af en toe iets van zich af kunnen praten.

Maar Och, wat viel dat tegen!

Haar moeder luisterde wel, maar begon dan halverwege vragen te stellen waaruit Thea begreep dat ze toch niet echt luisterde.

Vriendinnen reageerden wisselend. De een zei domweg dat ze er geen zin in had, dat ze zelf genoeg aan haar hoofd had en dit er niet bij wilde hebben. Een ander, die regelmatig langskwam, bleef ineens weg.

Tegen andere ‘vriendinnen’ had ze het er maar niet over, bang als ze was die ook kwijt te raken. En dat terwijl ze niet eens klagend deed, maar gewoon vertelde wat er speelde.

Uiteindelijk was ze naar de huisarts toe gegaan, die vriendelijk naar zijn computerscherm zat te kijken en tijdens haar verhaaltje 4x op zijn horloge keek. Toen ze 10 minuten later buiten stond met een verwijzing naar de RIAGG, voelde ze zich zwaar teleurgesteld. Ze kwam nooit bij de huisarts en nu ze hem nodig had, werd ze met een verwijzing opgescheept.

Na weken was ze naar de RIAGG toe gegaan, maar had het daar al snel gezien omdat er eerst een intake werd gedaan en ze daarna 2x iemand anders kreeg, terwijl keer op keer dezelfde vragen werden gesteld die ze andere keren al uitgebreid had beantwoord. Ze zag niet in wat ze hier moest doen .Er werd kennelijk niet eens naar haar geluisterd, hoe konden ze dan helpen?

Deze periode was moeilijk geweest, maar achteraf ook heel leerzaam. Rinus had er minder van gemerkt, hij had weer werk en was daar druk mee, naast zijn sport in de vorm van hardlopen. En Thea wilde hem niet lastig vallen met haar sores.

Thea had ervan geleerd dat je – als het even kon – beter zelf voor je zaakjes kon zorgen. En dat je vooral moest proberen om geestelijk sterker te worden in deze wereld. Want als je het moest laten afhangen van anderen, of de steun nodig had van anderen, dan was het maar de vraag of die er voor je was/waren.

Ze was niet boos op de anderen, maar wel teleurgesteld. Zij had altijd klaar gestaan voor anderen, maar kennelijk was dat niet gebruikelijk meer.

Niet rampzalig, maar wel teleurstellend, en een reden om beter voor zichzelf te gaan zorgen.....

Wat Thea in dit verhaaltje meemaakte, zal voor velen herkenbaar zijn. De rotsen in de branding, de figuren waar je terecht kon als je ze nodig had zijn er steeds minder. De oorzaken daarvan laten zich raden. Het zal wel met de maatschappij te maken hebben; minder diepgang, meer overvloedige informatie en meer haast.

Bovendien zorgt de ontzuiling ervoor dat de kerkelijke dienaren minder worden opgezocht. Maar misschien zijn de rotsen zelf wel hard bezig om overeind te blijven. Wie zal het zeggen.

We leven in een wereld met steeds minder orde, steeds meer economische onzekerheid, minder vastigheid, meer chaos op allerlei gebied, overheersende ego's bij wereldleiders, hardere politiek t.o.v. ziekte en arbeidsongeschiktheid, minder tijd bij de huisarts, meer verplichte tweeverdieners, meer individualisme en egoïsme en nu ook nog een milieu wat allerlei zekerheden omver aan het werpen is.

Daarnaast zijn er steeds meer verplichtingen die we onszelf al dan niet opleggen: vriendschappen in stand houden, voldoen aan wat anderen van ons verwachten, allerlei sporten beoefenen, onze kinderen begeleiden bij allerlei buitenschoolse activiteiten, de boodschappen, de jaarlijkse kermis, de familie, het nieuws bijhouden, de...

Bovendien leven we in een maatschappij waarin het nooit goed genoeg is. We neigen te vergelijken met de burens en vrienden en moeten op z'n minst mee. Je moet eerste

zijn bij een wedstrijd, de 'mode' bepaalt of je wel of niet eruit ziet, je hebt nog niet een fototoestel gekocht of er is weer een beter toestel.

Onvrede wordt bijna gekweekt, en we laten het toe..

Het is geen wonder dat steeds meer mensen moeite met deze maatschappij krijgen en proberen eraan te ontsnappen. Emigreren, ander werk, antidepressiva, verstopten in het werk, verslavingen, zelfmoord, soaps, chatten, etc.

Het grootste probleem in al die gevallen is dat jij niet verandert, en de wereld ook niet. Wat je ook doet, je neemt jezelf mee, waarheen je ook gaat en welke (schijn)oplossing je ook zoekt.

En ontwikkelingen gaan snel, er komt ongetwijfeld meer. In elk geval al die mediaberichten over ellende in andere delen van de wereld. Nutteloze informatie, maar wel beeld en tijdsvulling die bij ons binnenkomt.

En we zullen ons moeten aanpassen aan de veranderingen in de wereld, zoals de weersveranderingen, economische veranderingen, etc. Andersom zal het niet gebeuren.

Omdat we niet meer op de rots buiten onszelf kunnen vertrouwen, wordt het hoog tijd dat we voor een andere rots gaan zorgen, zelf een rots gaan bouwen, zelf een rots worden.....

Een rots die rechtop blijft staan in tijden van tegenslag, een rots die flexibel is, die kan (in)voelen zonder daaraan onderdoor te gaan.

Het bouwen van die eigen rots is leuk, omdat je je eigen groei zult ervaren, omdat je bewust stappen zet naar een steviger en volwaardiger leven en toekomst.

Het is figuurlijk gesproken een spel wat aangenaam is, een spel waarbij je allerlei hulpmiddelen en technieken krijgt aangeleverd om het spel te spelen. In het tempo

waarin jij dat wilt en kunt. Een spel bovendien wat je niet kunt verliezen, je wint altijd. Zelfs als je halverwege afhaakt, heb je al veel gewonnen.

Verder heeft het bouwen van de rots veel overeenkomsten met een echte rots. Het fundament, de basis is het belangrijkste. Daarop komen allerlei blokken van verschillend formaat, bijeengehouden door cement. Geleidelijk aan gaan de blokken in elkaar over en vormen één geheel.

Hoe hoger je komt, hoe meer overzicht je krijgt en hoe meer je ziet wat je al hebt bereikt. Elk blok draagt letterlijk een steen(tje) bij aan deze ontwikkeling.

En eenmaal boven beschik je over alle instrumenten die je nodig hebt om wat dan ook aan te pakken en wat dan ook te kunnen.

We zijn niet langer de poppen die door uitwendige krachten worden gemanipuleerd: we worden zelf de krachtige macht

(LEO BUSCAGLIA)

Ga mee op reis, dan bouwen we samen de rots van onderaan op. Stap voor stap, blok voor blok.

Als je al stukken kant en klaar hebt liggen, schuif ze direct op hun plaats en ga door met de delen waaraan je nog kunt werken.

Hoe meer rotsblokken uiteindelijk stevig op hun plaats verankerd liggen, hoe meer plezier we ervan hebben. En dan blijken het ook geen lossen blokken, maar een stevig geheel.

Je zult zien dat het absoluut niet moeilijk is om dat te bereiken. En wat aardig is, is dat je alle gereedschappen al hebt!

We worden geboren met alle mogelijkheden om alles uit ons leven te halen, en zeker met de mogelijkheden die in dit boek ter sprake komen.

Het is wel verstandig om dit boek niet alleen te lezen, maar er ook iets mee te doen.

Daarom heb ik aan het eind van de hoofdstukken een “actieadvies” gezet.

Ik houd persoonlijk niet van werkboeken, dus dat is het ook niet, maar ik hoop dat ik je genoeg prikkel tot meer nieuwsgierigheid en tot echt meedoen.

Actieadvies:

Zit jouw leven helemaal in elkaar zoals je dat zou willen? En voel je je ook helemaal zoals je je zou willen voelen elk moment van de dag? Of zijn er dingen te verbeteren?

Hoofdstuk 2

HET FUNDAMENT

Op het moment dat Thea kennis uit boeken ging halen, veranderde er veel bij haar. Ze wist dat ze er nog lang niet was, maar ook dat ze stap voor stap beter zou kunnen omgaan met de problemen waarvoor ze gesteld werd.

Ze beseftte dat ze zelf de verantwoording moest nemen voor haar eigen leven en vooral haar eigen welzijn. Of dat kwam door de teleurstellingen in de mensen die ze hulp had gevraagd, of door het lezen van de boeken, wist ze niet. Het was fijn als je kon terugvallen op een ander, maar die ander was er niet altijd of degene die er wel was wilde je niet ook nog eens belasten met jouw problemen.

Ze was af en toe ook eens naar een lezing toe gegaan en had hier en daar een cursus gedaan.

In die jaren had ze eigenaardige dingen geconstateerd en geleerd. Zo was ze zich van steeds meer dingen bewust geworden in haar eigen gedrag en in dat van anderen. Vooral dat van haarzelf had ze geprobeerd te veranderen waar ze dat nodig vond, maar ze had ook ontdekt dat het soms lang duurde voordat ingeslepen gedrag was veranderd. Je verandert niet zomaar.

Ook had ze gemerkt dat als ze er over probeerde te praten met anderen, een buurvrouw, vriendinnen, haar moeder, dat die mensen sowieso niet begrepen wat haar bezielde om met dat soort stof bezig te zijn. “Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg”, leek het motto bij hen te zijn.

En ook haar man Rinus – die ze er toch al niet mee wilde belasten – begreep niet zo veel van wat ze deed. Hij wilde zich er ook niet mee bezig houden, hij had al genoeg aan zijn werk, en als ontspanning ging hij liever joggen met zijn loopmaatje Piet.

Het was die eerste jaren een beetje een eenzame strijd die ze met zichzelf was aangegaan, maar hoewel ze er dus met weinig mensen over kon spreken, voelde ze zich met de maand krachtiger worden.

Daardoor wist ze dat ze goed bezig was. En ze dacht: “als anderen merken dat ik sterker word en beter in mijn vel ga zitten, dan worden ze vanzelf wel nieuwsgierig”. Want eigenlijk zou ze alles wat ze had geleerd met iedereen waar ze van hield willen delen.

En hoewel ze het gevoel had dat Rinus zich er juist tegen afzette, werd haar vriendin Ria wel nieuwsgierig.

Ria zag hoe Thea groeide en sterker werd, en ook gaf Thea vaak kleine opmerkingen of stelde een korte vraag, die Ria aan het denken zette. Welke daardoor tot een oplossing leidde.

Hoewel Thea dat niet wist, was een andere vriendin, Nel, minstens zo nieuwsgierig geworden. Of liever, verbaasd over de veranderingen bij Thea. Thea was altijd een leuke meid geweest, misschien niet zeer spontaan, maar ze stond altijd klaar om naar je te luisteren en was heel empathisch. Soms t , want Nel had wel eens gemerkt dat ze bezig bleef met de problemen van anderen. Misschien had ze daardoor ook wel die moeilijke periode doorgemaakt.

Nu was Thea anders, ze was sterker. Het leek alsof ze beter belangrijk en onbelangrijk kon scheiden, alsof ze haar grens duidelijker aangaf. Ze luisterde nog even goed, maar ze scheidde meer het probleem en de emotie leek het wel. Daardoor kon zij er beter tegen en was jij beter in staat het echte probleem te zien.

Zowel Nel als Ria hadden wel eens gevraagd aan Thea hoe het kwam dat ze zo anders was geworden. Of ze in therapie was geweest. Wel, Thea had heel

duidelijk laten weten dat dat niet zo was; duidelijk in de zin dat ze niet zo'n hoge pet op had van die 'hulp'.

Maar tegelijkertijd had ze gezegd dat ze niet zo goed wist hoe het kwam, dat het wel zou komen door het lezen en de avondjes die ze had bezocht.

Voor zichzelf wist Thea dat ze er best iets voor had moeten doen, maar dat het uiteindelijk vooral kwam door haar nieuwsgierigheid die alleen maar was toegenomen nadat ze begonnen was zichzelf te ontwikkelen.....

Hoewel over alle stukken van de rots kan worden gediscussieerd of ze tot de basis behoren of tot de opbouw, zijn er een paar "instellingen" die m.i. bij de basis, het fundament behoren.

Eén daarvan is de eigenschap van **verantwoordelijkheid**. Verantwoordelijkheid voor jezelf. En je daar ook van bewust zijn. Als dat zo is, dan ben je in staat om er wat mee te doen, om veranderingen in gang te zetten. Maar als het beseft dat je verantwoordelijk voor jezelf bent er niet is, waarom zou je dan veranderen?

Ik vroeg mensen altijd in een vragenlijstje om aan te geven wie ze verantwoordelijk vinden voor hun gezondheid. Sommigen noemden dan echt de dokter en/of de overheid en vergeten zichzelf!

Als je zelf de verantwoordelijkheid neemt, zul je een honger ontwikkelen om je dromen te verwezenlijken

(LES BROWN)

Dat is wel makkelijk leven hoor, als anderen verantwoordelijk voor jou zijn. Dan hoef je ook niets te doen, ben je niet verantwoordelijk voor je doen en laten, voor je figuur, voor je leven op zich. Het ligt nooit aan jou als er iets minder goed gaat. Het is veilig, maar maakt je tegelijkertijd ook verschrikkelijk kwetsbaar!

Als je een rots wilt zijn, zul je moeten beseffen dat jij zelf verantwoordelijk bent voor wat je doet. **Als jij niet zelf je koers bepaalt, zetten anderen die voor je uit en ben je de slaaf van de koers van die anderen....**

Een volgende basiseigenschap heeft te maken met de mate waarin je je bewust bent wat er met je gebeurt, wat je zwakkere en je sterkere kanten zijn, waar je wat zou kunnen verbeteren, wat je zou kunnen veranderen en wat je zou kunnen versterken. Maar natuurlijk ook weten wat gewoon al goed is.

Sommige mensen zijn niet alleen voor hun omgeving, maar ook voor zichzelf een gesloten boek. Ze zien bijvoorbeeld niet de relatie tussen een emotie en een eraan voorafgaande situatie. Of ze hebben niet door dat ze elke keer als ze te laat naar bed gaan bijna ontoerekeningsvatbaar chagrijnig zijn. Of voor de menstruatie. Ze denken soms ook dat hun gedrag door anderen wordt veroorzaakt.

Als je aan jezelf wilt sleutelen om iets te verbeteren, is het belangrijk dat je bereid bent dat soort samenhang te zien.

Want alleen als je iets bewust kunt zien of ervaren, kun je er ook iets aan doen. **Er moet dus ook een bereidheid zijn om enigszins kritisch naar jezelf te kijken.**

Dan is er ook de manier waarop je met jezelf omgaat.

Jezelf accepteren is de grootste gift die je jezelf aan de wereld kunt geven (MARTY DOW)

Voor velen is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Maar het is belangrijk om je bewust te zijn hoe je met jezelf omgaat. Hoe praat je tegen jezelf, hoe kijk je naar jezelf? Sommigen kijken letterlijk nooit naar zichzelf, mijden de spiegel. Wat voel je over/van jezelf als je aan jezelf denkt? Of naar jezelf kijkt?

We zullen het er over hebben, maar het zijn vragen die belangrijk zullen zijn bij de opbouw van onze eigen rots.

Verder is het **belangrijk te beseffen dat je altijd keuzes hebt**, en dat veel van onze keuzes en beslissingen worden beïnvloed door eerdere ervaringen. We hebben allemaal oordelen en vooroordelen gebaseerd op opvoeding en ervaring. En deze zitten ons maar al te vaak in de weg in onze ontwikkeling.

We zouden dat beperkende overtuigingen kunnen noemen. Het is goed om te weten dat we die allemaal hebben. Later zullen we zien hoe we die kunnen veranderen, in eerste instantie vraag ik je zo open en eerlijk mogelijk te zijn, vooral naar jezelf.

Als je mensen beoordeelt, heb je geen tijd om van hen te houden
(MOEDER THERESA)

Deze mooie uitspraak van moeder Theresa geldt uiteraard ook voor onszelf: als je teveel oordeelt over jezelf, kun je niet van jezelf houden. En van jezelf houden is een deel van je basis.

Nog een basiseigenschap zou je **dankbaarheid** kunnen noemen. Dankbaarheid voor de dingen die we hebben, die we hebben ervaren, die we hebben geleerd, die we kunnen en mogen zien. Dankbaarheid voor het bewust zijn dat we bestaan en aan onszelf kunnen werken. Dankbaarheid dat we van kleine dingen kunnen genieten...

.....dat je dit boek kunt lezen (of andere), dat je een rots kunt bouwen.....dat je je kunt ontwikkelen.

En uiteraard vloeien ook deze basiseigenschappen alle in elkaar over om één geheel te vormen, één stevig fundament.

Lees dit boek niet in één adem uit, of lees het met één hoofdstuk per week, of per 2 weken, en probeer die week erop met dat hoofdstuk bezig te zijn. Erover te denken, er iets mee te doen. Ik denk dat dat de beste garantie biedt dat je er het maximale uit haalt.

Actieadvies:

Kijk eens naar jezelf zoals je nu bent. Kijk daarna eens naar jezelf als die stevige rots die je zou willen zijn en over een jaar bent. Wat zijn de grote verschillen? Waar zitten nu (nog) je zwakke plekken?

Hoofdstuk 3

JE EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

Frits kwam aangelopen en Thea liep hem alvast tegemoet. Thea was de moeder van Frits en ze had van school een telefoontje gekregen. Frits had moeten nablijven, hij had ‘regels overtreden’.

Frits was een beheerste en vriendelijk jongen, maar hij kon niet goed tegen onrecht. Op zich een prima eigenschap, maar onrecht had misschien een iets te groot effect op Frits.

En tijdens de les natuurkunde was dat nog eens tot uiting gekomen.

Eén van de jongens die voor Frits zat was de pispaal van de klas en werd vaak gepest, iets waar Frits slecht tegen kon. Van de leraar was inmiddels bekend dat hij net deed alsof hij het allemaal niet zag. Hij nam niet zijn verantwoording als docent op dat gebied.

Ook nu werd de jongen weer gemeen gepest, en op een gegeven moment kon Frits zich niet inhouden. Hij pakte Geert, die een inktvulling in de nek van het slachtoffer leeg duwde, beet en trok zijn pols zover achterover dat hij de vulling moest laten vallen.

De leraar zag die handeling en begon Frits op zijn kop te geven in stevige bewoordingen, wat nog meer het onrechtvaardigheidsgevoel van Frits versterkte. Frits hield zich niet in en gaf de leraar te verstaan dat hij er dan eens wat aan had moeten doen: “Doe er dan zelf eens wat aan, lafbek”, kwam er tot zijn eigen verbazing uit zijn mond.

Daarop werd Frits uit het lokaal gestuurd, en als straf moest hij nablijven. Hij was brutaal geweest tegen een docent en dat mocht niet. Met de echte onruststoker werd niets gedaan, en de docent bleef wie hij was.

“Hoi Frits”, begon Thea. “Vertel eens wat er gebeurd is, het is helemaal niets voor jou om straf te krijgen”.

Frits vertelde het verhaal. Hij was vooral boos omdat de docent die niet optrad vrijuit ging en ook Geert geen straf kreeg.

“Ja, dat is lastig”, reageerde Thea voorzichtig. “Maar weet je Frits, jij bent wel zelf verantwoordelijk voor wat je zegt en doet, en wat je deed mocht niet”.

“Maar ik kan er toch niets aan doen, ik moest wel reageren, het is de schuld van Geert, die weer eens aan het pesten was”.

“Frits, ik zou misschien wel hetzelfde gedaan hebben, maar als ik dan straf zou krijgen, zou ik ook weten dat het terecht is omdat ik iets heb gedaan wat ook niet mocht. Het oneerlijke is, dat de mensen die nog meer straf verdienden die niet krijgen”.

Dar laatste zei ze om Frits tegemoet te komen, al meende ze het ook wel. Thea bedacht dat Frits nog wel vaker in het leven zou tegenkomen dat dingen niet helemaal eerlijk gingen.

“Toch ben ik het niet met je eens”, reageerde Frits een beetje boos, “als Geert steeds maar weer dezelfde pest en niemand doet iets, dan moet ik wel helpen. Dat is dan niet mijn schuld, maar die van Geert.....”

“Als jij vanuit je hart iets moet doen, dan is dat zo. Maar dat neemt niet weg dat je dan ook de consequenties daarvan moet aanvaarden”.

Thea besloot hier maar op te houden met deze discussie en trok Frits tegen zich aan om te laten merken dat ze van haar zoon hield, zelfs al had hij straf gehad op school. Ze wist uit ervaring hoe moeilijk het was om altijd maar te beseffen dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen daden. Ook zij had zich in veel wat ze deed laten leiden door anderen met het idee dat ze geen keus had. Ze besepte dat ze waarschijnlijk hetzelfde gedaan zou hebben als Frits, ze was zelfs trots op hem. Maar dat kon ze niet zeggen, ze wilde dat hij er ook iets van zou leren. Leren, dat hij zelf voor de eigen daden verantwoordelijk was. En soms moet je dingen doen die nadelig voor je uitpakken, omdat het erger is om niets te doen...

Sinds ze bewust met haar persoonlijke ontwikkeling was begonnen, had ze het steeds meer in de gaten. Bovendien kwamen er steeds meer momenten van vroeger terug waarvan ze nu beseftte dat ze dingen anders had moeten of kunnen doen. Maar ook veel situaties waarbij ze uiteindelijk de dupe was van het feit dat ze het voor iemand had opgenomen. Toch had ze daar geen spijt van.

Aanvankelijk was ze daar een aantal keren bedroefd om geworden, maar op een gegeven moment had ze besloten om het achter zich te laten. Het waren leerprocessen geworden. Toen was toen en nu is nu.

Als je leerde van je mindere momenten, waren die mindere momenten tenminste nuttig geweest.....

Bij het bouwen van je rots komen verschillende facetten kijken. Soms is het goed om actief aan de gang te gaan om bepaalde eigenschappen te verbeteren of om te buigen, maar voor een deel hoef je je sommige dingen alleen maar bewust te worden en er als het ware één mee te worden. Dat is overigens al lastig genoeg.

Dat laatste geldt voor eigen verantwoordelijkheid. Dat is iets waar je je zo bewust van moet worden, dat je dat nooit vergeet. Je bent verantwoordelijk voor alles wat je doet, voor elke stap, elke gedachte en elke uitspraak. Punt.

En als je je die verantwoordelijkheid bewust bent en hem ook neemt, kun je dus ook iets veranderen aan elke stap, elke gedachte en elke uitspraak.

Natuurlijk zitten er twee kanten aan. Enerzijds is je macht geweldig groot, anderzijds je verantwoordelijkheid dus ook.

“Maar”, zul je misschien denken, “ben ik dan ook verantwoordelijk voor dat ongeval wat me is overkomen?” Of “die ziekte?”

Daarmee komen we aan een lastig punt.

Heel strikt genomen is het antwoord wellicht “ja”, maar het ligt wel wat genuanceerder dan dat.

Voor het grootste deel leven we op de automatische piloot, slechts zo'n 5-10% van wat we doen, doen we echt bewust. Dus over meer dan 90% van wat we doen en laten, hebben we geen bewuste regie. Dat lijkt ons min of meer te overkomen.

In dit boek zal ik proberen je te leren meer van die regie in handen te krijgen. Vanaf nu zul je meer bewust gaan doen. En dat betekent dat je ook meer controle over je leven gaat krijgen, en zelfs over je gezondheid. Maar 100% zal weinigen lukken.

Wat en waar je nu bent is het gevolg van keuzes die je eerder hebt gemaakt. Dat is nu eenmaal zo. Hoe meer je van de rots bouwt, hoe meer je het zelf kunt gaan bepalen.

Zelf ben ik 6 en 4 jaar geleden met de fiets over de kop gegaan (bij gewoon fietsen, geen mountainbiken of racefietsen), met nogal ingrijpende gevolgen.

Is dat mijn eigen schuld? Ja natuurlijk. Ik zat op die fiets en ik ben gevallen.

Heb ik het express gedaan? Nee, natuurlijk niet.

Ben ik verantwoordelijk voor die vallen? Strikt genomen wel, maar in feite waren het onbewuste handelingen en keuzes, waar ik geen bewuste invloed op had. De eerste keer had ik wellicht niet de volle aandacht bij het fietsen en nekte een verkeersdrempel me.

Mijn tweede val was al 'verdachter'. Ik voelde me door de verzekering niet serieus genomen en had voor mijn vakantie gedachten als "had ik mijn been maar gebroken, dan was het duidelijker en werd ik wel serieus genomen".

Tijdens mijn vakantie werd ik al na de eerste 30 meter fietsen gelanceerd op mijn hoofd, terwijl ik me vlak voor de val realiseerde dat ik niet wist wat ik moest doen (ik was 'verlamd' in mijn gedachten). Ik was in dit geval wel met de aandacht bij het fietsen, maar wist niet wat te doen.

Na deze val heb ik me gerealiseerd dat ik heel verkeerde dingen gedacht heb, en misschien onbewust mijn onderbewuste wel verkeerde 'opdrachten' heb gegeven. Niet bewust, maar onbewust.

Dat maakt me niet verbitterd of boos op mezelf, maar is wel een leerproces. Een leerproces om nooit meer dat soort gedachtes te hebben, zelfs niet als anderen het daarnaar maken. Want uiteindelijk - hoe onschuldig en logisch die gedachtes ook lijken - benadeel je vooral jezelf ermee. En ben je zelf verantwoordelijk voor wat je denkt.

Laten we afspreken dat alles wat voor nu gebeurd is tot het verleden behoort.

Vanaf nu beginnen we met een schone lei. Vanaf nu weet je dat je verantwoordelijk bent voor alles wat je doet. En dat is maar goed ook.

Want laten we eerlijk zijn. Wie zou er anders verantwoordelijk moeten zijn?

De enige die jouw belangen goed in de gaten kan houden ben jijzelf.

De overheid heeft met ruim 16 miljoen mensen te maken, en kan dus niet verantwoordelijk zijn voor jou als persoon. De voedselindustrie heeft vooral te maken met aandeelhouders en winstpercentages en is niet zo geïnteresseerd in jouw gezondheid. Artsen zijn vooral bezig met symptomen te bestrijden in plaats van de oorzaak van je klachten en dus kun je maar beter niet ziek worden.

Zelfs scholen zijn niet bezig met je te leren wat je zou moeten weten, maar stampen er vooral nutteloze kennis in. Wat echt belangrijk voor het leven is, moet je zelf maar leren, op een andere manier.

En de politiek is vooral op zoek naar meer stemmen en wijzigt de mening als het meer stemmen oplevert; bovendien is het staatshuishoudboekje daar het belangrijkste en niet de individuele mens.

Dat klinkt misschien wat negatief, maar het is wel waar: **jij moet zelf je verantwoording nemen voor je leven. Niet je ouders, niet je leraren, niet je arts, niet je premier, niet je partner, maar JIJ!**

Ga beseffen dat jij de enige bent die altijd en overal en op alle fronten verantwoordelijk is voor zichzelf. Klinkt heftig hè?

Maar vertrouw me, het is niet eng, het geeft je een ongelooflijke kracht.

Het is wel lastig, want zoals al eerder gezegd, wordt in 90% van ons doen en laten de regie gevoerd door ons onderbewuste. Ik kom daar uitgebreid op terug, maar wat ik nu al kan zeggen is, dat we ons onderbewuste dus goede instructies moeten geven. Ook daarvoor zijn we verantwoordelijk.

We kunnen niet altijd onze gedachten controleren, maar we kunnen onze woorden controleren, en herhaling beïnvloedt het onderbewuste en dan zijn we meester van de situatie (FLORENCE SCOVEL SHINN)

En in feite gaan de bewustwording en de verantwoordelijkheid hand in hand. Je gaat je realiseren dat alles wat je denkt invloed heeft op je onderbewuste; dat alles wat je zegt invloed heeft op je omgeving en relaties; dat alles wat je eet of beweegt invloed heeft op je gezondheid, etc.

Je gaat je ook steeds meer realiseren dat alles wat ik in dit boek beschrijf invloed heeft op je leven en dat hoe meer je ervan gebruikt, hoe meer controle je krijgt over je leven. En dus op je gezondheid, en je relaties, en je werk, en je plezier in het leven, en.....ga zo maar door.

Je zult ook beter in staat zijn om de dingen die negatieve invloed hebben op je leven de baas te worden of uit te bannen.

En je leert beter te filteren, beter de waardevolle informatie te schiften van nutteloze informatie.

Wij worden figuurlijk doodgegooid met informatie, het een nog nuttelozender dan het ander. Maar **een groot deel van die nutteloze informatie komt wel binnen, voor een deel omdat we geen bewuste keuze hebben gemaakt.**

De keuzes die je vandaag maakt bepalen je opties voor morgen
(ERIC MCKENZIE)

Daardoor absorberen we ook alle negatieve informatie waar we eigenlijk niet op zitten te wachten. Zoals dat busongeluk in India met 100 doden. Of die oude dame waar het tasje van is gestolen. Of dat baby'tje wat te vondeling is gelegd. Of dat lijk zonder hoofd wat werd gevonden. Of dat meisje van 14 wat door 5 man werd verkracht en 3 weken later dood werd gevonden.

Interessant? En wat heb je eraan? Niets!

Het geeft hoogstens een gevoel van walging, creëert bij veel mensen angst en veroorzaakt een hoop negatieve reacties in ons lichaam, zonder dat het iets toevoegt. De slachtoffers hebben er niets aan, niemand heeft er iets aan.

Toch absorberen hele volksstammen al dat nieuws, ze slurpen het op. Sensatie, nieuwsgierigheid, roddel en achterklap, het is allemaal genieten voor grote groepen mensen. Op zich misschien niet erg, maar het gaat uiteindelijk wel ten koste van je eigen gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk.

Veel mensen durven niet meer over straat. Niet omdat hen ooit iets is overkomen, maar omdat alle plaatselijke krantjes hun blad moeten vullen met de plaatselijke tasjesroven, dronken chauffeurs, inbraken, en dergelijke sociale uitwassen. Iets nuttigers weten ze kennelijk niet te schrijven.

Veel mensen vinden de wereld verdorven. Niet omdat ze dat hebben ervaren, maar omdat ze continu nieuws horen en zien over ellende. In het nieuws komt vooral sensatie, dus ellende.

Ook daar ligt een functie bij het nemen van de eigen verantwoordelijkheid. Wil je dat soort onzin nog wel horen? Wil je wel elke ochtend ontwaken met een ochtendkrant op je mat met de meest afschuwelijke foto's en berichten?

Het is prima om je op de hoogte te houden van de meest belangrijke gebeurtenissen in de wereld, maar zou je niet voor een betere balans kiezen? Nuttige dingen lezen in plaats van al die sensatiejournalistiek?

Naar mooie ontspannende muziek luisteren in plaats van naar het journaal kijken?

Tenslotte nog iets over de eigen verantwoordelijkheid.

Tijdens de NEI-opleiding stonden een aantal dagen in het teken van overgewicht. Op één van die dagen moesten we bij elkaar testen of ons onderbewuste het verschil goed kende tussen de ouder en de partner. In meer dan de helft van de gevallen bleek dat niet zo te zijn, en bij de mensen met overgewicht was dat percentage nog veel hoger.

Zie je het verband? Als kind is je ouder verantwoordelijk, niet jij. Als je daarna je partner de plaats van je ouder laat innemen en verantwoordelijk laat zijn in plaats van die verantwoordelijkheid zelf te nemen.....dan neem je ook niet zelf de beslissingen en acties die voor jou belangrijk zijn, je stelt je letterlijk en figuurlijk op als een afhankelijk kind. Maar je denkt dat je volwassen en zelfstandig bent! Het lastige is, dat het zich op onbewust niveau afspeelt.

[We zitten momenteel met de Mexicaanse griep. Het gros van de mensen laat de volledige verantwoording over aan de overheid. Die zegt dat je moet laten prikken, terwijl de vaccins nauwelijks goed getest zijn en potentieel kwalijke stoffen bevatten. Bovendien is de griep milder dan de ‘gewone’ griep, terwijl er gedaan wordt alsof het allemaal vreselijk is. Het vaccineren op zich slaat dus al nergens op....

Als je zelf je verantwoordelijkheid neemt, dan beslis je bewust na de voor- en nadelen af te wegen. En zorgt je voor een goede weerstand].

Mocht je zelf ooit twijfelen over het nemen van je eigen verantwoordelijkheid, maak dan eens een afspraak bij een NEI-therapeut en kijk of jij wel de volledige verantwoordelijkheid voor jezelf neemt.

Maar ook in dit boek hoop ik je meer die weg op te helpen als je er al niet zit.

Alleen als je zelf verantwoordelijk bent en die verantwoordelijkheid voor de volle 100% beseft en naleeft, zul je uit je leven kunnen halen wat er in zit. En dat is onbegrensd.

Toch is het moeilijk om altijd maar de volle verantwoording te nemen voor wat je doet. Vaak heb je het gevoel dat je moet schipperen tussen wat je zelf wilt en hoe je de ander kunt plezieren, of in elk geval niet tegen het hoofd stoten.

Neem bijvoorbeeld het moment dat je schoonfamilie je met blij gelaat enthousiast vraagt om op een bepaalde dag mee te gaan naar een musical, en je had ook net op die dag afgesproken met jezelf om eindelijk eens een dagje voor jezelf te hebben.

De kans is groot dat je je vrije dag opoffert om de schoonfamilie niet voor het hoofd te stoten. Je gaat mee en het is ook wel gezellig, maar.....je mist die dag voor jezelf en beseft dat ook.

Uiteindelijk was het eerlijker naar jezelf geweest, maar ook naar je schoonfamilie om te zeggen dat je niet kon, omdat je die dag andere plannen had.

Hoe vaak heb je niet iets gedaan wat je liever niet deed? Hoe vaak doe je niet iets wat je liever anders zou doen? Hoe vaak zeg je 'ja' terwijl je eigenlijk 'nee' zou willen zeggen?

Neem je nooit wat te eten of drinken waarvan je met jezelf had afgesproken het niet meer te doen? En hoe vaak heb je afspraken met jezelf gemaakt over bepaalde dingen en ze toch niet nageleefd?

Doe je altijd de dingen die goed voor je zijn? Goed voor je gezondheid, goed voor je portemonnee, goed voor je carrière, goed voor.....?

En natuurlijk is het niet per definitie fout als je iets anders doet dan je van plan was om een ander te plezieren, maar het moet niet structureel zijn, geen gewoonte, want dan vergeet je jezelf.

Actieadvies:

Schrijf voor jezelf eens een paar dingen op waar je vindt dat je niet de volle 100% verantwoordelijkheid hebt genomen, waar je niet dat hebt gedaan wat eerlijk en goed voor jezelf was.

Waar zou je nog meer verantwoordelijkheid voor jezelf moeten nemen?

Hoofdstuk 4

HOUD EEN JOURNAAL BIJ.

Hoewel Frits na deze – in zijn ogen ontorechte – straf op school een kater had te verwerken, had zijn gesprek met Thea hem wel goed gedaan.

In elk geval kwam hij eerder met dingen bij Thea dan tevoren en leek hij meer open.

Zo gaf hij op een gegeven moment aan dat er regelmatig, ook op school, dingen waren waar hij niets mee kon. Hij kon niet naar iemand toe om er over te praten, en hield zijn mond.

“Wat doe je er dan uiteindelijk mee?, vroeg Thea.

“Helemaal niets, want ik kan er niets mee. Maar ik ben het dan niet kwijt”.

“Weet je”, begon Thea voorzichtig, “meisjes hebben vaak een dagboek omdat ze daar alles in kunnen schrijven; ze kunnen erin schelden, ze kunnen de fijne dingen erin zetten, ze kunnen er tegen praten zonder kritiek te krijgen, het is een ideale uitlaatklep”.

“Ja, maar dat is voor meisjes, ik ben geen meisje!”.

“Nee, dat weet ik ook wel, je bent een echte kerel. En je hoeft het ook niet een dagboek te noemen; je noemt het gewoon een journaal, of een logboek. Je schrijft er gewoon in wat je dwars zit, of wat die dag goed is gegaan, of dingen die je niet wilt vergeten. Of mooie gedichten, of een tekening, of een mooie spreuk die je ergens tegen komt”.

“Dat kost me uren”, zag Frits de bui al hangen.

“Nee, Frits, je hoeft er ook niet elke dag in te schrijven, je doet het gewoon naar behoefte. Je kunt het voor allerlei dingen gebruiken en je kunt zelfs verschillende journaals of boeken hebben met verschillende doelen”.

“Hoe bedoel je?”, vroeg Frits

“Wel, je kunt alleen een journaal gebruiken om je levensloop in te noteren, te noteren wat je leert in het leven, wat je elke dag of sommige dagen leert of opsteekt, zoals jij laats met die ruzie op school. Je kunt ook een journaal gebruiken om je successen te noteren, om op te schrijven welke dingen je goed hebt gedaan die dag. Of je kunt een journaal gebruiken om die dingen in te schrijven die je een goed gevoel geven als je eraan terug denkt, zoals een mooie dag aan het strand, of je eerste kus, of een 10 op school, of een goede spreekbeurt. Of een journaal waarin je op één bladzijde telkens een boek samenvat wat je hebt gelezen. En zo zijn er nog meer mogelijkheden”.

“Of een journaal waarin je de uitslagen bijhoudt van de wedstrijden die je hebt gespeeld?”, vulde Frits vragend aan.

“Precies, jij hebt het begrepen! Maar ik zei het vooral vanwege emotionele dingen, dingen die je dwars zitten. Die kan je mooi kwijt in een journaal en je zult zien dat het helpt. Je kunt ook één journaal gebruiken waar je al die dingen in doet, net hoe het uitkomt of waar je zin in hebt. Probeer het maar....”

Er zijn , zoals Thea in het verhaal vertelt, vele mogelijke journaals. Ja, ook het NOS-journaal, maar ik bedoel natuurlijk dagboekachtige journaals. Je zult in dit boek verschillende vormen tegenkomen.

Als je bedenkt dat je met dit boek een reis bent aangegaan, is het wellicht leuk en nuttig om een reisverslag bij te gaan houden. Daarin kun je vorderingen melden, of inzichten noteren, frustraties van je af schrijven, plannen creëren, quotes overnemen, en dergelijk.

Elke dag een minuutje of 10 even achter je ‘journaal’ gaan zitten is dat meer dan waard. En kijk na een jaar nog eens terug, je zult niet weten wat je ziet....

Je zult zien dat het een groeiboek is geworden, meer nog dan een reisverslag. Fantastisch om terug te kijken naar je eigen persoonlijke groei, naar de inzichten die je tegen kwam, naar hoe je veranderd bent in een jaar tijd.

Actieadvies:

Ga naar de winkel en kies voor jezelf een heel mooi schrift of een heel mooi leeg boek, of desnoods een echt dagboek uit. Geef dat jezelf cadeau. Schrijf er dagelijks een klein (of groter) stukje in...

Hoofdstuk 5

JE HEBT KEUZES

“Hoe gaat het met u Mw. Korstanje?”

Mw. Korstanje was een vrouw die Thea af en toe tegenkwam bij het winkelen en die ze nog kende van vroeger. Thea wist dat haar man gepensioneerd was, of in elk geval met de VUT.

“Het gaat ons beter dan ooit tevoren, Thea, we hebben een fantastisch leven”.

En ze zei het met een blije, gemeente glimlach.

“We hebben een poosje geleden bedacht dat we ons vrijstaande huis wilden verkopen en hebben er een huurflatje voor in de plaats genomen”.

Ze woonden voorheen riant. Een mooi huis, grote tuin, fraai uitzicht. Nu woonden ze op een 6^e verdieping, diep in de bewoonde kern, uitkijkend over huizen.

“Maar u woont nu toch een stuk minder mooi?” vroeg Thea nieuwsgierig, benieuwd naar haar verhaal..

“Ja, dat kan wel zo lijken, maar het geeft ons zoveel extra! Om ons eigen huis en de tuin bij te houden waren we meer dan 50% van de tijd bezig met klussen. Bovendien kostte het onderhoud zoveel geld, dat we maar 1x per jaar weg gingen. En dan hadden we de handen weer vol om alle achterstallige tuinactiviteiten in te halen. Bovendien de zorgen over inbraak terwijl we weg waren. Het klinkt gek, maar hoe meer je hebt, hoe meer zorgen er zijn dat er iets van ontnomen zou kunnen worden.

En nu, nu kunnen we door het geld wat is vrij gekomen 6x per jaar op vakantie en kunnen we ons allerlei dingen permitteren die we voorheen niet konden. Ons leven is zoveel leuker geworden....”

“Zoals u het vertelt, is het wel een hele stap voorwaarts”, realiseerde Thea zich hardop, terwijl een stukje van haar ook dacht “hoezo voorwaarts?”.

“Ja, dat zegt u”, zei Mw. Korstanje, “maar lang niet iedereen begrijpt dat. Veel vrienden verklaren ons voor gek en vinden dat we een flinke stap terug hebben gedaan. Zij kijken alleen naar de buitenkant. Het aanzien van een groot huis, het hebben van bezit, lijkt wel belangrijker dan het genieten van het reizen en de rust wat we nu doen.

Ik moet je eerlijk bekennen dat ons dat van een aantal vrienden wat tegen valt. Ze zien dat we heel bewust die keuze hebben gemaakt, en dat we genieten van wat we nu in ruil daarvoor hebben; en toch keuren ze het af. Ze zijn er bijna boos over.

Voor ons is dat overigens nooit een reden geweest om dingen te doen of te laten. Wij moeten ons eigen leven leven, en houden rekening met anderen, maar laten ons leven niet door anderen bepalen. Maar toch, je hebt soms het idee dat je met bepaalde mensen op eenzelfde lijn zit, en het valt tegen als dat toch niet zo blijkt te zijn”.

“Hoe kwamen jullie zo op dat idee om jullie huis te verkopen”, vroeg Thea, “er zijn toch niet zoveel mensen die dat doen”.

“Wel, het zal wel een samenloop van omstandigheden zijn geweest. Mijn man was een periode een beetje ziek, het weer was wat minder, we kregen de aanslag van de OZB voor het huis, er was een lekkage en we moesten nogal wat in de tuin doen. Toen zaten we bij elkaar, keken elkaar aan, en zeiden bijna tegelijk ‘is dit het nu?’.

Dus gingen we wat theoretiseren over wat we zouden kunnen doen. En ineens zei mijn man ‘waarom verkopen we het huis niet?’. Ik weet niet eens of het een serieuze opmerking was, maar tot mij drong het gelijk door dat we meerdere opties hadden, dat we konden kiezen. Tot op dat moment dacht ik dat we in dat huis oud zouden moeten worden, tot we het niet meer aan konden. Nu ineens was er een levensgrote opening. We zaten helemaal niet vast, we konden zelf kiezen wat we deden!

Het is gebruikelijk dat het bezit van een huis voortduurt tot het niet anders meer kan, en wij zijn er nu achter dat het zelfs een soort van aanzien geeft. Belachelijk, maar waar. Voor veel mensen is het ook een strop om de hals. Wij hebben voor onze vrijheid gekozen, voor meer financiële armslag, voor genieten”.

We hebben op allerlei gebied veel meer keuzes dan je je realiseert!

In feite heb je overal en op elk moment keuzes.

Elke dag heb je opnieuw de keus; ren je door of gooi je rigoureus je bestaan overhoop?

(KARIN BLOEMEN)

We zijn ons alleen niet altijd bewust van die keuzes, omdat we zoveel op de automatische piloot doen. Bovendien is veel van wat we doen bepaald door ons verleden, onze opvoeding, onze gewoontes, onze negatieve ervaringen en emotionele littekens, onze cultuur, hoe anderen erop zullen reageren, en ga zo maar door.

Het is de kunst om uiteindelijk zoveel mogelijk los van al die beperkingen een vrije keus te maken op basis van onze eigen prioriteiten.

Want wat vinden wij zelf eigenlijk belangrijk? Als we geen rekening hoefden te houden met wat de anderen vinden, zouden we dan nog steeds dezelfde keus maken? En als we ons niet hoeven te verantwoorden (al is het al in ons gevoel) naar onze ouders? Of de buren?

Ik wil niet zeggen dat we ons asociaal moeten gaan gedragen, maar het is wel eens interessant om je dat af te vragen. En te kijken of je toch eigenlijk niet iets anders zou kiezen. Gewoon om eerlijk naar jezelf te zijn.

Zelf kwam ik er een jaar na het overlijden van mijn vader (die 9 maanden na mijn moeder was overleden) achter dat ik me een stuk vrijer voelde, dat ik me niet meer hoefde te verantwoorden voor wat ik deed naar mijn ouders toe. Ik was inmiddels huisarts in Den Haag en de dertig gepasseerd. Hoezo verantwoorden naar ouders?

Dat gevoel wat ik als kind had, dat je toestemming van je ouders nodig had voor wat je deed, was onbewust kennelijk blijven hangen....

Een rare gewaarwording, maar wel illustratief voor dit onderwerp.

Nogmaals, het is niet altijd goed te begrijpen dat je echt zelf kun kiezen wat je doet. Als je bent opgevoed in een gezin waar handtastelijk optreden normaal was en je krijgt van een agressief persoon een stoot voor je hoofd, is het logisch als je terugmeept; dan is het heel lastig om te glimlachen en te zeggen “ik hoop dat je je nu beter voelt”. Dan moet je wel een heel sterke persoonlijkheid hebben.

Zo is het, als er een dierbare overleden is, lastig om je feestelijk te voelen tijdens de uitvaart, terwijl elders in de wereld bij uitvaarten grote feesten worden gevierd omdat de ziel weer vrij is.

Onze ouders en andere opvoeders hebben veel grotere invloed op ons doen en laten dan we denken. Ik zal twee voorbeelden noemen uit mijn eigen leven:

- 1 **Mijn vader had als een van zijn weinige gezegdes “waar een wil is, is een weg”. Mijn leven lang steunt die mening mij al in positieve zin. Het was zondermeer een positieve bijdrage aan mijn vorming. Als ik echt iets wil, zal het lukken. En op een sociale manier, nooit ten koste van anderen of**

op illegale manier. Maar conform de mentaliteit van mijn vader. Correct dus.

- 2 Mijn moeder had ook haar favoriete uitspraak: "Jij bent niets meer of minder dan een ander en een ander is niets meer of minder dan jij!". Op zich een positieve boodschap zou je denken. Iedereen gelijkwaardig. Tot ik in 1995 het NEI-examen bij Roy Martina deed. Tevoren hadden mijn trainingsmaatje en ik alle scenario's met NEI doorgenomen. We waren met alles oké. Met een afgang, maar ook met een 10. Met een moeilijk examen, en met vragen die we niet wisten. We waren dus perfect voorbereid op wat er ook maar komen ging.

Het bleek een vreselijk examen met 150 vragen in 2 uur en niet 4-keuzen, maar 9-keuzen antwoorden. Uiteindelijk kregen we er steeds tijd bij, maar de opzet was om ons onder maximale druk te zetten. Er flipten ook nogal wat mensen onder de stress. Ik niet. Ik was derde in de uitslag. En daardoor realiseerde ik me de impact.

Ik realiseerde me de impact van mijn vaders credo, maar vooral de impact van die van mijn moeder.

Die had er voor gezorgd dat ik altijd middelmatig was geweest. Gemiddeld een 6,5 à 7. Op de HBS en later ook op de universiteit. Als ik een minder cijfer had voelde ik me falen en als ik meer had voelde ik me opgelaten. Deze ogenschijnlijk positieve uitspraak had me uiteindelijk enorm geremd in mijn mogelijkheden. Ik was immers niet meer dan iemand anders.....en zou dat ook niet kunnen zijn. Het maakte dat ik altijd (te) bescheiden was, maar wel ging voor wat ik wilde. Zonder mijn kop boven het maaiveld te steken, want dan was ik 'anders'. Natuurlijk is hierin bepalend wat ik met die uitspraak deed, het is niet mijn moeders schuld dat ik dat zo 'vertaald' heb in mijn leven. Haar bedoeling was louter positief....

Toch is het goed om je te realiseren dat iedereen wat anders doet met de vorming die we krijgen. Een goed voorbeeld zijn de twee zonen van een alcoholische autoritaire man. De ene zoon zit bij voortduring in de cel vanwege delicten en drankmisbruik, de ander is directeur van een groot bedrijf. En beiden geven aan dat ze de manier waarop ze leven te danken hebben aan hun vader. Deze beide zoons hebben dus duidelijk andere keuzes gemaakt met dezelfde vorming

Het is goed om te weten dat een groot deel van jouw gedrag niet jouw eigen gedrag is, maar gebaseerd op je opvoeding; grotendeels een imitatie van anderen, die het ook weer imiteerden.

Hoe meer je dat gaat beseffen hoe minder moeilijk het wordt om stukjes gedrag van jezelf te veranderen. Hoe meer je ook gaat beseffen dat je het kunt veranderen. En hoe meer je gaat beseffen dat je ook dingen moet veranderen als je anders in deze wereld wilt komen te staan. En dat kunnen kleine veranderingen zijn.

Bepaal dat iets kan en zal gedaan worden, en dan zullen we de weg vinden. (ABRAHAM LINCOLN)

Moeder Theresa zei het zo mooi: **"kleine dingen, uitgevoerd met liefde, brengen plezier en vrede"**.

Vaak zijn kleine veranderingen al voldoende om een ander beeld van de wereld te krijgen of anders in de wereld te staan.

Het belangrijkste is dat je begrijpt dat je mening en gewoontes gevormd zijn en onder welke invloed. En dat je je bewust wordt van wat je in dit leven en met dit leven wilt.

En dat je kunt kiezen wat je wilt.

Een mooi voorbeeld daarvan is Mansukh Patel. Hij studeerde af als arts, kreeg allerlei moois aangeboden en weigerde alles, om voettochten te gaan maken voor de vrede. Al het tastbare wat voor hem klaarstond was minder belangrijk voor hem dan zijn hart volgen en wandelen voor vrede.

Of Moeder Theresa, die ook tegen de stroom in een plaats bevocht om te doen wat haar hart haar ingaf.

En ik zeg nu wel dat deze twee mensen de keuze hebben gemaakt, maar misschien konden ze wel niet anders. Ze deden wat hun passie was.

En dat is een keuze die je altijd moet volgen. Als je verstand het één zegt en je passie het ander, dan moet je je passie volgen.

Zelf heb ik van kinds af aan arts willen worden, omdat ik mensen wilde helpen. Voor mij zat er ook niets anders in, het was het enige wat ik wilde.

Daarentegen zijn er velen die doen wat er van hen verlangd wordt, die doen wat hoort, en niet wat hun hart hen ingeeft. En dat kun je lang volhouden, maar op een gegeven moment lukt dat niet meer. Tenzij je leven daar omheen prima is, en je puur werkt voor het geld om lekker te kunnen leven.

Als je het met een instelling doet dat je werk prima is omdat je er daarnaast prettig van kunt leven, is dat prima. Maar als je met tegenzin werk doet om er prettig van te kunnen leven hou je dat niet vol. Je bent dan incongruent bezig, je doet iets wat je liever niet doet. En dat levert ongezonde stress op en leidt uiteindelijk tot een grotere kans op ziekte.

In dat geval kun je beter òf een ander baan zoeken, òf je instelling veranderen. Dat laatste kan ook.

**Een gelukkig persoon is niet een persoon in een bepaalde
omstandigheid, maar meer een persoon met een bepaalde levenshouding**
(HUGH DOWNS)

Ook dat is een keuze. Je kunt kiezen of je je dag laat vergallen omdat het regent, of dat je die regen zelfs wel prettig vindt. Je kunt kiezen of je die verjaardag leuk gaat vinden en een praatje maakt, of er niets aan gaat vinden omdat je die ene persoon niet mag.

Je kunt kiezen of je je humeur laat verpesten omdat je buurman weer racistische opmerkingen maakt, of dat je je schouders ophaalt wetende dat hij niet wijzer is.

Je kunt kiezen of je een partner afwijst omdat hij of zij politiek een ander kleur kiest, of dat je elkaar ondanks dat respecteert en elkanders mening respecteert.

Besef dat je een keuze hebt. Zoals je de keuze hebt om jezelf verder te ontwikkelen of te blijven staan waar je nu staat.....

Actieadvies:

Vraag je eens af waar je vergeet te kiezen. Waar je automatisch je stemming laat beïnvloeden zonder daar zelf te controleren; waar je meer je hart zou moeten volgen.....

Hoofdstuk 6

WEES AARDIG TEGEN JEZELF (EN ANDEREN)

Onlangs had Thea een boek gelezen getiteld “De Vier Inzichten”. Het eerste inzicht was “Wees onberispelijk in je woord”.

Haar man, Rinus, was een perfectionist en de laatste tijd behoorlijk uit zijn humeur. Op het werk vlotte het niet en het leek alsof het niemand iets interesseerde of dingen goed of slecht werden gedaan. Lange tijd had Rinus de hiaten opgevuld, maar nu leek hij het niet meer te kunnen opbrengen. Wellicht had hij al veel te lang op de tenen gelopen

Gisteren had hij zich ziek gemeld omdat hij het niet meer zag zitten om naar het werk te gaan. Omdat hij niet overwerkt wilde heten, had hij gemeld een griepje te hebben.

“Ik hoor verdomme toch gewoon te kunnen werken”, mopperde hij, toen hij om 10 uur zijn bed uit strompelde alsof hij een marathon had gelopen.

“Weet je”, begon Thea voorzichtig, “ik heb onlangs een mooi boek gelezen”. Ze bracht het al voorzichtig omdat ze wist dat Rinus het niet zo op haar boeken had.

Maar Rinus was wat lamgeslagen en keek haar moe, maar geïnteresseerd aan. “En, stond daar de oplossing in?”.

Een typische “Rinus-opmerking”. Ogenschijnlijk nuchter, maar achter die façade kwetsbaar en afhoudend.

“Nee, maar wel iets interessants voor jou, denk ik.

Toen ik jou net hardop een gedacht hoorde uitspreken, vroeg ik me af hoe jij in jezelf praat. Dat doen we allemaal, maar niet allemaal op dezelfde manier.”.

“Hoe bedoel je?”, vroeg Rinus, die het even niet meer kon volgen. Hij had al een wattenhoofd en deze vage taal begreep hij niet.

“Nou, gewoon. Als jij dingen in jezelf zegt, praat je dan aardig tegen jezelf of over anderen, of ben je meer negatief?”

“Ik praat toch hopelijk niet in mezelf, ik ben toch niet gek?”, reageerde Rinus enigszins verbaasd.

“Rinus, iedereen praat in zichzelf. Denken is ook in jezelf praten.

Denk maar eens terug aan momenten op je werk, en trouwens toen je net je bed uit kwam mompelde je ook nogal verontwaardigd. Dat was ook tegen jezelf praten, want tegen mij had je het niet”.

“Goh ja, je hebt gelijk”, moest Rinus nu – na even nadenken - beamen.

“Als ik er over nadenk, dan zeg ik eigenlijk nooit iets positiefs tegen of over mezelf. Het moet van mij altijd beter dan ik het doe en dus vind ik het nooit goed genoeg. En als ik eerlijk ben heb ik datzelfde naar collega's”

“Maar als je het dan eens wel goed doet, zeg je dat dan ook tegen jezelf?”, probeerde Thea.

“Ik doe het nooit helemaal goed, dus dat gebeurt nooit”, stamelde Rinus een beetje beteuterd.

“En wie complimenteert je dan voor alles wat je doet, je hebt je de afgelopen maanden uit de naad gewerkt!?”.

“Niemand”, gaf Rinus toe. “Niemand geeft een compliment en iedereen is chagrijnig”.

“Zou je je kunnen voorstellen dat als je ophield met continu kritiek op jezelf te hebben, dat je dan beter in je vel ging zitten? En dat je – als je jezelf af en toe complimentjes maakt voor je inzet – je werk leuker zult gaan vinden? Stel je eens voor dat je aan het werk bent en je doet dat. Doe je ogen eens dicht en beeld je in dat je het doet. Hoe voelt dat?”

Rinus deed even zijn ogen dicht en toen hij ze open deed stonden er tranen in.

Tranen en Rinus, dat ging niet samen. Zelfs Thea was verbaasd. Het moest iets

zeggen over de mate waarin Rinus er doorheen zat, maar misschien ook over hoe Thea in de roos schoot met haar opmerkingen.

Met een wat verstikte stem zei hij “dat voelt heel erg goed.....mag ik dat boek ook lezen?”

Voor het eerst was Rinus enthousiast over iets wat Thea vertelde uit de vele boeken die ze gelezen had. Dat was fijn, maar ook weer niet. Want dit was niet de Rinus die zij kende.

“Blijf jij voorlopig maar thuis, dan kun je dat boek lezen en vast wat gaan oefenen; want je verandert het echt niet zomaar ineens dat praten in jezelf”.

We doen de hele dag door niets anders dan praten. Niet zozeer praten tegen anderen, maar wel praten tegen onszelf. We doen dat door vragen te stellen, door te vergelijken, door meningen te hebben, door dingen af te wegen, etc., etc.

Daarbij hebben we ook heel veel een mening over onszelf. Net als in het verhaal bij Rinus beoordelen we continu wat we doen. En net als bij Rinus hebben we dat in het algemeen helemaal niet in de gaten.

Verander je gedachten en je verandert de wereld

(NORMAN VINCENT PEALE)

Toch is het ook hier nuttig om je dat wel bewust te worden. Want alleen dan ga je doorkrijgen op welke manier je dat doet. We zijn vrijwel allemaal opgevoed door opvoeders die ons de eerste jaren van ons leven duizenden malen hebben laten weten

dat we iets niet konden of iets niet goed deden. Als je zelf kinderen heb, moet je je maar eens realiseren hoe vaak je dat – goed bedoeld – zegt.

“Nee, niet op die stoel klimmen, dat kun je nog niet”, “daar ben je nog te klein voor”, “bijna goed, als je nog een hele poos oefent, kun je het misschien”, “pas op met die schaar, dat is niet voor kinderhandjes, straks knip je in het tafelkleed”, “nee, je mag niet mee”, “blijf van die TV af”, “nee, dat kun je ook nog niet”, “dat mag pas als je groot bent”, “doe niet zo stom”, “hou je mond en luister!”, etc.

We hebben honderden malen meer gehoord dat we iets niet kunnen dan dat we complimenten kregen voor wat we wel konden. En het lijkt er wel op of we op diezelfde manier waarop we als kind werden beoordeeld doorgaan met onszelf te beoordelen. En daar wordt je echt niet vrolijk van.

Het is dus de kunst om dat te gaan veranderen. Maar de eerste stap is doorkrijgen en erkennen dat we het doen. Nog steeds kom ik mensen tegen die beweren dat ze echt niet in zichzelf praten.

Terwijl toch echt iedereen dat doet, het kan niet anders. Denken is een vorm van in jezelf praten.

En zelfs als je jezelf afvraagt of je in jezelf praat, dan praat je al in jezelf. Ik wil er alleen maar mee aangeven dat het kennelijk voor sommige mensen heel moeilijk is om dat te beseffen.

En als je het dan wel door hebt, heb je het echt niet zomaar veranderd.

De **eerste stap** is dat je je gaat realiseren dat je tegen jezelf praat en de manier waarop. Maar op het moment dat je het door hebt, heb je het al gedaan. Dat is niet anders in het

begin. Zelfs als je niet tevreden bent met wat je zei, accepteer het gewoon. Je hebt het al gezegd, je kunt het niet weer uitgummen.

De **tweede stap** is dat je het negatieve corrigeert door er iets positiefs achteraan te zeggen. Dus als je denkt “stommerd”, denk je er achteraan “maar je hebt er wel iets van geleerd”, of “maar je inzet was goed”, of “maar je bent wel lief”.

De **derde stap**, na verloop van tijd, is dat je steeds vaker het moment herkent voordat je iets negatiefs gaat zeggen. Je leert het in te pakken: “deze keer ging het niet zo goed, maar de volgende keer wel”, of “door het foutje van nu weet ik hoe het de volgende keer perfect gaat”, of “lief suffertje, dit was niet helemaal goed hè?”. Want af en toe zal er iets meligs gebeuren. En dat is goed. **Er is niets mooiers dan om jezelf te lachen.**

De **vierde stap** is de situatie waarin het nauwelijks meer gebeurt dat je iets negatiefs zegt, het altijd corrigeert als het er wel tussendoor mocht slippen op een onbewaakt moment, en je steeds vaker jezelf gaat complimenteren als je iets goed doet. Zelf als het niet helemaal goed gaat: “het was bijna goed, mooi zo, volgende keer nog beter”.

En geloof het of niet, je hebt op dat moment je wereld een stuk mooiere en draaglijker gemaakt.

Veel mensen zijn helemaal niet zo aardig tegen zichzelf. Veel ambitieuze mensen, strebers en perfectionisten zitten zichzelf de hele dag op de huid en hebben veel op zichzelf aan te merken. Ze maken ongewild hun leven een stuk minder aangenaam dan nodig en mogelijk is.

Toen ik destijds in het boekje “Vitaliteit” van Roy Martina en Ralph Bakker tegenkwam dat je toch vooral van jezelf moest houden, keek ik eens bij mezelf

naar binnen. Ik was het gaan lezen, dus moest ik ook bereid zijn er over na te denken. En dat was schrikken!

Ik was nog huisarts in Den Haag en had een drukke praktijk, niet in het minst door de eigen taakopvatting. Ik nam de tijd voor patiënten en vond van mezelf dat alles zo goed mogelijk moest. En dat kon natuurlijk nooit. Je nam nooit genoeg tijd, je deed het nooit perfect, met het grootste deel van de klachten kon ik niets meer dan pappen en nathouden, etc. Daarnaast kon ik minder tijd aan mijn gezin besteden dan ik eigenlijk zou willen.

Ik ging de dagen nadat ik dit gelezen had doorkrijgen dat ik de hele dag op mezelf liep te schelden, en soms behoorlijk fel. Dingen die ik nooit tegen een ander zou zeggen.

Daarnaast kwam ik er ook achter dat mijn patiënten op de eerste plaats stonden en daarna mijn gezin. Was dat wel de juiste volgorde? En ik kwam er achter dat ik slecht voor mezelf zorgde. Ik rookte, deed niets aan sport, at niet gezond genoeg, etc.

Ik besloot vanaf dat moment te gaan doen wat Rinus in het verhaal nu ook ging doen: letten op hoe ik tegen mezelf sprak en dat kuisen.

Het heeft jaren geduurd voor ik het echt had veranderd, maar nu praat ik vrijwel overwegend positief tegen mezelf.....

Het rare is dat je vaak helemaal niet door hebt dat je op die manier met jezelf om gaat, totdat je erop gaat letten.

Realiseer je echter wel dat het verder gaat dan dat. Immers, hoe praat je tegen anderen, of liever, hoe praat je in jezelf over anderen?

Bedenk ook dat je je in het algemeen prettiger voelt als je positieve dingen meemaakt of positieve dingen zegt. **Wat voor effect zou al het negatieve praten over anderen dan hebben?**

Precies, **het beïnvloedt je stemming ook negatief. En niet alleen je stemming, uiteindelijk ook je gezondheid.**

Hoe meer stress en spanning we ervaren, hoe meer de serotonine in ons lichaam geremd wordt. Serotonine is een stof die belangrijk is voor de prikkeloverdracht van zenuwcel naar zenuwcel. Als we voldoende serotonine hebben, voelen we ons tevreden, lekkerder.

Als er minder serotonine is, worden die prikkels waardoor we ons goed voelen minder doorgegeven, en voelen we ons meer down, minder oké. Dat komt niet omdat ons lichaam niet deugt of omdat ons lichaam dat uit zichzelf minder aanmaakt, maar dat wordt veroorzaakt door spanning en stress.

Dat ons wordt verteld dat we te kort aanmaken, is een commercieel verhaal om de pillen te verkopen of om een ingewikkelder uitleg te voorkomen. Helaas maakt het wel dat duizenden mensen denken dat hun hersenen niet volwaardig functioneren en dat ze de rest van hun leven de serotonine moeten aanvullen. Terwijl dat maar voor een heel klein deel van de mensen geldt.

Hoe dan ook, de les voor ons uit dit verhaal is, dat het goed is om zoveel mogelijk stress in ons lichaam te vermijden. Negatief praten is iets wat stress veroorzaakt. Negatief praten over jezelf en tegen jezelf, maar ook negatief praten tegen anderen en over anderen. Kuis je spraak, en bedenk dat alles wat we als kind al wilden was: liefde en positieve aandacht.

Wordt het misschien tijd om dat nu eens te gaan geven en krijgen? Jezelf liefde geven door aardig tegen jezelf te zijn, aardig tegen jezelf te praten in plaats van continu meer van jezelf te verwachten.

De ander meer krediet te geven door minder snel – of bij voorkeur niet – negatief te denken.

Ik kan me herinneren dat - vele jaren geleden - mijn vrouw in Den Haag over stak. Ze deed dat op het moment dat het voetgangersstoplicht nog niet op groen stond, maar er geen auto (en ook geen kind) te bekennen was. Totaal onverwachts schoot er een man op ons af (ik liep achter haar aan) en begon vreselijk te schelden tegen mijn vrouw. En niet zo'n beetje ook.

Beiden waren we te verbaasd om te reageren en keken de man slechts aan. En geen van beiden hadden we de behoefte om ook maar enigszins te reageren. Dit was te absurd, we stonden gewoon met een mond vol tanden. Want wat gebeurde hier toch?

Toen hij was doorgelopen keken we elkaar aan en zeiden "hij zal wel ruzie met zijn vrouw hebben of zo, of gezakt zijn voor zijn rijexamen, of een kater".

Ik weet dat nog zo goed, omdat we geen van beiden ook maar een beetje kwaad waren. En dat voelde heel sterk, heel krachtig. We hadden controle over onze emoties in plaats van de emoties over ons. En hadden niet eens de behoefte om negatief over deze man te denken. Er was vast een reden oor zijn gedrag.....

Daar zouden we eigenlijk naartoe moeten, niet kwaad worden, maar verbaasd zijn, verwonderd zijn.

We beoordelen onszelf vaak zoals we vroeger werden beoordeeld, en we reageren op een situatie ook altijd met de rugtas die we aan (negatieve) ervaringen meedragen.

Als iemand als kind steeds weer werd benadeeld en gepest en nu als volwassene onverwachts weer in een situatie beland waar hij als tweederangs wordt weggezet, is het daarom niet zo vreemd dat diezelfde persoon agressief reageert. En zo vindt er nogal wat geweld plaats, en zo vallen er nogal wat slachtoffers. Want als het iemand in zo'n situatie rood voor de ogen wordt, en er is een wapen voor handen.....

Het is moeilijk om er een mening op na te houden die geen reactie is
(S.E. VAN PRAAG)

Het is goed om je de impact van deze uitspraak te realiseren. Met bijna alles wat we aan mening geven, reageren we op een situatie met een rugzak aan eerdere ervaringen. Daarom is het ook zo moeilijk om onbevangen te reageren, om helemaal neutraal te zijn.

Probeer wat minder een mening te hebben, bedenkende dat elke mening die je hebt geen eerlijke mening is over de situatie, maar een reactie op eigen ervaringen in je leven tot nu toe.

Als je dat laatste beseft is het makkelijker om geen mening te hebben.

En laat je niet wijsmaken dat je niet geen mening kunt hebben. Dat vinden veel mensen, die vinden dat je overal een mening over moet hebben. Onzin.

Eigenlijk zijn er weinig dingen zo belangrijk dat je daar een mening over zou moeten hebben.

Bovendien is het goed om altijd te beseffen dat een mening, ook die van jou, slechts een mening is, en niet de waarheid. DE waarheid bestaat helemaal niet.

In elke situatie zijn er altijd meerdere kanten aan een verhaal. Als er een ongeval heeft plaats gevonden en je vraagt aan 3 omstanders los van elkaar wat er gebeurd is, hoor je soms 3 verhalen die behoorlijk verschillen. Dat is ook niet zo onlogisch als je weet dat we per seconde maar enkele prikkels kunnen opnemen van de meer dan een miljoen prikkels die ons bereiken. Geen van die 3 liegt, elk van die 3 vertelt wat er is binnengekomen aan informatie.

Zo heeft elke kwestie verschillende invalshoeken en afhankelijk vanaf welke kant je ernaar kijkt, kun je een andere mening hebben.

Je kunt dus één van die hoeken kiezen en een mening hebben, je kunt ook beseffen dat er meerdere invalshoeken zijn en je daarom op de vlakte houden.

In feite is dat krachtiger dan een mening verkondigen die op z'n minst ten dele niet juist is. Mensen om je heen zullen dat mogelijk een zwaktebod vinden, maar het belangrijkste is dat jij beseft waarom je de houding inneemt die je inneemt.

Iemand met een nieuw idee is gek, totdat het idee slaagt

(MARK TWAIN)

Als we ervan uitgaan dat mensen per definitie goed zijn (en diep van binnen is elk mens dat) en slechts door de omstandigheden zich af en toe anders gedragen, is het minder moeilijk om positiever te denken.

Begin met aardig tegen jezelf te zijn, probeer om geen negatieve woorden te gebruiken en geen afkeuring te geven. Niet aan jezelf en niet aan anderen, tenzij ze echt te ver gaan. En zelfs dan is het beter om met respect te reageren (kom ik later op terug).

Actieadvies:

Probeer de komende tijd eens te letten op wat je denkt. Welke kleur heeft het? Ik bedoel: praat je positief of negatief over jezelf? Complimenteer je jezelf meer of loop je toch wel vaak te schelden?

Hoofdstuk 7

DANKBAARHEID IS BELANGRIJK

Een van de vrienden van Rinus, Frank, had Rinus al maanden horen klagen over zijn werkomstandigheden. Zeker de laatste maanden had hij niets positiefs meer gehoord, en nu ze al een uur zaten te praten in hun stamkroeg was hij dan ook stomverbaasd nog niets negatiefs gehoord te hebben.

Niet dat Rinus overliep van enthousiasme, maar er was duidelijk een andere instelling naar zijn werk toe. Een soort van neutraal gevoel. En over zijn eigen werk uitte hij zelfs wat positieve uitspraken.

Rinus maakte ook een indruk beter in het vel te zitten. Waaraan het lag kon Frank niet zeggen, maar Rinus leek frisser, meer in balans, meer tevreden.

“Rinus, leg me eens uit waarom je zoveel anders bent dan de laatste maanden”, was Frank nieuwsgierig, al was het alleen al omdat hij dezelfde soort problemen al jaren kende. Ook Frank werkte in een bedrijf waar nogal wat mensen de kantjes er vanaf liepen en hoewel Frank minder perfectionistisch was dan Rinus, had hij het daar moeilijk mee. Frank was een harde werker, van het no nonsens type. En al het gezeur en zogenaamde overleg zonder dat het iets opleverde kwam hem de strot uit. Daarnaast was zijn vrouw chronisch ziek, hadden zijn kinderen geen goede gezondheid en was zijn voetbalteam uit de competitie genomen. Kortom een hoop tegenslag. En dat Rinus nu zoveel anders leek, kon echt niet alleen komen omdat hij een paar weken thuis was. Normaal zou dat de situatie alleen maar verergerd hebben.

“Hoe bedoel je”, pareerde Rinus, die het niet helemaal wilde begrijpen en graag wilde horen wat er positief aan hem anders was.

“Nou, ik kan het niet zo goed onder worden brengen, maar je ben rustiger, minder negatief, het voelt anders”.

“Ik weet het zelf niet helemaal”, aarzelde Rinus, “maar ik denk dat het te maken heeft met het feit dat ik naar Thea heb geluisterd.

Thea is al jaren bezig met iets wat ze omschrijft als persoonlijke ontwikkeling en wat ik altijd maar gezweef vond, van dat softe gedoe. Maar toen ik onlangs behoorlijk in de put zat, gaf ze me een paar tips die mijn leven een beetje lijken te gaan veranderen. Ik ben inderdaad een stuk positiever en kan de dingen die minder positief zijn veel beter aan”.

“Kun je die mij ook niet leren?”, interrumpere Frank enthousiast.

“Weet je, Frank, het is niet iets als even een schroefje verstellen. Je moet met een positieve intentie, met echt een wil om te veranderen stap voor stap dingetjes bij jezelf veranderen. Ik dacht altijd dat wat Thea deed allemaal onzin was en dacht er niet zoveel van te merken, maar nu realiseer ik me dat ze een geweldige hoeveelheid kennis heeft die vele malen belangrijker is dan alles wat we ooit op school geleerd hebben. En ze heeft mij er nog maar een minimale hoeveelheid van verteld. Bovendien realiseer ik me nu pas wat een geweldige vrouw ik heb en hoe ze de afgelopen jaren sterker en krachtiger is geworden. Het leek allemaal zo normaal, omdat het zo geleidelijk ging is het me helemaal nooit opgevallen. Ik kon er hoogstens stomme opmerkingen over maken; ik heb haar niet echt gesteund. Maar nu steunt ze mij wel met af en toe wat opmerkingen of tips. En op de een of andere manier luister ik nu wel. Maar ze heeft me nog maar weinig verteld tot nu toe”, vertelde Rinus een beetje beschaamd. En toch heeft dat kleine beetje me al zoveel vooruit geholpen”.

“Vertel, vertel”, hing Frank aan zijn lippen.

“Ik zal één tipje van de sluier oplichten”, zei Rinus, “niet omdat ik je niet meer wil helpen, maar omdat het al zoveel verandering geeft. Hoe vaak spreek jij je dankbaarheid uit?”.

“Dankbaarheid?”, zei Frank verbaasd. “Hoezo? Waar moet ik dankbaar voor zijn?”

“Ik bedank tegenwoordig elke dag dat ik opsta voor alle mooie dingen die ik heb, die ik heb mogen meemaken, en zelfs voor de problemen die ik heb gehad en die via de oplossingen ervan hebben geleid tot iets nog mooiers”.

“Klinkt toch wat zweverig”, kon Frank niet nalaten te zeggen.

“Misschien wel”, beaamde Rinus, “dat dacht ik in het begin ook. Maar als je dankbaarheid hebt voor de mooie dingen in je leven, sta je prettiger in het leven en je gaat steeds meer mooie dingen zien.

Doe het en je zult het zelf ervaren”.....

Het is zoals Rinus in het verhaal zegt: **door je ogen te openen voor de mooie dingen en ze ook te benoemen, wordt het leven mooier.**

Mooier, omdat een leven in dankbaarheid geleefd al een veel mooier leven is dan een leven waarin alles vanzelfsprekend is, en zeker dan een leven waarin vooral geklaagd wordt.

Maar mooier ook om dat je inderdaad steeds meer mooie dingen gaat zien. Steeds meer ga je beseffen – dat heeft ook te maken met het feit dat je je steeds meer bewust wordt – dat aan alles een andere kant zit. Dat alle nadelen ook voordelen hebben.

In elke tegenslag ligt het zaad van een evenredig voordeel. In elk verlies ligt een les die je laat zien hoe je de volgende keer moet winnen (R.COLLIER)

Want dat is echt zo. Alle tegenslagen leren je wat, waar je weer wat aan hebt in de toekomst. Er zijn legio voorbeelden van bekende mensen die bekend zijn geworden of uitvindingen deden omdat ze in het nauw zaten of omdat ze wat anders hadden moeten doen door het ongeluk wat hen was overkomen.

Zelfs in tegenslag en ziekte zitten – als je ze wilt zien – voordelen.

In de praktijk kwam ik tegen dat een ernstige ziekte in een gezin waar men elkaar nauwelijks meer aankeek leidde tot een verbroedering.

Of kinderen die bleven zitten hadden een fantastisch jaar erna omdat ze eindelijk niet meer op hun tenen hoefden te lopen.

Maar laten we even kijken naar de minder dramatische aspecten. Net als Frank in het verhaal vragen mensen zich vaak af waar ze dan dankbaar voor zouden moeten zijn. Het is jammer dat ons dat op school al niet wordt geleerd.

Er is onnoemelijk veel om dankbaar voor te zijn. En laat me je eens wat vragen: Aan wie geef je liever iets, aan iemand die je er dankbaar voor is of aan iemand die totaal niet dankbaar is en het als de gewoonste zaak ziet dat te krijgen? Het antwoord lijkt me duidelijk.

Dat geldt ook voor ons in wat we krijgen. Als we er dankbaar voor zijn, krijgen we eerder wat, en meer, als wanneer we dat niet zijn.

Aan wie we die dankbaarheid “moeten” tonen? Dat is niet zo belangrijk, de dankbaarheid op zich is voldoende. Maar je kunt het doen – al dan niet uitgesproken – aan God, aan de kosmos, aan Shiva, aan Boeddha, aan Mohammed, aan je ouders, aan je partner, aan jezelf, aan je dagboek, aan....

Dankbaarheid helpt je ook van de kleine dingen te genieten. **Hoe vaker je dankbaarheid gaat voelen, hoe mooier het leven wordt.** En dat is geen vage onzin, het is pure realiteit. Doe het maar.

En waarvoor je dankbaar kunt zijn?

Wat dacht je van het leven zelf? Het feit dat je leeft, het feit dat je in liefde verwekt bent, het feit dat je in Nederland mag wonen en niet in een hongerend land, het feit dat

je hebt kunnen leren (het grootste deel van de mensen kan dat niet), dat je kunt sporten, dat je je armen en benen kunt gebruiken, dat je op vakantie kunt, dat je hart gewoon doorgaat met kloppen ook als je er niet aan denkt, dat je een bed hebt om in te slapen en een dak boven je hoofd, dat we drinkwater hebben om te drinken, dat we naast de luxe van onze huizen ook prachtige natuur binnen handbereik hebben, dat we in ons hoofd hersenen hebben die knapper zijn dan de knapste computer, dat we kunnen lezen en/of schrijven, dat we kunnen praten.....

Er zijn echt talloze dingen. Eigenlijk is het een schande dat we moeten nadenken over waar we dankbaar voor zouden kunnen zijn.

En als je dat gaat beseffen, komen er vanzelf meer dingen waarvan je dankbaar gaat genieten.

De zonnestraal die danst door de bloemen in de tuin, de vlinder die op 30 cm afstand van je op een bloem gaat zitten, maar ook het regenbuitje waarvan je weet dat de tuin het nodig heeft.

Vanmiddag ging ik met tegenzin op de fiets ergens heen omdat ik vond dat ik er eigenlijk te moe voor was, maar ik was de straat nog niet uit en genoot van de kille kou die mijn handen bijna pijn deed. De afgelopen maanden was het graden warmer geweest dan normaal en deze voor de tijd van het jaar, normale kou was me meer dan welkom. En ook het fietsen was wel lekker. Bovendien kwamen we ergens waar ik lang niet was geweest en was de hoeveelheid groen erg mooi.

Natuurlijk had ik ook kunnen chagrijnen, over de kou kunnen klagen, me kunnen ergeren aan de hondenpoep in dat groen en op de trottoirs, boos kunnen zijn omdat mijn vrouw omreed en omdat de betreffende persoon niet eens thuis was, me nog moeier kunnen maken door het trappen vermoeiend te vinden, de rij aan auto's die we passeerden erg te vinden, etc.

Ik had het in het begin over keuzes, dit is ook een keuze.

Als je 's ochtends opstaat, je kijkt uit het raam en het regent kun je het vanaf dat moment een rotdag vinden, je kunt je schouder optrekken van 'so what' of je kunt dankbaar zijn voor de regen voor de tuin (en het drinkwater).

Als je je sok aantrekt en je trekt er een gat in, kun je boos worden, je schouders ophalen of dankbaar zijn dat het je nu gebeurt.

Als je je snijdt met scheren kun je dat erg vinden, het onverschillig constateren of dankbaar zijn dat je huid zichzelf geneest.

Als je een griep hebt kun je dat ergerlijk vinden omdat je niet kunt wat je wilt, je kunt niets vinden en je kunt dankbaar zijn voor de time out die je 'verplicht' krijgt, en de lichaamsschoonmaak die de griep je bezorgt.

Ik ga nu niet zeggen dat je overal dankbaar voor moet zijn en al je andere emoties moet inmetelen. Aan de andere kant leven we in een maatschappij waarin te veel kritiek en te weinig dankbaarheid is. **Het zou goed zijn om wat vaker stil te staan bij hoe goed we het hebben.**

Veel mensen die ik zie hebben zoiets van "ik zou me dankbaar moeten voelen, maar ik voel me bedroefd, treurig, down. Ik heb alles wat mijn hartje begeert en ik voel me depressief".

In het algemeen komt dat omdat we te weinig hebben beseft hoe goed we het hebben. We nemen al dat goeds aan als vanzelfsprekend. En als het dan minder gaat met de stemming, gaan we verstandelijk nadenken en vinden dat we het toch goed hebben en ons ook zo moeten voelen. Maar dat lukt dan niet. De dankbaarheid waarvan we dan verstandelijk vinden dat we die zouden moeten voelen, wordt niet gevoeld.

Dat is niet in het minst omdat we dat ook al veel te weinig deden voordat de stemming ging dalen.

Het is onmogelijk dankbaarheid te voelen en depressief te zijn op het zelfde moment (NAOMI WILLIAMS)

Als we depressief zijn lukt de dankbaarheid niet meer, maar zolang we dankbaarheid ervaren, kunnen we niet depressief worden.

Je ziet dat dankbaarheid op deze manier een verrijking voor het leven is. Bovendien stel je je veel meer open voor de mogelijkheden die er zijn.

En je richt je op de gunstige kant van de medaille.

Als je ziek bent en je bent alleen maar bezig met de ellende van het ziek zijn, zul je je er niet beter door gaan voelen en zal je beterschap daardoor niet bevorderd worden.

Als je daarentegen gericht bent op de positieve kant van ‘even een time out’ of ‘even bijtanken’ of ‘mijn lichaam geneest me weer helemaal’, draagt die positieve instelling bij aan je herstel.

Begin met je te realiseren dat we het – ondanks alle tegenslagen en narigheid – goed hebben in dit land. Dat we – ondanks de misschien minder fraaie kanten ervan – een fantastisch lichaam hebben waarin miljarden cellen samenwerken tot één geoliede machine. Dat we – ondanks de mensen die ons minder liggen – toch allemaal wel mensen in onze omgeving hebben waar we van houden en/of die van ons houden.

Zelf heb ik twee fietsongevallen gehad. Beide met botbreuken. Vanaf de eerste keer een posttraumatische dystrofie en niet meer in staat om fatsoenlijk te lezen of mijn werk te doen. Door de negatieve instelling van de arbeidsongeschiktheidsverzekering moest ik toch blijven werken, wat nauwelijks ging. Met een continu beroep op mijn reserves kon ik jaren tot 25% van mijn werk komen, terwijl ik

maar 50% kreeg uitbetaald. De keurend arts was niet te beroerd om de waarheid geweld aan te doen en een aantal zaken te verdraaien. De arbeidsdeskundige die kwam negeerde mijn informatie en loog er gewoon wat op los. Diagnostisch werd en weinig gedaan; ik was arts en wist dat het allemaal niet veel nut zou hebben. Er werd me verteld vooral geduld te hebben.

Een jarenlange situatie van teleurstelling, tegenwerking en incasseren van desinteresse of onkunde. Een jarenlange situatie van accepteren van je eigen tekortkomingen en werken op het ruggenmerg.

Ik wist dat de enige manier om stand te houden, om het te overleven op een redelijke manier, was om dankbaar te zijn voor de kleine dingen. Dankbaar voor mijn vrouw die me ondanks alles steunde en bleef steunen, dankbaar voor mijn kinderen die een veranderde vader toch hun liefde gaven, dankbaar voor patiënten die begaan waren en me toch nog vertrouwden. Etc.

Door die dankbaarheid heb ik die periode overleefd. En overleef ik wellicht nu nog terwijl ik mijn werk niet meer kan doen. Als ik die dankbaarheid niet had gehad, was ik uitgestapt. Had ik anderen niet langer tot last willen zijn.

Begin de ochtend met te bedanken voor de mooie dingen die je hebt, je partner, je kinderen, je huis, je bed waar je net uitkomt, je eten, je drinkwater, je werk, de zon of de kachel, etc.

En bedank voor de mooie dingen van gisteren, de dingen die je hebt geleerd, de inzichten die je had, de emoties die je ook wat hebben geleerd.

Bedank desnoods voor al het mooie wat je vandaag mag gaan meemaken.

Door dat laatste stel je je ook open om de mooie dingen te gaan zien, of het nu inzichten zijn, een stukje natuur, een mooie vrouw, of het fijne van je werk....

Dankbaarheid is iets wat verder reikt dan je alleen realiseren hoe goed we het hebben.

Het uiten van dankbaarheid heeft iets te maken met het openen van je hart, met het accepteren van liefde. Liefde in de vorm van cadeautjes, liefde in de vorm van een mooie natuur, liefde in de vorm van een mooi boek, een mooi verhaal.

En op het moment dat je je hart opent, open je jezelf voor meer moois. Moois in immateriële vorm, maar ook in materiële vorm. Op het moment dat je God of de kosmos of Moeder Natuur bedankt, stel je je open voor nog meer moois van die kant.

Op kritieke ogenblikken in alle menselijke relaties is er slechts één vraag: wat zou liefde nu doen? (NEALE D. WALSCH)

Vraagt en gij zult krijgen; geeft en gij zult ontvangen; zoekt en gij zult vinden.....

Toen wij op de kermis punten wonnen en die weggaven, kregen we 20 minuten later meer punten van een ander. Toen we onlangs per fleurop iemand een boeket bloemen stuurden, kregen we na enkele dagen een grotere bos met onbekende oorsprong.

Het is een raar mechanisme, maar als je zonder bijbedoelingen geeft, krijg je meer terug.

Geef uit dankbaarheid, omdat je graag geeft. Niet omdat je graag ontvangt.

Een goede gewoonte kan zijn om 's avonds in een schrift of een dagboekje of een journaal te noteren waar je dankbaar voor bent. Wat er die dag was waarvoor je je dankbaarheid wilt uitspreken.

Dat kan zijn om iets wat je goed hebt gedaan, maar dat hoort eerder thuis in een succesjournaal (zie verder).

Waardevoller is het om dingen neer te schrijven, en je daarbij je dankbaarheid te realiseren, van dingen die je die dag bent tegen gekomen. Of zelfs dankbaarheid over je eigen ervaringen. Bijvoorbeeld het feit dat je dankbaarheid voelt.

Voorbeeldjes?

Dankbaarheid voor het mooie weer, voor het heerlijke eten wat voor je was bereid, voor de glimlach op het gezicht van je vrouw, voor de goede sfeer op het werk, voor het feit dat de bus op tijd was, voor de buschauffeur die ervoor zorgde dat je niet dat eind hoefde te lopen, voor de melk die je lekker vond (maar ook de koe die het produceerde), voor de mooie film die op TV was, voor de plotse ingeving die je had, voor het feit dat je het oude vrouwtje mocht helpen oversteken, etc.

Er is zoveel wat je zou kunnen nemen om dankbaar voor te zijn. Soms dingen die je altijd voor vanzelfsprekend aan nam. Toch leidt het noteren van dankbaarheid als een dagelijks ritueel tot iets moois: je gaat denken in dankbaarheid.

Je gaat je bij al die dingen waar je dankbaar voor zou kunnen zijn, realiseren dat je er dankbaar voor bent.

En een dankbaar mens is een vriendelijk mens. Je wordt niet alleen dankbaarder, maar ook vriendelijker en blijer.

De depressie is ineens ver weg, die lonkt niet eens meer.

Door op dagelijkse basis dankbaarheid te verwoorden op papier, ontstaat er een andere levenshouding. Een levenshouding die niemand onprettig zal vinden, ook jij niet.

Actieadvies:

Schrijf eens voor jezelf een aantal dingen op waar je dankbaar voor bent of kunt zijn. Probeer er eens zoveel mogelijk te verzamelen. En wees verrast over wat je allemaal opschrijft.....

Hoofdstuk 8

HEB JEZELF LIEF

Hoe het ging ging het, maar na een aantal maanden al gebeurde er iets eigenaardigs. Terwijl Thea jaren met al die materie en niet-materie bezig was en Rinus er nooit iets van had willen weten, was Rinus degene die nu door steeds meer mensen werd geraadpleegd.

Op een gegeven moment stelde hij Thea voor om samen mensen met vragen te woord te staan. Want hij voelde zich toch niet helemaal opgewassen tegen alle vragen.

En zo kwam het dat Gert, een zijdelingse vriend van Frank met hen in gesprek kwam. Hij zat niet goed in zijn vel, kon zijn draai niet vinden, en het lukte hem ook niet om niet negatief tegen zichzelf te praten.

Nadat Thea eerst had uitgelegd dat zij er jaren over had gedaan voordat ze dat niet meer deed, en dat ook Gert daarom geduld moest hebben, begon ze hem wat vragen te stellen.

“Wat voel jij als je aan jezelf denkt, Gert?”

“Wat zou ik moeten voelen?”, vroeg Gert wat onzeker.

“Dat kan van alles zijn”, vertelde Thea, “van een warm gevoel van liefde tot een gevoel van afschuw en alles er tussen in”.

“Ik vind dat heel moeilijk te zeggen, maar zeker geen warm gevoel, eerder – als ik mezelf voor me probeer te zien – een gevoel van ‘is dat alles’, van ‘wat ben je nu helemaal’.

“Ga door”, stimuleerde Thea, “wat voel je nog meer?”.

“Misschien wel een gevoel van minachting, van afkeuring; ik vind mezelf niet zo geweldig denk ik”.

“Je hebt een baard, scheer je jezelf wel eens?”, vroeg Thea, ineens ogenschijnlijk van onderwerp veranderend.

“Ja, dat wil zeggen, ik knip mijn snor bij en hou mijn baard op de juiste lengte”.

“En doe je dat voor de spiegel?”, vroeg Thea door.

“Ja, anders lukt het niet”.

“En als je in die spiegel kijkt, wat voor gevoel heb je dan bij jezelf? Vind je jezelf knap, kijk je met warmte naar jezelf, vind je het leuk naar jezelf te kijken?”

“Nee, als je het zo vraagt, ik vind het helemaal niet leuk om mezelf te zien. Ik vind mezelf niet knap, als ik eerlijk ben vind ik mezelf zelfs lelijk. Ik heb helemaal geen warm gevoel naar mezelf als ik in de spiegel kijk, in tegendeel”.

Frank raakte duidelijk geroerd toen hij dit toegaf.

“Ik heb me dat nooit gerealiseerd tot zojuist; wat raar dat je zo naar jezelf kijkt”, sputterde Frank wat ontdaan.

“Het valt nog mee Frank”, probeerde Thea hem gerust te stellen, “er zijn grote groepen mensen die helemaal nooit in de spiegel kijken, die zichzelf niet eens kunnen zien door de gevoelens die ze over zichzelf hebben.

Maar Frank, mag ik je nog iets vragen? Wie is de persoon waar je je hele leven mee op moet trekken, die je in voor- en tegenspoed terzijde staat, die van je geboorte tot je dood aanwezig is; en waar je dus ook de beste relatie mee zou moeten hebben?”.

Het werd stil en je hoorde de hersenen van Frank als het ware kraken. Het vraagteken op het gelaat van Frank werd almaar groter. “Niet mijn ouders, want die zijn er niet meer als ik oud wordt; en mijn partner was er nog niet toen ik geboren werd. Ik geef het op”.

“Jijzelf Frank! Jijzelf bent de persoon die jouw hele leven aanwezig is. Met jezelf moet je een liefdesrelatie hebben die sterker is dan die met wie dan ook. Wat er ook gebeurt, je moet jezelf kunnen ondersteunen en liefhebben. Op dat vlak moet

je niet afhankelijk zijn van anderen die je liefhebben. Het is mooi als dat gebeurt, maar je moet er voor jezelf zijn als die anderen er niet zijn. Ik zal je adviseren wat je kunt doen om het gevoel naar jezelf te gaan verbeteren. En ook al lijkt dat een beetje raar in het begin, doe het, want het werkt.”

Even later nam Frank afscheid.

Het zijn dingen waar je zelden bij stil staat, net als Frank in het verhaal dat nooit had gedaan. Hoe sta je tegenover jezelf? Hou je wel van jezelf?

En inderdaad trek je je hele leven met jezelf op. Ik noemde het al eerder toen ik het had over het gebruik van je taal tegen en over jezelf. Door dat te verbeteren gaat het gevoel naar jezelf toe ook al verbeteren.

Maar het is goed om dat ook op dieper niveau te doen.

Door steeds maar alles van jezelf af te keuren of niet goed genoeg te vinden, wijs je jezelf af. En daar wordt je uiteindelijk niet vrolijker van, niet gelukkiger door en niet gezonder door.

Het levert een vrijwel continu negativisme naar jezelf op wat ten nadele werkt van je gezondheid en je geluk. Door je taal te kuisen verbeter je al een heel groot deel, maar het zou nog mooier zijn als je jezelf in de ogen kon kijken en tegen jezelf kon zeggen dat je van jezelf houdt.

En ik bedoel niet het houden van jezelf zoals sommige egoïstische of arrogante mensen dat lijken te doen. Ik bedoel oprecht een warm en liefdevol gevoel naar jezelf hebben. Egoïstische mensen en arrogante mensen hebben dat juist vaak niet. Ze gedragen zich waarschijnlijk zo opdat ze afkeuring krijgen en dus (negatieve) aandacht (en juist afwijzing). Dat doe je alleen als je niet van jezelf houdt.....

Nee, juist mensen die bewust een warm gevoel naar zichzelf hebben ontwikkeld zijn ook warm naar anderen. Er wordt wel eens gezegd dat je niet echt van anderen kunt houden als je niet eerst van jezelf houdt. Of dat echt helemaal zo is durf ik niet te zeggen, maar het helpt zeker om liefde voor anderen te ervaren en uiten als je van jezelf houdt.

Hoe denk je dat het mogelijk is om hele mooie dingen te wensen en proberen te creëren als je niet eens echt van jezelf houdt?

Ben jij in staat om voor iemand die je eigenlijk niet echt mag enorme opofferingen te getroosten? Ben jij in staat om je volledig in te zetten voor de beste resultaten in iemands leven als je die ander niet echt waardeert?

Ook als je daartoe in staat bent, zul je met me eens zijn dat het veel prettiger is je in te zetten voor iemand die je graag mag. Dat werkt veel makkelijker. En is veel plezieriger.

Hoe dan ook, werken aan de relatie met jezelf is meer dan waardevol. En ook helemaal niet zo heel moeilijk.

Tijdens de NEI-opleiding in 1995 sprak op een gegeven moment Robert Benninga ("Haal het beste uit jezelf" en "Bewust Benninga"). Hij toonde een sticker die hij regelmatig aan mensen gaf. Het was een sticker met daarop de tekst "Tiger, I love you".

De bedoeling was dat je hem op de spiegel plakte, elke ochtend de tekst las en die tegen jezelf in de spiegel zei. Ik nam zo'n sticker mee.

Hoe raar dat ook leek, mijn vrouw en ik besloten het te doen.

's Ochtends hoorde ik haar dat ook zeggen tegen de spiegel en ik deed het ook. Met het idee van "eens kijken wat er gebeurt", zonder verwachtingen en vooral nieuwsgierig.

In het begin was het gek, daarna kreeg het iets grappigs; en toen het grappig werd stond ik tegen een vriendelijk lachend gezicht te zeggen "Tiger, I love you". En het - achteraf logische - gevolg was dat er gaandeweg een steeds warmer gevoel ontstond terwijl ik dat zei. Ik durf te zeggen dat ik gaandeweg ging voelen dat ik het meende, dat ik niet meer een zinnetje na zei, maar gemeend zei tegen die vent in de spiegel dat ik van hem hield. En tegelijkertijd zei die vent in de spiegel dat ie van mij hield. En ik begon te beseffen dat ik het tegen mezelf zei.....geweldig!

Uiteraard zijn er meer manieren om dat gevoel naar jezelf te versterken of te gaan ervaren. Ik kan je vertellen dat het een fijn gevoel is.

En voor de mannen: er is niets softs aan. De meest charismatische en meest geziene mensen zijn mensen die enerzijds heel erg in en vanuit het gevoel kunnen werken en anderzijds heel erg afstand daarvan kunnen nemen als dat nodig is. Heel expressief en neutraal aan de ene kant en zo nodig heel erg in het gevoel aan de andere kant.

Daarmee bereik je ook iedereen. Er zijn kinesthetische mensen, mensen die heel erg voelen en vanuit hun gevoel leven, maar ook auditieve mensen die vooral reageren op wat ze horen. En visuele mensen die vooral reageren op wat ze zien en vaak veel expressiever zijn dan de andere twee groepen. Iemand die charismatisch is schuift tussen die drie groepen heen en weer en wordt daardoor door vrijwel iedereen gewaardeerd, omdat de golflengte van iedereen wordt geraakt.

Ik vertel dit omdat charismatische mensen in staat zijn om tijdens een verhaal tranen in de ogen te krijgen. Daarom zijn ze ook zo goed in fundraising: ze beroeren met

gemak anderen. Maar ze zijn alles behalve soft, ze kunnen ook bikkelhard zijn als dat nodig is. Daarom zijn het vaak de goede leiders. Werken op het gevoel als dat nodig is, keiharde beslissingen als dat nodig is.

Nee, houden van jezelf is niet soft, het is een noodzakelijkheid om te overleven.

Alleen als je echt van jezelf houdt ga je ervoor, kun je het onderste uit de kan halen, kun je voor goud gaan, vind je het jezelf waard om voor iets te knokken.

En geloof me, het is veel fijner om dat voor jezelf te doen dan dat je het voor anderen doet. Omdat het van je verlangd wordt, omdat je je verplicht voelt, omdat het verwacht wordt. Doe dingen omdat je het voor jezelf doet, met liefde voor jezelf. Ook anderen helpen kun je voor jezelf doen.

En natuurlijk kan het ook leuk zijn om de verwachting van anderen te vervullen, maar dan wel omdat je het leuk vindt, omdat je het primair voor jezelf doet.

Het beste wat je kunt doen is goed worden in jezelf te zijn

(DENNIS THE MANACE)

Hoe meer je om jezelf geeft, hoe eerlijker je naar jezelf bent en hoe beter je jezelf kunt zijn.

Er zijn hele volksstammen mensen die hun hele leven slechts bezig zijn om anderen te plezieren, om te doen wat anderen van hen verwachten en vaak niet eens weten wat ze zelf eigenlijk willen. Niet weten wie ze zelf zijn.

We hebben ook niet geleerd van onszelf te houden. Zoals ik al eerder vertelde horen we de eerste jaren van ons leven vooral wat we niet kunnen en niet mogen; en dus waar we niet voor deugen.

En vaak worden onze 'foute' handelingen niet als daden maar als identiteit genoemd: "je bent stout" in plaats van "je gedraagt je stout" of "je doet stout".

Zo worden we als kind al heel veel opgescheept met een identiteit die niet deugt. We waren niet stout, we gedroegen ons stout, of ondeugend, of....

Maar wij, ons binnenste 'ik', waren lief en onschuldig, nooit met de bedoeling anderen te verontrusten, boos te maken, hun nachtrust te verstoren, die mooie vaas om te laten vallen, de inkt tegen het behang te laten komen, in het tafelkleed te knippen, etc.

Wij waren niet stout, wij gedroegen ons stout in de ogen van die ander. Toch werd in de uitspraken van onze opvoeders maar al te vaak dat stoute gedrag direct aan ons gekoppeld, aan onze identiteit: wij waren stout, ondeugend, hardleers, deugden nergens voor, zouden het nooit leren, etc.

Uiteindelijk zijn wij onbewust daarom niet altijd mensen waar je van kunt houden. Hoe meer – al dan niet goed bedoeld en bewust – op ons is 'afgegeven', hoe meer kans dat we onszelf niet zo aardig vinden, laat staan van onszelf houden. En ons dus ook niet zo gedragen dat anderen van ons houden. Hoewel sommigen het uit onderdanigheid doen. Immers, als je je goed gedroeg kreeg je (letterlijk of figuurlijk) minder klappen en was je leven iets draaglijker.

We zijn ons dat alleen niet altijd bewust.

Bovendien uit het zich in allerlei zijwegen. We kijken niet naar onszelf in de spiegel omdat we onszelf lelijk vinden, terwijl onze partner ons verzekert dat we er mogen zijn. We teren onszelf uit omdat we onszelf te dik vinden, terwijl de weegschaal aangeeft dat we veel te licht zijn. We blijven klagen over te weinig aandacht van mensen die ons juist aandacht geven, zodat ze zich van ons afkeren. En ga zo maar door.....

Daarom is het goed om – of je nu wel of niet denkt dat je van jezelf houdt – zoiets te doen als Robert Benninga met zijn sticker bewerkstelligde. Schrijf een tekst op de

spiegel die je elke dag ziet en die je kunt nazeggen. Je kunt het doen met een sticker of met lipstick, maakt niet uit. Iets van

“Kanjert, ik hou van je” of als je denkt dat je het makkelijker in het Engels kunt zeggen “Boy (of Girl) I love you”.

Het heeft bovendien het voordeel dat als je die tekst ziet, je een prettige mededeling tegemoet komt.

Een ander manier om een liefdevol gevoel naar jezelf gewaar te worden, is om eens een mooi liefdeslied op te zetten en de armen om jezelf heen te slaan. De armen te kruisen met de handen op je rug. Alsof je jezelf omarmt. Zorg dat je alleen bent en stel je voor dat je de tekst tegen jezelf zingt.

Kijk niet vreemd op als je emotioneel raakt!

En als dat zo is, vraag je dan eens af waarom dat is.

Waarschijnlijk omdat je te weinig liefdevolle dingen tegen jezelf zegt!

Een lied wat ook heel mooi is om eens heel goed naar te luisteren is “Ik hou van mij” van Harry Jekkers.

Ons leven verbetert alleen maar als we de kansen pakken en het eerste en moeilijkste risico dat we kunnen pakken is eerlijk naar onszelf zijn (WALTER ANDERSON)

Besef dat iedereen (en dus ook jij) in de kern alleen maar goed is. Dat de omstandigheden soms hebben geleid tot andere ideeën is jammer, maar doet niets aan dat feit af. In de kern zijn we allemaal goed en ook al hebben we ons minder goed gedragen, we zijn nog steeds de liefde van anderen waard, en zeker die van onszelf.

Wat mij altijd helpt als ik moeite heb met een ander, is beseffen dat de ziel, het diepste binnenste , van die ander alleen maar goed is. En dat wat ik zie een masker is gevormd door de ervaringen en indrukken van het leven. Achter dat masker zit een goed mens.

Ooit hoorde ik een advocaat zeggen; “Ik ben alleen in staat om moordenaars te verdedigen omdat ik ervan overtuigd ben dat achter het gedrag van die persoon een goed mens zit, wat hij heeft gedaan is zijn gedrag en niet zijn identiteit. Dat gedrag moet worden bestraft, maar de persoon verdient verdediging”.

Zo moeten we op z'n minst ook naar onszelf kijken. Wij zijn goed en het waard om liefde te ontvangen, liefde van iedereen en ook vooral van onszelf.

En zelfs als wij dingen hebben gedaan die niet door de beugel konden, deden we dat door de omstandigheden en kunnen we elk moment beslissen voor een andere toekomst, met meer liefde naar de buitenwereld en de binnenwereld.

Love yourself! Hou van jezelf.

Hoe meer je – op de goede manier – van jezelf houdt, hoe meer je voor je omgeving liefdevol kunt zijn. Als je jezelf het licht in de ogen nauwelijks gunt, hoe kun je dan liefdevol naar anderen zijn?

Is het niet het best om kinderen in een bepaalde richting op te voeden door het goede voorbeeld te geven? Als je tegen kinderen zegt dat ze niet moeten roken omdat het slecht is, maar je doet het zelf wel, welke boodschap draag je dan uit?

En dat is met liefde net zo.

Ik schreef al eerder dat wij allemaal vanaf kind af aan al liefde willen. We willen gerespecteerd worden, we willen aandacht, we willen erkenning, we willen liefde.

Geef jezelf dan ook die aandacht, die erkenning, dat respect en die liefde!

Volwassen liefde zegt: "ik heb je nodig, want ik hou van je"

(ERICH FROMM)

Dit hoofdstuk ging vooral over liefde en hoe je dat voor jezelf kunt versterken of zelf krijgen.

Het is een belangrijk deel in het groeiproces van de rots. Zonder liefde geen rots.

Actieadvies:

Kijk jezelf eens recht en eerlijk in de ogen en vraag jezelf eens af of je genoeg van jezelf houdt. Kijk eens of je "ik hou van je" naar jezelf uit de strot krijgt, of je het kunt zeggen; en zo ja, of je er ook iets bij voelt.

Ga ermee aan de gang.....en zorg dat je op een gezonde manier van jezelf houdt.....

Hoofdstuk 9

LEEF IN HET MOMENT

Frits zat inmiddels in de eindexamenklas van de HAVO. Het afgelopen jaar was redelijk makkelijk gegaan, maar langzamerhand begon hij nu de spanning te voelen van datgene wat hem te wachten stond.

Leraren bleken in dit jaar ook meer gespannen dan hij ze tot nu toe had gekend; kennelijk werd er van hun ook nogal wat verwacht. Er was zelfs een leraar huilend de klas uit gelopen zonder duidelijke oorzaak; de klas had niet anders gedaan dan anders.

Het was Thea opgevallen dat waar Rinus steeds lekkerder in zijn vel was gaan zitten er bij Frits meer spanning was gekomen. Hij praatte daar zelf niet over, maar hij was duidelijk vaker verkouden en sneller kortaf dan anders.

Vorige week had hij voor het eerst twee dagen verzuimd met migraineachtige klachten, een nieuw verschijnsel voor Frits.

Daarom vond Thea het tijd worden om dit weekend eens te kijken of ze er achter kon komen wat er speelde bij Frits.

Na een lange inleiding over koetjes en kalfjes gaf Frits toe dat hij heel veel nadacht over de komende maanden, over de keuzes die hij moest gaan maken en over de examens zelf. Hij wist dat hij het kon, maar je was zo afhankelijk van het moment, zei hij. Dat was het moment waarop Thea min of meer had gewacht. Het bleek dat hij dus veel aan het malen was, veel met zijn ratio bezig met de toekomst.

“Weet je, Frits, een van de mooie dingen die ik de afgelopen jaren heb geleerd, is dat je moet proberen in het NU te zijn.

Dat klinkt wat zweverig misschien, maar het klopt wel. Morgen kan je er wel niet meer zijn en dan maak je vandaag somber door bezig te zijn met morgen”.

Eén dag tegelijk, dat is genoeg. Kijk niet terug en treur niet over het verleden, het is voorbij; en maak je geen zorgen over de toekomst, die is er nog niet. Leef in het heden en maak dat zo mooi, dat het 't herinneren waard is

(IDA SCOTT TAULOR)

“Dat klinkt logisch Mam, maar hoe doe je dat? Ik heb echt wel geprobeerd mijn gedachten uit te zetten, maar hoe harder ik het probeer, hoe harder ze aanwezig lijken te zijn”.

“Op die manier gaat het ook niet makkelijk lukken” gaf Thea toe. “Sterker nog, waar je je aandacht aan geeft, dat groeit. Dus als je verwoed probeert ergens niet mee bezig te zijn, dan wordt het juist sterker.

Er zijn verschillende manieren waarop je jezelf daarmee kunt helpen. Als je wilt kunnen we daar de komende tijd een aantal van bespreken”, stelde Thea voor, terwijl ze doorging:

“Maar je zit nu op een stoel. Probeer eens echt te voelen dat je op die stoel zit. Voel je billen op de zitting, voel waar je benen de rand van de stoel raken, voel je voeten in je schoenen en voel de druk waar je voeten de grond raken. Voel je rug tegen de leuning..”

Ze wachtte even....

“Toen je dat net deed, waar waren je gedachten toen?”. “Daar waar je zei dat ze moesten zijn, of eigenlijk: die waren er niet”, gaf Frits toe.

“Je was even in het moment, in het nu. Je was even uit je draaikolk van gedachtes. Je doorbrak even de continue gedachtstroom door je op iets anders te concentreren. Ook als je intensief geconcentreerd met werk of een hobby bezig bent, ben je uit die stroom van gedachten. Dan ben je in het nu. In de flow”.

“Begin maar eens met elke keer als je er aan denkt of elke keer als je je gedachten zat wordt, bewust naar het nu te gaan door even je eigen lichaam tot in detail te voelen. Je zult zien dat het dan langzaam aan rustiger wordt in je hoofd.

**Als we ooit van het leven moeten genieten, is het nu, niet morgen of
volgend jaar....vandaag zou altijd onze mooiste dag moeten zijn....**

(THOMAS DREIER)

Er is veel over gezegd en geschreven. In allerlei opzichten zijn wij mensen volgens velen verheven boven andere zoogdieren. En dat alles dankzij ons verstand, onze ratio. Wij zijn in staat te vergelijken, te relativeren, af te wegen, te analyseren, te reduceren, te deduceren, en ga zo maar door. Fantastisch.....

We zijn ook in staat om te visualiseren, we zullen het daar nog over hebben. We zijn in staat om dingen voor ons te zien die er niet zijn, en daar bang door te worden. We zijn in staat om dingen op te blazen en groter te maken dan ze zijn, en daar panisch door te worden.

En we zijn in staat om dingen die eerder gebeurd zijn steeds weer terug te halen, die op te blazen en daar onze toekomst door te laten verknallen.

Dat allemaal dankzij ons verstand, onze hersenen...

Dat we hersenen hebben en daar zoveel mee kunnen is mooi. Wat jammer is, is dat we langzamerhand eerder slaaf van die ratio zijn geworden dan dat we die ratio in ons voordeel gebruiken. We laten ons soms letterlijk gek maken door ons verstand.

Dieren, die dat niet hebben, leven in het moment. Op dit moment beleven we de warmste herfst sinds de geschiedschrijving op dat gebied en de trekvogels blijven hangen. Waarom? Omdat het nog lekker is hier. Ze passen zich aan de omstandigheden aan en denken niet "het is november, we moeten maar eens opstappen".

Dat heeft voordelen, maar ook nadelen. Laten we daar eerlijk over zijn. Als de winter nu ineens in zou vallen, is dat niet handig voor de vogels die hier nog zijn, dan hadden ze beter de kalender kunnen volgen. Maar het maakt ook dat er geen onnodige angsten zijn.

Veel van onze angsten bestaan alleen omdat onze ratio ze in stand houdt, nadat ze eerst opgeblazen zijn.

Als je een keer vast zat in een lift, is dat vervelend, maar zou geen reden moeten zijn nooit meer in een lift te stappen. Maar als onze ratio steeds maar weer tegen ons zegt “straks blijft die lift ook hangen” of “weet je nog hoe erg dat was”, of “stel je voor dat...”, dan blijft de angst levensgroot aanwezig.

Datzelfde geldt voor een gesprek wat we gaan hebben over enkele dagen. Door ons steeds maar voor de geest te halen dat we dingen verkeerd zeggen, gaan stotteren of met een mond vol tanden staan, wordt het een onmogelijk gesprek. Hoe meer we ons er zorgen over maken, hoe meer kans dat we straks staan te sputteren.

Hoeveel verdrietiger zijn de gevolgen van angst dan de oorzaak ervan
(MARCUS AURELIUS – 121/180)

Als we daar niet mee bezig zijn, en gewoon in het moment leven, wordt dat gesprek pas belangrijk op het moment dat we het hebben. Dan maken we ons niet tevoren druk en blazen we niet alle mogelijke fouten op.

Als Frits uit het verhaal gewoon met het moment leeft, is hij helemaal niet bezig met zijn examens en leeft hij een stuk prettiger.

Aan de andere kant maakt onze ratio juist dat we ons goed kunnen voorbereiden door de te leren stof te verdelen over de tijd die we hebben. Onze ratio heeft voordelen en

nadelen. Die moeten we uit elkaar halen en gebruik maken van de voordelen terwijl we de nadelen beperken.

Het is prima om te plannen. Het is zelfs prima om iets op te blazen als we dat doen om iets positiefs te bereiken, zoals bij (positieve) visualisatie. Het is prima om ons te behoeden voor echt gevaar, of ons te doen vluchten als dat echt nodig is.

Anderzijds zie je soms dat het verstand, onze ratio, onze gedachten op de loop gaan, een eigen leven gaan leiden, niet meer te stoppen zijn. Dan is het niet meer een hulpmiddel, maar een last.

Dwaal niet in het verleden, droom niet over de toekomst, concentreer de geest op het huidige moment (BUDDHA)

Het lijkt af en toe alsof onze gedachten de hele dag maar doorgaan als een perpetuum mobile. Zelfs als we proberen te mediteren, stil te zijn, gaan ze door. Ik hoor dan mensen zeggen “mediteren lukt me niet, ik krijg mijn hoofd niet stil”.

Ik moet dan onwillekeurig terugdenken aan een periode tijdens mijn studie. Alle muren kwamen op me af, overal zag ik beren op de weg. En het werd steeds erger. Op een gegeven moment kocht ik een boekje over yoga. Daarin stonden oefeningen, zowel voor lichaam als ademhaling. Ik deed ze. En ook stond er in hoe je moest mediteren. Je moest je ogen sluiten, nergens aan denken, en kijken naar je derde oog (het punt tussen de wenkbrauwen). En dat gewoon 10 minuten elke dag.

Hoezo gewoon? Dagen achtereen wist ik die 10 minuten vol te houden, maar nergens aan denken? Dat lukte niet; hoe harder ik mijn best deed, hoe harder mijn gedachten gingen. Toen ik na ruim een week even niet probeerde nergens aan te denken en gewoon zat te zitten, gebeurde er iets vreemds. Alsof ik naar de

lopende band van Mies (Een van de acht) zat te kijken, kwamen al mijn 'problemen' één voor één langs..... en stelden niets voor. Na die 10 minuten bedacht ik me dat als dit meditatie was, dat het inderdaad fantastisch was. De muren kwamen niet meer op me af, de beren waren weg.

Maar het mediteren lukte niet meer op die manier, ik kreeg mijn gedachten niet stil en gaf de meditatie op.

Pas veel later kwam ik die problematiek weer tegen. Ik leerde dat meditatie niet alleen werkt als je hoofd stil wordt. Dat gebeurt wel, maar kan lang duren. En je gedachten die door je hoofd gaan zijn al een vorm van loslaten.

Echt stil in mijn hoofd werd het nadat ik me iets uit de eerder hoofdstukken had eigen gemaakt: positief over en tegen mezelf praten. Daarvoor waren er altijd discussies in mijn hoofd, die waren erna weg. Tot zich problemen voordeden, het met mijn gezondheid anders dan gewenst ging. Toen waren die gedachtes er weer. Discussies met artsen, discussies met de onbetrouwbare verzekering.

Toen kwam ik een verhaal over Eckhart Tolle tegen, en herkende daar direct mijn eigen gevoel en situatie in. En na het lezen van zijn boekje en vooral het toepassen ervan merkte ik het belang op van bewust in het moment zijn. Ik kon me niet voostellen dat het zo simpel was, maar het werkte.

Door enkele malen per dag gedurende enkele seconden bewust in het nu te zijn, lijkt het alsof je die stroom van continue gedachten uitdooft, tot rust brengt. Ze zijn er nog wel, maar minder heftig.

Het is net alsof ze steeds harder worden als je niets doet, en ze worden afgezwakt als je enkele malen per dag even in het nu bent.

En hoe doe je dat? Zoals Thea boven beschreef: even je lichaam heel bewust ervaren. Of even heel bewust iets uitvoerig bekijken. Als ik nu naar mijn toetsenbord kijk en de

toetsen benoem, de ruimte ertussen bekijk, dan ben ik even in het nu, los van mijn gedachten.

Ook als we volledig geconcentreerd met iets bezig zijn, zijn we los van onze gedachten.

Maar vooral als je last hebt van je gedachten, zorg dat je even in het nu bent. Plak desnoods briefjes op plaatsen waar je regelmatig komt. Schrijf er iets op waardoor je aan het nu denkt, en doe het als je het briefje ziet.

Door vaker uit je gedachten te zijn, zul je meer ontspannen leven, maar ook meer je creativiteit kunnen gebruiken.

Oplossingen dienen zich makkelijker aan, je komt eerder op goede ideeën, en je zult minder worden geplaagd door angstigheid.

Om creatief te kunnen zijn, of zelfs in tijden van examens ons kennis te kunnen herinneren, moet ons hoofd eigenlijk leeg zijn. Dan kunnen we het best onze onbewuste kennis naar boven halen en bewust maken. Hoe meer onze hersenen malen, hoe minder kans dat die iets dieper liggende kennis tussen die stroom aan gedachten door kan komen.

Hoe meer we ons best doen ons iets te herinneren, hoe moeilijker het gaat. Domweg omdat de kennis die er wel zit niet langs die stroom aan gedachten kan komen. Hoe leger ons hoofd, hoe minder gedachten er zijn, hoe makkelijker we bij onze diepere kennis en vermogens kunnen.

Niet alleen in de voorbereiding naar examens, maar ook tijdens examens moeten we dus proberen die stroom van gedachten te beheersen. Niet door te proberen niet te denken, maar door juist het tegenovergestelde te doen. Door onze aandacht ergens anders op te richten.

Op de stoel, onze voeten, alle kleuren op de cover, het uitvoerig bekijken van een neusdruppelflesje of bloem, je dagboek schrijven, een mandala tekenen, 3x heel diep ademen en rustig uitademen, etc.

Bedenk maar een aantal dingen waardoor je even in het nu bent. Je zult merken dat juist het feit dat je het bewust doet impact heeft.

Je krijgt je hoofd niet alleen stiller, maar je wordt creatief en vindingrijk. Er komen makkelijker ideetjes.

Door dat consequent te blijven doen zul je merken dat je minder angstig wordt, meer controle krijgt over die ongebreidelde gedachtestromen.

En als je daar controle over krijgt, heb je meer controle over je leven.

Bovendien, op zo'n 'nu-moment' voel je je oké, zelfs al is je situatie waardeloos, die minuut (of seconden) dat je in het nu bent, voel je je wel goed.

Bedenk ook dat je maar op één moment leeft: NU. **Alle tijd die je besteedt aan wat geweest is gaat af van je levensgeluk nu. En datzelfde geldt voor alle tijd die je bezig bent met wat er zou kunnen gebeuren als....**

Zeker zolang dat niet op een overwegend positieve manier is.

Actieadvies:

Probeer te bedenken hoe je 3x daags gedurende een minuut even in het nu kunt zijn. Een minuut is voldoende en je zult merken dat die 3 minuten per dag al heel veel uitmaken.

Hoofdstuk 10

INVESTEER IN JEZELF

Een paar maanden later hadden Thea en Rinus besloten dat ze met een vast groepje eens per maand bij elkaar wilden komen. Om ervaringen uit te wisselen, om elkaar te begeleiden, om tips te geven en ontvangen, etc.

En zo zaten op een zaterdagmiddag 8 mensen om de keukentafel bij elkaar. Ze hadden het de afgelopen tijd al gehad over de keuzes die je kon maken, de manier waarop te tegen jezelf sprak, de eigen verantwoordelijkheid, dankbaarheid uiten, houden van jezelf en proberen zoveel mogelijk in het nu te leven. En uiteraard het bijhouden van een journaal, wat essentieel is in het proces.

Toen Rinus deze onderwerpen die ze al hadden gepasseerd opsomde, was het Piet, een sportmaat van Rinus, die reageerde:

“Hoe kan ik in hemelsnaam de tijd maken om dat allemaal te doen?”

“Hoe bedoel je?”, kaatste Thea de bal terug.

“Wel, ik moet in het nu zijn, ik moet dankbaarheid tonen, ik moet verantwoordelijk zijn voor mezelf, ik moet aardig tegen mezelf praten en van mezelf houden; en dan moet ik ook nog een journaal bijhouden”, mopperde Piet. “Om te beginnen, Piet, moet je helemaal niets”, begon Thea haar antwoord. “Het grootste deel van wat je net noemde is een kwestie van je houding, van intentie, van hoe je in de wereld staat en naar jezelf kijkt. Dat vraagt vooral bewustwording, en nauwelijks tijd. Het enige wat tijd vraagt, en dan nog maar een paar minuten per dag, is het dagboekje, het journaal, het reisverslag, of hoe je het ook wilt noemen”.

“Dat zeg je nu wel, maar die andere dingen moet je wel doen, je moet wel steeds bezig zijn met te denken hoe ik tegen mezelf praat, met me bewust te zijn dat ik moet kiezen, moet dankbaar zijn, in het nu zijn...”

“Dat kost geen tijd”, kwam Frank tussenbeide. Frank was ook een van de acht, en vriend van Rinus. Net als Ria, een vriendin van Thea. Verder was er Gert, die al eerder in beeld was als vriend van Frank, en er was een stel waarvan Thea haar, Nel, had leren kennen op de fitness. Haar partner heette Hans.

Frank ging door: “het vergt van je dat je de eerste tijd bewuster bent van wat je doet, en maakt dat je af en toe even aan iets anders denkt dan aan wat je voorheen deed”.

“Dat is precies waar het om gaat, Piet”, vulde Rinus nu aan. “Je investeert in jezelf. Niet in de vorm van geld wat je uit moet geven; hoewel dat ook kan. Maar in de vorm van aandacht voor jezelf. In de vorm van de tijd die je nu tijdens deze middag besteedt aan jezelf, en in de vorm van die paar minuten die je dagelijks in je journaal schrijft”.

“En ik denk”, kwam Ria nu tussendoor, “dat het ook precies is waar het om gaat als je je eigen verantwoording neemt. Dan kies je ervoor om het voor jezelf over te hebben bewuster met dingen om te gaan en af en toe tijd te besteden aan jezelf om jezelf op een hoger plan te brengen”.

“Dat heb je mooi gezegd, Ria”, zei Thea met een bevestigend en dankbaar hoofdknikje.

“De vraag is wat je wilt”, zei Rinus. “Wil je blijven zoals je altijd al was, of wil je veranderen. Wil je over een jaar zijn zoals je dat graag zou zien, of wil je blijven zoals je bent?”.

“Wil je krachtig, sterk en zelfbewust zijn, terwijl de wensen die je hebt stuk voor stuk uitkomen, of wil je slaaf blijven van wat er met je gebeurt?

Is dat waar het om gaat?”, vroeg Hans voorzichtig, terwijl hij voor het eerst zijn stem liet horen en in het rond keek om te zien of hij bijval kreeg....

Als je altijd doet wat je altijd deed, zul je altijd krijgen wat je altijd kreeg
(A.ROBBINS)

Wat Piet in het verhaal naar voren brengt, is de reactie van velen als ze beginnen. Ik denk dat het vooral te maken heeft met het feit dat je dingen moet veranderen. Veranderen in je doen en laten, in je denken vooral.

We zijn gewend om op de automatische piloot te vliegen. Nadenken doe je voor je werk of als je in de problemen zit, dat doe je niet teveel in het dagelijks leven. Nadenken kost energie, lijkt inspanning, en is iets wat we liever niet doen.

Misschien komt dat wel omdat nadenken ons tegen is gemaakt. Op school moesten we heel veel nadenken en heel veel in ons hoofd stampen. Voor een groot deel nutteloze dingen waar we toen ook al het nut niet zo van inzagen.

Net als vrij zijn veel aantrekkelijker wordt gevonden dan werken, terwijl blijkt dat we ons juist gelukkiger voelen als we geconcentreerd werken, zo ervaren we denken vaak ook als een soort van belasting.

Het rare is dat we op de automatische piloot veel dingen doen die we in ons hart eigenlijk niet willen, terwijl juist ons denken ons veel meer kan leiden naar wat we echt willen.

Maar zoals gezegd, het is een logische reactie. Ons onderbewuste reageert ook vooral op wat we veilig vinden, wat bekend is. Ons onderbewuste kun je op dat punt zien als een kind wat wil vasthouden aan wat bekend is. Niet zozeer wat veilig en goed is, maar wat bekend is. Wat bekend is, voelt “veilig”.

Dat is het natuurlijk niet altijd. Een kind wat min of meer mishandeld wordt, kiest toch vaak voor de mishandelaar. Een vrouw die mishandeld wordt, blijft vaak toch bij haar mishandelaar, of kiest weer een partner die mishandelt. Dit zijn onbewuste processen, dat gaat niet bewust.

Ons onderbewuste kiest vaak voor dat wat bekend is. Als volwassene hebben we dat bewust natuurlijk ook wel. Hoeveel mensen gaan niet jaarlijks naar dezelfde vakantieplaats? Het is bekend, voelt veilig. Maakt daarom de vakantie bij voorbaat al prettiger.

Het is dus begrijpelijk dat we wat aanhikken tegen het feit dat we ineens moeten gaan nadenken over onze eigen verantwoording, over ons denken zelf, over het feit dat we dankbaar zouden kunnen zijn, over wat we in een dagboekje zullen schrijven. En vooral dat we daar tijd in steken.

We hebben 24 uur per dag, waarvan we als het goed is zo'n 8 uur slapen. Blijven er 16 uur over. Dat zijn 16 uur per dag, oftewel $16 \times 7 = 112$ uur per week! Als je van die 16 uur ongeveer 10 minuten per dag besteedt aan een journaal, dan hou je nog bijna 111 uur over per week.

In tijd gesproken heb je het dus over nauwelijks iets. Datzelfde geldt voor het dankbaar zijn en het liefdevol naar jezelf kijken in de spiegel (letterlijk of figuurlijk). Het kost eigenlijk aan tijd niets, en je begint je dag er beter en opgeruimder mee. Je krijgt er juist het gevoel door dat je meer tijd hebt, alle tijd zelfs.

Het is vooral de eerste stap die lastig is.

Vertrouwen is de eerste stap nemen, zelfs als je niet het hele trappenhuis ziet

(M.L.KING, JR)

Maar als je die eerste stap eenmaal genomen hebt, zul je zien dat het steeds makkelijker gaat. Het heeft ook te maken met je instelling, met hoe je er tegenaan kijkt. Zie het als een investering in je eigen geluk en toekomst, jouw inzet om een zelfverzekerd en krachtig mens te worden.

Winnen begint met beginnen.....

(ANONIEM)

De meeste mensen zijn gewend om in de ander te investeren. We kopen cadeautjes voor de ander, we ‘versieren’ een partner, we zorgen dat de schoonfamilie niets op ons aan te merken heeft, etc. We gedragen ons vaak zoals we denken dat een ander dat wil!

En degenen die dat niet doen worden al snel egoïsten genoemd. Of arrogant.

De kunst is om noch egoïstisch te zijn, noch arrogant, en toch je eigen koers te varen, je eigen geluk na te streven. Dat is wat je gaat doen als je de verantwoording voor je eigen leven gaat nemen in plaats van de automatische piloot te volgen. Het is prima de automatische piloot af en toe aan te hebben, als je dan zelf de koers maar tevoren hebt bepaald.

Als je niet zelf de koers van je automatische piloot bepaalt, doen anderen dat voor je. En dan kom je ergens anders uit dan je zelf had gewild....

De kosten qua tijd en qua geld van je investeringen in jezelf zijn beperkt. Oké, een mooi dagboekje kost geld, en het invullen ervan kost tijd. Maar hoeveel?

En bedenk eens wat je er voor terug krijgt.

Je krijgt de tijd van je leven als je nu goed investeert!

Je gaat keuzes maken op basis van prioriteit en niet meer op basis van gewoonte. Dat scheelt je heel veel tijd. Je gaat gericht op je doel af, zodat je er sneller en efficiënter bent, dat scheelt tijd. Je krijgt vele malen meer tijd terug dan je investeert!

Sommige mensen investeren in aandelen. De koers fluctueert dan dagelijks, gemiddeld gaat het wel omhoog, maar soms dendert het ineens naar beneden, zoals velen zullen hebben ervaren enkele jaren geleden. En nu weer. Het blijft dus een onzekerheid hebben.

Investeren in je eigen persoonlijke ontwikkeling heeft geen onzekerheid, of het zou de onwennigheid moeten zijn. En het resultaat is gegarandeerd.

Net als je bij beleggen soms baat hebt bij het overleg met anderen of de uitwisseling van ervaringen, is dat hier ook bij.

In het verhaal hebben Rinus en Thea een groepje om zich heen verzameld. Dat is nuttig en heeft een wisselwerking. Ook Rinus en Thea leren van de anderen, want je blijft leren als je je eenmaal als leerling opstelt. En dat is wat je het beste kunt doen als je wilt leren. Als je denkt al volleerd te zijn, moet je er niet aan beginnen.

Het wat we denken al te weten is wat ons vaak van het leren afhoudt

(CLAUDE BERNARD)

We moeten leren alles toe te passen wat we weten, zodat we alles

kunnen aantrekken wat we willen

(JIM ROHN)

Actieadvies:

Kijk eens eerlijk naar jezelf en kijk in hoeverre er bij jou bedenkingen zijn om in jezelf te investeren.

Wat heb je voor jezelf over om over enige tijd lekkerder in je vel te zitten, je krachtiger en zelfverzekerder te voelen, de dromen te gaan verwezenlijken, etc.

Bedenk dat je ook voor je omgeving waardevoller zult worden!

Hoofdstuk 11

JE SUCCES LOGBOEK

“Weet je”, begon Ria de volgende bijeenkomst, de spits afbijtend, “als ik op de afgelopen week terug kijk, dan zie ik positieve dingen. Maar het zijn vaak maar kleine dingetjes, kleine veranderingen met voorheen. Die wel goed voelen natuurlijk. Maar het is zo dubbel. Ik heb er een goed gevoel over, zeker als ik terugkijk, maar de veranderingen zijn zo minuscuul, zo klein, zo bijna ongrijpbaar”.

En Hans, die de vorige keer vrijwel de hele sessie zijn mond had gehouden om uiteindelijk een prima samenvatting te geven van waar het om was gegaan, was het met haar eens:

“Als ik doorlees wat ik elke avond heb opgeschreven, staan daar kleine dingen die me bijna ontgaan, en ook overdag merk ik wel kleine veranderingen. Als ik over de hele maand kijk, zie ik wel degelijk vooruitgang.

Ik merk dat ik me bij keuzes bewuster ben dat ik een keuze maak en denk er ook bewust over na of ik het uit gewoonte doe of omdat ik het echt wil. Zeker als mijn gevoel aangeeft dat ik iets niet prettig vind, maak ik bewuster een keus. Ik stoot geen mensen voor het hoofd, maar collega's viel het al op dat ik meer voor mezelf op kom. En dat voelt heel goed.

Diezelfde collega's maakten ook de opmerking dat ik milder overkom, ik kon nog wel eens sarcastisch zijn. Ik had altijd een duidelijke mening, en nu ben ik me bewust dat ik me meer inhoud, het niet zo belangrijk meer vind om overal een mening over te hebben. Ik kan nog behoorlijk fel in discussies zijn, maar zolang ik niet in dat vuur van de discussie zit, ben ik zachter”.

“Wat mij opvalt, is dat je hier te midden van ons een stuk van je gereserveerdheid hebt laten vallen”, zei Thea, nu ze voor het eerst dan kans kreeg

wat te zeggen. “Fijn dat jullie er allemaal weer zijn, en die tijd voor jullie zelf over hebben”.

“Wat hebben de anderen hierover te zeggen? Frank?”.

“Ik geloof dat ik het met Ria en Hans eens ben. Ik was al iets eerder hiermee bezig dan Hans, en heb die opmerkingen ook al eerder gehad, maar ook mijn ervaring is dat de veranderingen klein zijn en dat je ze neigt te missen als je niet regelmatig de laatste week van je dagboekje nakijkt. Toen ik niet dagelijks iets opschreef, miste ik veel, zo besef ik nu”.

Voorzichtig stak Piet zijn vinger een beetje omhoog, ten teken dat hij ook iets wilde zeggen. Thea en Rinus waren wel erg benieuwd hoe zijn ervaringen waren na de discussie van de vorige keer. Toen vond hij het vooral veel gedoe.

“Ik heb nog steeds wel moeite om me helemaal in te zetten voor wat de bedoeling is. Maar ik moet toegeven dat ik regelmatig in de gaten heb dat ik op mezelf loop te katten als het niet gaat zoals ik wil. En ik probeer ook dat te compenseren door na dat negatieve iets positievers te zeggen, maar vind dat nog steeds een beetje gek. Ik heb zelfs een sticker op de spiegel geplakt met ‘I love you’ – in het Nederlands kreeg ik het niet door mijn strot – en krijg dat uit mijn mond. De laatste keer moest ik er inderdaad bij glimlachen en het gaf een goed gevoel. Ook ik constateer als ik echt eerlijk ben dus wel kleine veranderingen, hoewel mijn scepsis nog steeds groot is en ik nog steeds verzet voel”.

“Fijn, dank je wel”, zei Thea, “de een zal meer verzet ervaren vanuit het onbewuste dan de ander. Respecteer dat van elkaar, maar ook van jezelf. Scepsis is prima, daar is niets mis mee, dat behoedt ons voor onzinnige beslissingen of onverantwoorde stappen. Bovendien betekent elke emotie en dus ook verzet, dat je iets aan het leren bent.

En jij Nel?”

Ik kan me alleen maar aansluiten bij de rest, er gebeurt iets, kleine dingen die ik bijna over het hoofd zou zien. Je zou die kleine dingen juist groter moeten

ervaren, zodat het je motiveert om door te gaan. Omdat ze zo klein lijken, zie je ze nauwelijks en helpt het niet te motiveren.....”

Rinus lachte dankbaar:”Daar gaan we het over hebben vandaag”.

Succes is de som van kleine inspanningen, herhaald dag in dag uit

(ROBERT COLLIER)

Wat alle mensen in het verhaal eigenlijk zeggen, is dat er veranderingen zijn, maar dat die klein lijken in het geheel.

Dat mag misschien wel zo zijn, maar eigenlijk zijn ze heel groot als je bedenkt dat je jaar in jaar uit hetzelfde hebt gedaan en het nu voor het eerst anders doet.

Als je bedenkt dat je eerst je onbewuste moet overtuigen dat wat je doet veilig is en dan ook nog eens de veranderingen moet gaan doorvoeren, is elke verandering een grote overwinning.

Bovendien kan dit een periode van onzekerheid zijn. Wil ik dit wel? Wil ik wel mezelf veranderen? Kan ik dat wel? Waarom zou ik straks dingen kunnen en ervaren die ik in al die jaren niet ervaren heb? Stel je voor dat ik mezelf nog meer tegenkom dan de afgelopen jaren? Stel je voor dat ik mezelf meer leer kennen en dat het niet bevalt? Stel je voor dat anderen me straks niet meer moeten?

Daarom is het nuttig om iets in te bouwen waardoor je elke verandering verwelkomt, elke positieve stap niet alleen ziet, maar ook beklemtoont. Daardoor wordt je niet alleen bevestigd in je positieve ontwikkeling, maar je wordt ook enthousiaster om door te gaan.

Als je succesvol wilt zijn is dat eenvoudig: weet wat je doet, hou van wat je doet en geloof in wat je doet

(WILL ROGERS)

Er is niets zo leuk dan mensen die enthousiast reageren op wat je doet, mensen die waarderen wat je doet.

Dat is niet waar. Er is iets leukers: als je zelf enthousiast bent over wat je doet en wie je bent. En dat kun je voeden.

Het maakt dat je nog steviger staat in wat je aan het doen bent. En dat je het goede gevoel nog meer naar boven haalt.

Succes is noch magie noch mysterie. Succes is het natuurlijk gevolg van het consistent toepassen van de basisbeginselen

(JIM ROHN)

Het gevoel van succes wordt versterkt door de aandacht voor je succes. En succes is wat je zelf tot een succes maakt. Voetbalcoaches kunnen als een zege praten over een gelijkspel. “Dit voelt als een overwinning”. Terwijl het team slecht gevoetbald heeft, geen kans heeft gehad, maar wel door is naar de volgende ronde.

We hebben allemaal wel ongewenste dingen. Hoe we daarmee omgaan bepaalt uiteindelijk hoe succesvol je bent

(GRAIG MCFARLANE)

Het kan geoorloofd zijn om kleine successen als succes neer te zetten, net als die voetbalcoach. En met dat in het achterhoofd komen we op het idee van het succes logboek, of hoe je het ook wilt noemen.

Ik kreeg in de praktijk een meisje van een jaar of 7-8. Haar moeder kwam met haar omdat ze in de ogen van haar moeder wat te timide was, en een gebrek aan zelfvertrouwen had.

Uiteraard ging ik op zoek naar het juiste homeopathische middel. In grote lijnen ging het beter, ze zat beter in haar vel en werd minder timide, maar er bleef een zelfvertrouwen wat beter kon.

Ik had in die tijd net iets gelezen over een advies om 4 of 5 dingen op te schrijven, elke avond, waar je goed in bent of wat je goed gedaan hebt. Ik gaf haar een schrift mee en adviseerde dat te doen. Desnoods schreef haar moeder op wat zij vertelde.

De eerste keer dat ze terugkwamen was er niet zo heel veel van gekomen, want ze kon niets bedenken. Dat is typerend voor mensen met weinig zelfvertrouwen, bedacht ik me. Je doet niets 'goed'.

Ik vertelde haar dat ze heel veel goed doet op een dag, maar dat ze dat gewoon vindt, en daarom niet opmerkt. Je veegt je voeten goed, je wast je, je zegt goedemorgen en welterusten, je eet je bord leeg, je trekt je kleren aan, je poetst je tanden. Allemaal dingen die je goed doet.

Op school schrijf je een lesje of woordjes over, je doet sommetjes, je zegt de juf gedag, je schuift je stoelt onder je tafeltje, en ga zo maar door. Je doet de deur achter je dicht...

Dat alles mag je opschrijven, maar het leukste is als je iets opschrijft wat je de vorige dag niet hebt opgeschreven.....

En zo vertelde haar moeder de volgende keer dat ze elke avond 5 dingen had opgeschreven en dat ze er vaak meer wist. En elke avond kwam er wat bij.

Een paar maanden later kwam ik moeder tegen - we hadden in de praktijk afscheid genomen omdat het lekker ging - en vertelde ze me dat haar dochter

alleen nog maar dacht in termen van "daar ben ik ook goed in". Op de fiets kon ze ineens zeggen "ik kan ook goed mijn hand uitsteken, hè mamma?".

Door haar successchrift had zij in een andere richting leren denken, van 'dat kan ik niet' naar 'daar ben ik ook goed in'.

De wortels van succes liggen in de wil het beste te worden wat je kunt worden
(HAROLD TAYLOR)

Wat bij dit meisje werkte, werk net zo goed voor volwassenen. Als je elke avond in je journaal ook standaard een 4-tal dingen noteert die je die dag goed hebt gedaan, werkt dat inspirerend en motiverend.

Stel dat je iets hebt gedaan waar je tegen op zag en dat viel mee. Je noteert het en voelt de victorie.

Het is het mooist als je het zo noteert dat je het makkelijk kunt terugzien of overzien. Als je dan af en toe even terugkijkt, ga je van binnen glimmen van trots.

En als je iets hebt gedaan waar je tegen op zag, en je hebt het genoteerd, dan nodigt het op de een of andere manier uit om het nog eens te doen of weer te doen. De volgende keer wordt meer een positieve uitdaging dan de negatieve uitdaging die het was. Als je nu iets moeilijks hebt gedaan, mag je het opschrijven in je logboek.

Het klinkt een beetje kinderachtig, maar wij volwassenen zijn ook niet meer dan grote kinderen, daar mogen we best af en toe aan toegeven.

Het is de kunst om eerlijk naar jezelf te zijn en te spelen met hoe je bent. Maak gebruik van die kennis en die hoedanigheid.

Dat geldt ook voor beloning. Als je het goed doet, en je succes logboek bevat genoeg dingen om jezelf voor te belonen (dat kan natuurlijk ook om één groots ding), beloon jezelf dan ook.

Pas alleen op dat het niet iets anders wat je wilt, dwarsboomt. Dus geen bord patat als je jezelf ten doel had gesteld alleen nog maar gezond te eten. Of misschien ook wel als dat je beloning is en het eenmalig is. Wie ben ik om je dat te ontzeggen. Vier je feestje, beloon jezelf bewust en geniet ervan. Je bent succesvol!

De meeste mensen geven het op op het moment dat ze op het punt staan succes te boeken. Ze geven op een meter voor de finish. Ze stoppen in de laatste minuut van de strijd, één voet van de winnende touch down.

(HENRY DAVID THUREAU)

Actieadvies:

Noteer elke dag 4 dingen in je “succes logboek”.

Hoofdstuk 12

AFFIRMATIES

De volgende bijeenkomst begon met een half uur vooral lachen en gein hebben over wat de verschillende leden van de groep allemaal in hun succeslogboek hadden geschreven.

Zeker de eerste dagen dat ze het hadden ingevuld hadden ze net als het meisje in de praktijk moeite gehad om iets te bedenken, dus kreeg je dingen als ‘ik heb de was goed opgehangen’, of ‘ik heb de deur netjes opgehouden voor mijn collega’, of ‘ik heb gemeld dat iets niet goed geprijsd was in de supermarkt’. Maar er waren ook dingen opgeschreven die wel degelijk een stap vooruit betekenden.

“Ik heb woensdag genoteerd dat ik er iets van heb gezegd dat er iemand voordrong”, vertelde Ria. “Dat is iets wat ik nog nooit gedaan heb. Meestal erger ik me, maar zeg niets. Nu bedacht ik me dat ik het ’s avonds kon opschrijven als ik het deed. En dat maakte het een stuk makkelijker om mijn mond open te doen. Ik voelde me heel trots. En het leuke was dat ik bijval kreeg van alle mensen om me heen”.

“Zie je wat dat succesjournaal nu al met sommigen van jullie doet?”, vroeg Thea, die blij was met deze inbreng van Ria en hoopte dat anderen daarom ook met mooie dingen durfden te komen.

“Wie heeft er nog meer iets genoteerd wat het vermelden waard is?”, vroeg Rinus nu.

“Ik weet niet of het net zo verheffend is, maar ik heb mijn functie als secretaris van de tennisvereniging opgezegd. Ik had er eigenlijk al jaren geen zin meer in, maar liet me telkens weer overhalen. En ook nu baalde ik al maanden dat ik me weer heb laten overhalen. Door het succesjournaal heb ik de moed opgepakt om mijn functie beschikbaar te stellen. En dat voelt als een giga bevrijding. Nog meer

dan ik had gehoopt. En dat ik het in het logboek kon schrijven! Grandioos”. Dat was Hans, die met pretoogjes zijn verhaal deed.

En zo had iedereen wel een verhaal te vertellen wat met het succeslogboek te maken had.

“Zo zien jullie, wat alleen al die paar minuten die jullie dagelijks besteden aan het opschrijven van de ervaringen en jullie ‘successen’ voor effect hebben”, zei Rinus.

“Op de een of andere manier ga je al anders denken, ben je bewuster met zaken bezig en kun je andere beslissingen nemen”.

“Kunnen jullie je voorstellen wat er gebeurt als je je onbewuste ook nog in stelling gaat brengen?”, vulde Thea hem aan. “Als je onbewust ook nog eens de richting in gaat die je zou willen?”

“Maar hoe kan dat dan?”, vroeg Nel, die op dat gebied nog nooit iets gelezen of bestudeerd had.

“Het belangrijkste wat je je daarbij moet realiseren, is dat je onbewuste geen verschil weet tussen wat echt is en wat niet echt is; bovendien voert je onbewuste de dingen uit zoals het denkt dat jij het wilt”.

“Dat begrijp ik niet”, bekende Nel, terwijl ze de kring rond keek om te zien of ze de enige was. Ze zag dat een aantal mensen, waaronder Gert en Piet ook met vraagtekens keken.

“Over de uitvoering van ons onbewuste van wat wij willen, zullen we het nog uitgebreid hebben. We kunnen ons onbewuste het beste instructies geven door duidelijk te maken (ook voor ons bewuste) wat we echt willen, we noemen dat doelen stellen. Ik ga daar nu niet verder op in.

Wij mensen creëren onze eigen werkelijkheid. Je bent wie je denkt dat je bent, en er gebeurt wat je denkt dat er gebeurt. Ik kan me voorstellen dat het jullie nog iets te ver en te snel gaat, maar daar komt het wel op neer. Als het om ons onbewuste gaat, dan is het zo dat dit geen verschil kent tussen wat er echt gebeurt en wat je droomt, of wat je je inbeeldt. Dat betekent dat als je je bij herhaling iets

inbeeldt, dat je onderbewuste steeds meer gaat denken dat dat de waarheid is. We gaan daar later nog veel verder op in, maar in eerste instantie beginnen we met affirmaties.....”

Winnaars in het leven denken telkens in termen als “ik kan, ik zal en ik ben”. Verliezers daarentegen concentreren hun gedachten op wat ze moeten hebben, of zouden moeten doen, of wat ze niet kunnen
(DENNIS WAITLEY)

Affirmaties zijn bewust positief gerichte gedachten. We hadden het al eerder over denken. Denken op zich is helaas niet zo behulpzaam om verder te komen dan waar we nu zijn.

Veel van ons denken is beperkt door automatismen, door angsten, en door de beperkingen van wat ons onbewuste ‘veilig’ vindt.

Ooit kwam ik een chef van een bedrijf tegen - dat is toch iemand die iets bereikt heeft - waarvan het leven beperkt was door zijn kamer. Binnen die kamer was hij heer en meester, de boss. Daarbuiten was het onveilig en was hij helemaal niets. Hij ging niet naar verjaardagen of feestjes, sprak nauwelijks andere mensen. Er was een levensgroot verschil tussen deze man in werksituatie en privé. Privé was het een zeer kwetsbaar en timide persoon, op het werk was hij de baas. Hij was uiterst beperkt door wat zijn onbewuste 'deel' als veilig ervoer. Het werk was veilig, daar wist hij hoe het in elkaar zat, daar kon hij de lakens uitdelen. De rest van zijn leven was minder duidelijk en daardoor 'gevaarlijk terrein'. Het lastigste in dit geval was dat het ook niet bespreekbaar was. Hij voelde zich veilig op de manier waarop hij nu zijn leven leefde, en wilde er ook

niets in veranderen. Op zich is dat te respecteren. Ik noem het slechts als voorbeeld van hoe we gevangen kunnen zitten in de gevangenis van ons onbewuste denken.

Daarom maak ik graag onderscheid tussen wat we bewust denken en wat op de automatische piloot gaat. Het verschil tussen die twee is essentieel. Het een houdt ons volledig waar we zijn, het ander kan ons ver vooruit brengen. Daarom is het zo belangrijk om steeds meer bewust te gaan denken en ons denken zoveel mogelijk bewust te gaan beïnvloeden, zoals we ook ons onbewuste kunnen beïnvloeden via ons bewuste denken.

Dit lijkt een ingewikkelde zin, maar ik zal het duidelijker maken.

Hoe we denken laten we zien door wat we doen. Gedragingen zijn de spiegels van de geest. Zij weerspiegelen het denken.

(DAVID J. SCHWARTZ)

Wat David J. Schwartz hier zegt klopt. En als we niet oppassen zien we vooral weerspiegelt wat we onbewust (op de automatische piloot) denken. En handelen we alleen vanuit de beperkingen waar ik het eerder over had.

Het gaat erom dat we bewust ons voertuig gaan besturen. Dat kunnen we onder andere doen door middel van affirmaties. Zoals gezegd zijn affirmaties bewust uitgesproken zinnen met een positieve lading, een positieve tekst en intentie.

Het positieve is belangrijk, net als het belangrijk is dat ze in de tegenwoordige tijd worden gezegd. **Je doet de uitspraak dus alsof het al zo is.** En dat heeft alles te maken met dat onderbewuste wat het verschil niet weet tussen wat echt is en wat niet echt is.

Wanneer je een affirmatie uitspreekt in de toekomstige tijd, blijft dat altijd toekomstig. Als je bijvoorbeeld zegt “ik ben morgen gestopt met roken”, dan zal het op elk moment morgen zijn dat je gestopt bent. Dat gebeurt dus nooit, want altijd is morgen de volgende dag.

Alles wat je je kunt inbeelden is echt

(PICASSO)

Een affirmatie spreek je dus uit alsof het nu al zo is. “Ik ben kerngezond” als je gezond wilt zijn, “ik maak mijn examen perfect” als je straks een examen hebt. Doel is dat je je onderbewuste op de golflengte zet dat je je examen kunt halen, dat je gezond bent. En dat lukt het best door te doen alsof het zo is.

Houd je denken goed en je zaak zal goed gaan

(ZIG ZIGLAR)

Door je onderbewuste te vertellen dat het zo is, is je hele systeem voorbereid en in de staat dat het zo is. En denk niet dat dit onzin is. Wetenschappelijk is aangetoond dat iemand die in gedachten de spieren beweegt, dat volgens de hersenen ook doet. En de spieren worden zelfs sterker, alleen door die gedachten.

Wat wij denken dat er gebeurt, gebeurt ook echt. En dat is waar affirmaties gebruik van maken. Later zullen we zien dat visualiseren nog veel krachtiger is. Maar voor we het daar over gaan hebben is het eerst belangrijk om iets recht te zetten, om een aantal mensen gerust te stellen. Immers, als je gedachten zo’n grote invloed hebben, hoe zit het dan met onze soms ongewenste negatieve gedachten?

Gedachten als “als er maar geen ongeluk gebeurt”, “als ik maar geen kanker heb”, “stel je voor dat ik zak”, etc.

Dat soort gedachten, net als gedachten met twijfels, hebben we allemaal regelmatig. Die slippen tussen onze meer bewust geregisseerde gedachten door.

Het blijkt dat bewuste positieve gedachten zoals de affirmaties veel krachtiger zijn dan de ongewenste negatieve gedachten. Geen zorgen dus.

Affirmaties zijn krachtig, geven richting aan en stellen je geest open om te bereiken wat je in de affirmatie zegt.

Wel is het dus nuttig om – als je vaak van dat soort negatieve gedachten hebt – met affirmaties het mogelijk effect van die negatieve gedachten op te heffen, en om te buigen in een positief effect door positieve affirmaties.

Ik gaf al wat voorbeelden, maar er zijn er talloze te noemen. Nog wat voorbeelden:

“Ik vertrouw op de mogelijkheden van mijn lichaam zichzelf te genezen”

“Ik wordt elke dag gezonder”

“Ik ben de genezende kracht van mijn lichaam”

“Elke dag wordt ik wijzer en krachtiger”

“Mijn lichaam en geest zijn één. Wat ik denk zal gebeuren”.

“Ik ben krachtig en kan de hele wereld aan”

“Ik ben volledig in balans en los alle problemen op”

“Vanaf dit moment is er niets meer wat mij uit balans haalt of wat mij kan kwetsen”

Het is de herhaling van affirmaties die leidt tot geloof. En als dat geloof een diepe overtuiging wordt, beginnen dingen te veranderen
(CLAUDE BRISTOL)

De kracht van affirmaties wordt groter naarmate je ze vaker herhaalt. Je kunt ook affirmaties toepassen op momenten dat ze nuttig zijn.

Ik kan me een periode herinneren dat ik regelmatig bij mensen kwam die erg negatief waren over bepaalde andere mensen, wat bij mij elke keer weer emoties opriep. Daardoor was ik na een bezoek aan die mensen erg moe en teleurgesteld in de kortzichtigheid van die mensen. Tot ik op een gegeven moment besloot om affirmaties te hulp te roepen.

Ik nam me voor om zowel voor ik weg ging van huis als vlak voor ik bij hen naar binnen ging een affirmatie uit te spreken met de volgende tekst: "wat ze ook zeggen, ik blijf in mijn eigen kracht en vol energie". En ik was zelf verbaasd toen ik merkte dat ik me helemaal niet uit het veld liet slaan, niet emotioneel werd en met evenveel energie vertrok als ik binnenkwam. Dat was het gevolg van de affirmatie, van mijn voornemen wat ik d.m.v. de affirmatie aan mijn bewuste en onbewuste had doorgegeven.

En wat nog mooier was, was de uitwerking tijdens het bezoek. Doordat ik niet emotioneel geraakt werd, kon ik veel objectiever hun mening weerleggen, omdat emoties vaak toch maken dat je minder goed woorden kunt vinden om andersdenkenden te overtuigen.

De discussie verliep prettiger en voor het eerst kreeg ik het gevoel dat ik vat kreeg op de m.i. kortzichtige mening van die mensen.

De kracht van affirmatie: een afstemming van je gedachten en/of onderbewuste op een bepaalde golflengte en daardoor kunnen functioneren vanuit die nieuwe waarheid.

Het maakt dat je achter je beperking van hiervoor een punt zet, en een nieuwe toekomst in gaat. Je bepaalt zelf wat er vanaf nu gebeurt en op welke manier. We zullen later zien dat we dat nog veel sterker kunnen doen, maar met behulp van de affirmatie zijn we al heel krachtig bezig.

Leef vanuit je inbeelding, niet vanuit je verleden (STEPHAN COVEY)

Het werkt nog krachtiger door het niet alleen te zeggen, maar het ook te voelen. Als je “ik ben krachtig en kan de hele wereld aan” alleen maar zegt zonder het te voelen en er bij staat als een verslagen hondje, heeft het veel minder effect.

Maar als je het zegt terwijl je de rug strekt en je inderdaad even (al is het alleen maar terwijl je het zegt) voelt wat je zegt, dus krachtig en alsof je de hele wereld aan kan, dan is het bijna onmogelijk dat het geen effect heeft.

En zoals Claude Bristol al in de quote hierboven zei: hoe vaker je de affirmatie herhaalt, hoe meer kracht die affirmatie krijgt. Hoe vaker je herhaalt, hoe meer je het gaat geloven, hoe meer je je nieuwe waarheid gaat omarmen als waarheid.

En dan gaat die nieuwe waarheid vanzelf ook ontstaan. En daardoor verandert je wereld op een manier zoals jij dat wilt en zoals jij dat hebt gecreëerd.

De gedachten die we kiezen te denken zijn het gereedschap dat we gebruiken om het canvas van ons leven te verven (LOUISE HAY)

Door negatieve gedachten en negatief denken steeds meer te laten, zou je kunnen zeggen dat je het onkruid uit je tuintje wiedt. Met de affirmaties zorg je dat er weer begroeiing is op de manier waarop jij dat wilt.

De kracht van affirmaties en visualisatie is vaak veel groter dan allerlei inspanningen waarbij je mensen of dingen wilt proberen te veranderen. Gedachtekracht is uiteindelijk sterker dan fysieke kracht....

Probeer niet de wereld te veranderen maar kies ervoor je beeld over de wereld te veranderen; wat je ziet is een spiegel van je denken, en je denken is een spiegel van je keuzes over wat je wilt zien

(A COURSE IN MIRACLES)

Een mooie manier om te zien hoe affirmaties je veranderen is door ze op te schrijven.

Je kunt bijvoorbeeld een aantal affirmaties onder elkaar zetten.

Ik heb dat in het verleden wel eens als huiswerk aan mensen mee gegeven.

Bijvoorbeeld 10 verschillende affirmaties.

En elke dag moesten ze die 1-3 x onder elkaar opschrijven.

Wat ik als reactie terug kreeg, was dat na enige tijd één van de 10 regels ineens mooier werd geschreven.

En later ook een volgende regel.

Elke keer dat de affirmatie werd overgeschreven, bleef de zin die al mooi was geschreven ook mooi geschreven. En als er een bijkwam, dan werd die vanaf dat moment ook telkens mooi geschreven.

Het was een aparte ervaring.

Na verloop van tijd – als ze bij me terug kwamen – werden alle 10 de zinnen mooi geschreven. Maar in het schriftje kon je terugkijken en het was verwonderlijk hoe inderdaad op een gegeven moment de zinnen stuk voor stuk ineens mooi werden geschreven.

Kennelijk is ons onbewuste het op een bepaald moment eens met een affirmatie; is die affirmatie op dat moment tot werkelijkheid geworden. Ons onbewuste geeft het verzet op, vereenzelvigd zich met de uitspraak en het schrift wordt mooi.

Schitterend om te zien hoe dat werkt.

Enerzijds zie je dat je vrijwel niet mooi kunt schrijven als je een affirmatie hebt die niet met de werkelijkheid van dat moment klopt, maar je ziet ook dat als je die

affirmatie volhoudt, dat dan die affirmatie de werkelijkheid wordt voor ons onbewuste.

En zo zijn affirmaties dus in staat om de werkelijkheid te vormen in de richting die we willen. Als je weinig zelfvertrouwen hebt en vervolgens steeds tegen jezelf zegt “ik barst van het zelfvertrouwen”, dan zul je dat na enige tijd ook doen. Zo simpel is het.

Actieadvies:

Bedenk voor jezelf enkele affirmaties die van toepassing zijn op de fase waarin je nu zit, op je huidige situatie. Probeer vanaf nu in elk geval elke dag met een affirmatie te beginnen.

Hoofdstuk 13

EERST ZIEN EN DAN GELOVEN, OF.....TOCH ANDERSOM.....

De maand erna bleek dat iedereen zich al wat meer begon thuis te voelen. De discussies en uitwisselingen over ervaringen gingen over en weer.

En ook bleek dat de meesten er met anderen over praatten, en daar ook weer reacties op kregen.

Die reacties waren logischerwijs nogal wisselend.

Thea begon de officiële start zoals gebruikelijk met een rondvraag.

Hans was als eerste aan de beurt en deelde iets waar hij toch wel een beetje mee zat: “Toen ik door Nel mee werd getrokken in dit groepje, had ik zo mijn bedenkingen. Ik vond het allemaal een beetje een Yomanda-gehalte hebben. Wat vaag gedoe over gedachtekracht, over invloed op je eigen leven hebben, je toekomst beïnvloeden, sterker en krachtiger worden door anders denken. Ik wist niet wat ik ermee moest, maar het enthousiasme van Nel trok me mee. Mijn nieuwsgierigheid was groter dan mijn verzet, zal ik maar zeggen”.

Er werd beamend geknikt door Gert en Piet.

“Maar door te doen waar we het tot nu toe over hebben gehad, merk ik dat er dingen veranderen. Zelfs het denken wat ik in het begin steeds maar bewust aan het beïnvloeden was, wordt alsof het nu vanzelf gaat steeds positiever. Die affirmaties waar we het de vorige keer over hebben gehad, lijken ook hun werk te doen. Ik had wat moeite met een bepaalde collega, en heb een affirmatie gebruikt als ‘ik kan prima omgaan met al mijn collega’s’. Al na een paar dagen leek het alsof er iets heel raars gebeurd was. Die collega waar ik al heel lang problemen mee heb kwam zelf naar me toe en was veel aardiger dan anders. Ik begreep niet goed wat er gebeurde, maar het gebeurde.

Mijn probleem echter is dat als ik er met anderen over praat, dat ik het gevoel heb tegen een muur te praten, alsof ik van een andere planeet kom. Mensen kijken soms naar me alsof ik psychisch gestoord ben.

Twee dagen geleden loop ik in de duinen met een loopmaatje te kletsen en ik vertel langs mijn neus weg het een en ander, hij stopt, kijkt me aan en zegt “dat jij die onzin wilt geloven is tot daar aan toe, maar val mij er niet mee lastig”. En hij liep de andere kant op.

Ik schrok me wezenloos. Hij had problemen en ik wilde hem een hart onder de riem steken door hem voorzichtig het een en ander te vertellen waar hij iets mee zou kunnen doen. En dan die reactie alsof ik melaats was en de meest onoorbare voorstellen deed! Het was een leuke knul, maar voorlopig zal ie wel niet meer met me willen lopen. Ik begrijp het niet en het beangstigt me”.

“Wel”, zei Rinus aarzelend, “dat is een imponerende ervaring. Sterker nog, het zijn twee imponerende ervaringen. Een heel positieve en een negatieve, want ik kan me niet voorstellen dat je die laatste ervaring als erg positief hebt ervaren”.

“Nee, om eerlijk te zijn ben ik me wezenloos geschrokken en heb ik er de afgelopen twee nachten slecht door geslapen. Ik begrijp er niets van. Zoiets raars doen we toch niet, en zo bedreigend kan het toch voor mensen niet zijn?”

“Ik ben blij dat ik zoiets nog niet ben tegengekomen”, mengde Piet zich nu in het gesprek, “ik zou ook niet weten hoe ik me zou voelen na zo’n ervaring. Tot nu toe durf ik er eerlijk gezegd niet over te praten, en ik begrijp dat dat maar goed is ook als ik jouw ervaring hoor”.

Thea en Rinus vroegen aan de anderen of die soortgelijke negatieve ervaringen hadden, maar die had eigenlijk niemand. Ria vertelde wel dat ze er met haar zus over had gepraat, heel voorzichtig, en dat die heel kortaf had geantwoord waardoor Ria maar op een ander onderwerp was over gegaan.

“Ik weet niet hoe het met Rinus is, maar ik heb wel een aantal keren dit soort ervaringen gehad met mensen”, bekende Thea. “Niet op de manier zoals Hans

dat beschreef, maar wel ervaringen waarbij ik of in elk geval mijn manier van benadering duidelijk werden afgewezen. Inderdaad krijg je af en toe het gevoel dat je op een andere planeet leeft. En dat terwijl je toch eigenlijk alleen maar de kennis gebruikt waar wij mensen zoveel meer waard door zouden zijn. Onze hersenen, ons verstand, onderscheidt ons van de dieren en als we dat verstand gebruiken worden we door anderen die dat op een andere manier gebruiken afgewezen”.

“Wat zeg je dat netjes, ‘op een andere manier gebruiken’, want eigenlijk gebruiken ze het gewoon niet”, zei Piet heel stellig.

Dit tot verbazing van Thea, Rinus en de anderen, want als er iemand vanaf het begin sceptisch was geweest, was het Piet wel.

“Ook die anderen denken dat ze hun verstand gebruiken, Piet, alleen hebben ze niet door dat ze meer door hun beperkingen en angsten dan door een open mind worden geregeerd. Het zijn automatismen die maken dat ze uit pure zelfbescherming zo reageren. Ze beschermen hun wereldbeeld waarbinnen ze zich veilig voelen. Zij vinden dat ze met twee voeten op de grond staan, terwijl wij vinden dat wij dat doen door te erkennen dat er meer is dan wat we alleen kunnen zien. Zij vinden zichzelf nuchter, terwijl wij misschien vinden dat wij veel nuchterder zijn en zij gekooïd zijn door hun beperkte visie en acceptatie”, bracht Thea in.

“Maar”, kwam Rinus nu tussenbeide, “vanwaar jouw switch, want jij was toch ook niet echt zonder weerstand?”.

“Ik realiseerde me pas na het verhaal van Hans en de vraag van Thea dat er de afgelopen maand ook bij mij iets is gebeurd wat wel degelijk met de affirmaties te maken moet hebben. Ik was altijd veel te laat thuis, tot ergernis van mijn vrouw. Ook al wilde ik dat niet. Dus nam ik als affirmatie “ik kan mijn tijd prima indelen en ben elke dag op tijd thuis” en heb dat slechts 2x bewust ’s ochtends gezegd. En heb er verder niet meer bij stilgestaan. Ik bedenk me nu dat ik de hele

week op tijd thuis was. Het moet dus wel werken, zelfs bij mij. Anders kan ik het niet verklaren.....”

Wat Hans in het verhaal aankaart, is wat in de realiteit maar al te vaak voorkomt. En dan bedoel ik niet zozeer het effect van de affirmaties, want dat staat buiten kijf en kan iedereen aan den lijve ondervinden.

Dàt effect heeft mogelijk te maken met het feit dat je dingen vraagt aan de kosmos, God of misschien wel jezelf en dat je je op die andere golflengte afstemt. Het gevolg is dat er dingen gebeuren die je in de affirmatie uitsprak of wenste. Misschien moet je dat ook niet helemaal willen begrijpen en maar gewoon accepteren of omarmen.

Het woord toeval bestaat slechts omdat onze hersenen te klein zijn om alle samenhang te begrijpen (JACQUES DELILLE – 1738/1813)

Nee, ik bedoel de reactie van de medemens die niet met deze materie bezig is. Wij mensen vinden in het algemeen van onszelf dat we slim zijn, omdat we hersenen hebben. En, hoewel ik denk dat de dierenwereld en moeder Natuur daar anders over denken, het is een feit dat we die grijze massa hebben en daar leuke dingen mee kunnen.

Het is echter de vraag of we dat gemiddeld ook doen. We leren in elk geval lang niet allemaal onze hersenen te gebruiken op een manier die voor ons en de wereld het beste is. Zelfs in de opvoeding en de scholing gaat het al veel om automatismen. En hoewel er steeds in de scholing weer iets veranderd wordt, blijven de grote lijnen gelijk.

We leren vooral allemaal informatie tot ons te nemen en te reproduceren, en leren veel te weinig om iets zinnigs met die informatie te doen. Op het vlak van het leven leren we veel te weinig, op sociaal gebied ook. En we leren inderdaad alleen die dingen die we ook kunnen zien.

Wetenschap heet dat. We leren niet om eerst te geloven en dan te zien, we leren om eerst te zien en dan geloven.

Behalve als het om God gaat. Daar moeten we klakkeloos in geloven als we in een gezin opgroeien waar God belangrijk is.

Maar buiten God leren we alleen maar iets te geloven als we het kunnen zien. Zo zit wetenschap in elkaar – eerst zien en dan geloven – en zo zit onze opvoeding in elkaar.

Om grote dingen te volbrengen, moeten we niet alleen werken, maar ook dromen, niet alleen plannen, maar ook geloven

(ANATOLE FRANCE)

Bovendien is dat heel veilig. **Als we alleen maar geloven wat we eerst zien, leven we in een veilige wereld. Denken we.**

Onze ogen bedriegen ons niet. Denken we.

Vroeger was het niet anders. We dachten dat de aarde plat was en nog niet zo heel lang geleden was het ondenkbaar dat we zouden kunnen vliegen. Een computer met flink geheugen kon niet kleiner dan een archiefkast.

Als we niet teveel willen nadenken, vooral op de automatische piloot varen en het leven niet ingewikkelder willen maken dan nodig is, blijven we hangen in die veilige haven van eerst zien en dan geloven. Alleen wat zichtbaar te maken is, is dan waar. En dan tegenwoordig nog alleen als we dat ook willen geloven. Al vele malen is homeopathie ook volgens de reguliere normen bewezen, maar het reguliere geloof der geneeskunde wenst dat niet accepteren. Dus blijft men zeggen dat het niet waar is, ook

al is het zichtbaar gemaakt. De zogenaamde wetenschap bepaalt dus ook nog eens zelf wat ze wel en niet toelaat. Wel of niet wil zien.

En dat doen wij als mensen niet anders. Dat heeft te maken met het paradigma, dat wat (in een periode) past in de acceptatiewereld van (de meeste) mensen.

De toekomst behoort hen die geloven in het mooie van hun dromen

(ELEONOR ROOSEVELT)

Dat wat we kunnen bevatten, wat we kunnen toestaan in onze wereld zonder ons onveilig te voelen. We hebben allemaal een bepaald idee over de wereld en hoe die eruit ziet. Of hoe we willen dat die eruit ziet. Dat idee hebben we voornamelijk door onze opvoeding in de breedste zin van het woord.

In ons volwassen leven spelen daarbij ook de meningen van ‘belangrijke’ mensen een rol; mensen zoals opinievormers, journalisten, hoogleraren en andere docenten. Als we ergens bereid zijn een mening te veranderen is het vaak alleen maar omdat een van zulke mensen goede argumenten heeft.

We leven – als we niet bewust stil staan bij waar we zijn in ons leven – grotendeels op de al eerder genoemde automatische piloot, die ons automatisch in de veilige haven houdt.

**We kunnen geen nieuwe oceanen ontdekken als we niet het lef hebben
het zicht op de haven los te laten** (MURIEL CHEN)

Dat ‘in de veilige haven zijn’ heeft uiteraard zijn beperkingen, maar veiligheid heeft ook zo z’n voordelen. Ons onbewuste wil ons beschermen en houdt ons ‘gevangen’ als we niet zelf bewust ervoor kiezen die haven te verlaten en op onderzoek te gaan.

Velen zijn zich niet bewust dat ze ‘in de haven gevangen’ gehouden worden en een beperkt deel van de wereld zien, ze denken dat wat zij zien de hele wereld is.

En dan is iedereen die wat anders beweert in hun ogen wereldvreemd. **Zo komt het dat de ‘nuchtere Hollander’ in de eigen ogen nuchter en reëel is, maar in de ogen van veel anderen een beperkt en angstig mens wat nergens in gelooft.**

En daarom zijn mensen die wel op onderzoek gaan, open staan voor andere dingen (en zien dat die er ook zijn) in de ogen van die ‘nuchtere Hollander’ maar rare zwevers. Beide types mensen verdienen net zoveel respect. Tot welke groep je behoort heeft veel meer met de aard van het beestje en met de opvoeding te maken dan je zou willen.

Vrijheid van het verlangen naar een antwoord is essentieel voor het begrijpen van een probleem (J. KRISNAMURTI)

Het heeft ook niets met domheid of intelligentie te maken. Soms wel met de fase van het leven. Mensen die in niets geloven neigen dat ineens wel te gaan doen als hun leven in gevaar komt, of als ze een dierbare neigen te gaan verliezen.

Bedenk ook dat de stap van ‘nergens in geloven’ naar ‘accepteren dat er meer is’ een grote is. Het gooit je wereld nogal om.

Stel dat je nooit hebt nagedacht over leven na de dood. Dan eindigt je leven als je dood gaat, zijn er geen entiteiten of geesten om je heen, zijn mediums onzin, besodemieteren Yomanda en Char iedereen, hoef je geen verantwoording af te leggen over je leven nu, etc.

En dan komt iemand jou vertellen dat er wel een leven na de dood is. En dat de geest van je overleden opa misschien wel in je omgeving is om je te helpen. Dat betekent dat wat je nu doet er nog veel meer toe doet.

Dat betekent dat de wereld waarin je geloofde ineens heel anders blijkt te zijn. Je leeft ineens in een wereld waarin niets meer zeker is. Waarin je door geesten in de gaten wordt gehouden. Yomanda en Char kloppen misschien toch wel, terwijl je dat tot nu toe belachelijk vond, mediums kunnen ineens ook mogelijk de waarheid zeggen, en je verrichtingen worden toch gadeslagen....eng hoor!

**Het is alleen met het hart dat men goed kan zien; wat essentieel is,
is onzichtbaar voor het oog** (ANTOINE DE ST.EXUPERY)

Dat mechanisme, die compleet andere wereld moet je proberen te begrijpen om te begrijpen waarom mensen zo heel anders tegen dit soort dingen aan kijken. En waarom mensen – zoals het loopmaatje bij Hans in het verhaal – zo boos kunnen reageren.

Hun wereld wordt onderuit gehaald. Natuurlijk zegt het ook iets over de stevigheid van hun wereld. Iedereen heeft onbewust wel door dat er veel meer dingen tussen hemel en aarde zijn dan wij kunnen zien. En als mensen dan worden geconfronteerd met iemand die dat helemaal accepteert en daar naar leeft, is dat een confrontatie die bedreigend kan zijn.

Mensen die wel geloven in een leven na de dood en accepteren dat er veel meer dingen zijn dan we kunnen zien en begrijpen, staan vaak steviger in hun schoenen. Omdat ze vasthouden aan een wereld die meer past bij de wereld zoals ie waarschijnlijk is of omdat ze onzekerheden accepteren als vaststaand gegeven (de “zekerheid dat alles onzeker is”)

En zeker vandaag de dag, waar steeds meer via de kwantumfysica duidelijk wordt dat wij mensen niets meer zijn dan een wolk energie, en niets meer dan alles om ons heen. Maar ook van daaruit wordt duidelijk dat wij onze eigen werkelijkheid scheppen.

**Om te slagen moet je met zoveel passie in iets geloven, dat het
realiteit wordt**

(ANITA RODDICK)

En dat maakt dat die ‘nuchtere Hollander’ niet meer of minder gelijk heeft dan degene die wel al die andere dingen gelooft. En dat beide groepen mensen evenveel respect verdienen voor hun visie op de werkelijkheid.

Toen ik 15 jaar geleden begon met consultatieve homeopathie zat alles wat met esoterie te maken had in een soort van geheim hoekje. Van vriendinnen in de praktijk wist ik dat ze met dat soort zaken bezig waren, maar van elkaar wisten die vriendinnen het niet. Zelfs hartsvriendinnen verzwegen dit soort dingen voor elkaar uit angst voor gek versleten te worden.

Dat is gelukkig een stuk minder geworden, mensen durven wat openlijker uit te komen voor hun opinie en ‘geloof’. Als je de geschiedenis bekijkt, is dit soort materie al duizenden jaren oud en bekend.

Probeer daarom mensen die nog niet zover zijn niet om te praten; laat ze door jouw houding en resultaten in de praktijk na gaan denken en langzaam aan hun ‘geloof’ herzien. En wees bedacht op felle reacties, ook al weet je dat jij goed bezig bent. De reacties zijn niet persoonlijk bedoeld, maar paniecreacties, uit zelfverdediging...

En laten we eerlijk zijn: hoe reageer jij als je ‘leven’ wordt bedreigd? Wat doe jij als

alles waar je in gelooft onderuit wordt gehaald met als gevolg dat je niet meer weet wat wel en niet waar is? Hoe veilig voel jij je nog als je niet meer weet wat wel en niet waar is? Wie en wat kun je nog vertrouwen als je niet weet wat wel en niet waar is? Je leven staat op z'n kop, schudt op z'n grondvesten.

Dat is een beetje het probleem als je te stevig aan dingen vast houdt. Het is het nadeel van sterke overtuigingen, van sterk geloof. Dan is er maar één ding waar en dat is wat dat geloof predikt. En omdat er maar één ding waar is, kan al het andere niet. Mensen die beweren dat het wel kan, deugen niet.

Maar als je denkt dat die mensen wel deugen, en ze zeggen toch dingen die niet kunnen, dan is het pas echt lastig. Dan wordt je wereld aan het schudden gebracht, want wat moet je dan (nog) geloven?

Daarom zijn dat soort sterke reacties niet onlogisch. Probeer er begrip voor te hebben.

Actieadvies:

Hoe zou je zonder bedreigend te zijn anderen kunnen laten zien dat het goed is wat je doet?

Hoofdstuk 14

METAFOREN

Deze maand hadden Rinus en Thea besloten dat er weer iets meegegeven moest worden waar de deelnemers wat mee konden. De afgelopen keer was er vooral discussies geweest over de reactie van anderen op waar ze mee bezig waren.

Toch kwam dat bij de rondvraag weer terug.

Ria: “In mijn omgeving heb ik toch regelmatig mensen die me vragen wat ik doe, omdat ze vinden dat ik anders ben en anders doe dan anders. Als ik dan vraag wat ze bedoelen kunnen ze het niet zo goed aangeven. Ze vinden me zelfverzekerder, sterker overkomen. En gemoedelijker. Maar ik heb tot nu toe niets willen zeggen over wat ik doe. Het lastige daarvan is, dat het zo geheimzinnig wordt, terwijl het dat helemaal niet is. Maar ik ben nogal geschrokken van jouw verhaal vorige keer, Hans”.

Hans ging even verzitten, haalde adem, en “je bent niet de enige, Ria, ik heb na de vorige bijeenkomst gelukkig weer kunnen slapen omdat ik begreep dat het niet aan mij lag. En eigenlijk ook niet aan die loopmaat, Joris. Ik dacht toen we liepen dat ik hem zou helpen, maar heb na de uitleg van Thea en Rinus begrepen dat ik hem, terwijl hij toch al in een labiele periode zat, juist nog meer uit zijn veiligheid heb gehaald. En dat was natuurlijk helemaal niet mijn bedoeling geweest”.

“Heb je hem nog gezien?”, was Nel heel nieuwsgierig. “Ja, bij de volgende bijeenkomst van de loopclub was hij er. Hij hield zich meer afzijdig dan anders en vermeed mij aan te kijken. Na wat wikken en wegen ben ik toen naar hem toe gegaan en heb mijn excuses aangeboden”.

“Gaaf dat niet erg ver?”, wilde Gert weten.

“Dat weet ik niet, Gert”, gaf Hans toe. “Wat ik wel weet, is dat als ik de informatie had gehad die we vorige keer hebben gekregen, dat ik er dan niet tegen hem over begonnen was. Dan had ik geweten dat ik hem erg in verlegenheid had gebracht en niet echt zou helpen. Met die kennis was ik dan in mijn ogen fout bezig geweest. Ik kon het mezelf nu niet kwalijk nemen, maar het neemt niet weg dat door mijn toedoen deze Joris in verwarring was en zelfs op de loopclub – wat toch een uitlaat zou moeten zijn – niet meer wist hoe hij zich moest gedragen. Ik zou niets verliezen door mijn excuses aan te bieden en ik zou hem er mogelijk wel mee helpen”.

“Maar je biedt toch alleen je excuses aan als je echt iets fout hebt gedaan, als je ergens aan schuldig bent?”, deed nu ook Piet een duit in de zak.

“Tja”, kwam Thea nu tussenbeide,”dat is maar de vraag. Als je je ego even opzij zet, kun je soms de schuld van iets op je nemen zonder dat je schuld hebt, als je de ander daarmee kunt helpen. Of kun je een gesprek weer op gang krijgen, of kun je een ruzie oplossen. Mannen hebben daar denk ik meer een probleem mee dan vrouwen. Het belangrijkste is dat je voor jezelf weet dat je goed hebt gedaan. En over ego gesproken: het kan je ego zelfs strelen als je weet dat je de schuld op je neemt, terwijl je geen schuld hebt, als je weet dat je die ander daar een goed gevoel mee geeft.

En, onbewust weet die ander ook wel dat je geen schuld hebt. Ik vind dat je dat fantastisch gedaan hebt, Hans. Fantastisch dat je dat kon opbrengen, je hebt je eigen ego ondergeschikt gemaakt aan de situatie”.

“Op die manier heb ik er niet over nagedacht”, gaf Hans toe,”maar ik heb inderdaad wel in een fractie van een seconde afgewogen wat het nadeel zou zijn van mijn excuses aanbieden en die kon ik eigenlijk niet bedenken”.

“Maar hoe reageerde hij erop”, vroeg nu Piet, die de hele tijd al zo nieuwsgierig was naar de afloop van het verhaal.

“Wel, dat was ook wel verrassend. Hij zei dat ik er niets aan kon doen, dat het net zo goed zijn fout was.

Hij had zich nooit met dat soort materie bezig gehouden en werd wat overvallen, terwijl hij toch al op ontploffen stond door de problemen waar hij mee zat. Hij had er later nog eens over nagedacht en schaamde zich eigenlijk voor zijn reactie. Hij was alleen niet zo dapper als ik (zijn woorden) om dat toe te geven. En nu had hij zich geen houding weten te geven.

Als ik eerlijk ben, dan ben ik fors beloond voor het aanbieden van mijn excuses. We hebben samen de rest van het uur gelopen en op het eind vertelde hij dat hij graag meer van mij wilde horen over wat ik te vertellen had, maar pas als hij het zelf een beetje op de rails had. Ik heb m'n loopmaatje dus weer terug, en wellicht op termijn ook een nieuwe vriend”.

“Nou, dat is op verschillende vlakken een ervaring rijker”, rondde Rinus dit stukje van de bijeenkomst af.

Vandaag willen we het hebben over metaforen. Wie weet wat dat zijn.....?”.

Beeld jezelf levendig af als winnend en dat alleen zal onmetelijk bijdragen aan succes. Groots leven begint met een beeld in je verbeelding, van wat je zou willen zijn of doen...

(HARRY EMERSON FOSDICK 1878/1969)

Ik vind het altijd weer lastig om uit te leggen wat een metafoor is, omdat er eigenlijk geen mooie definitie is. Misschien moet ik daarom maar voorbeelden gebruiken.

We zien een struisvogel bijvoorbeeld als een metafoor voor iemand die de kop in het zand steekt, die niet wil erkennen wat er aan de hand is. En als we een gaper aan de muur zien, denken we aan een drogist.

Je zou misschien kunnen zeggen dat een metafoor een afbeelding of een verhaaltje of een situatie is, die staat voor een ruimere situatie. Zie je wel, het wordt alleen maar vager als ik het definieer. Het is een soort van beeldspraak. Je noemt het een, en dat staat voor het ander. En soms moet je dat zelf invullen.

Zo is er het verhaal van de rijstboer die rijstplantjes heeft gezaaid, maar omdat het te lang duurt voor ze groot zijn 's avonds naar het veld gaat en alle plantjes iets omhoog trekt met het idee dat ze dan sneller groot zijn. De volgende ochtend zijn alle plantjes dood.

Dit is een metafoor voor ongeduldig zijn. Geduld is een schone zaak, en ongeduld kan leiden tot ellende, zou deze metafoor kunnen laten zien.

Tijdens de cursus "Train de Trainer" die ik vele jaren geleden deed, moesten we regelmatig een spreekbeurt houden voor het groepje waar je mee werkte. Op een gegeven moment werd ons gevraagd individueel een metafoor voor onszelf te bedenken.

We zouden ons dan kunnen verplaatsen in die metafoor voordat we de voordracht begonnen. En ons daardoor sterker voelen. Zo bedacht een van de collega's dat ze een grote beer wilde zijn: sterk, onkwetsbaar, indrukwekkend.

Zelf koos ik na wat wikken en wegen voor een waterval. Als ik op dat moment aan een waterval dacht, kon ik allerlei facetten daarin ontdekken. De douche van de waterval spoelde mij schoon van alle mogelijke ballast en beperkingen, het schouwspel van de waterval was evenwicht, rust en stilte. De kracht die met de waterval gepaard ging was de kracht die ik uit wilde stralen en de stroom aan water was de stroom aan woorden die ik uit mijn mond wilde zien komen.

Natuurlijk kun je de waterval ook zien als een berg herrie, maar dat kwam niet in me op. Voor mij was de waterval vooral positief, krachtig, energie en rust.

En zo wilde ik me voelen als ik aan de beurt was. Het gaf een geweldige steun. Voor ik ging praten stond ik even stil, sloot even de ogen, werd een waterval en kon in alle rust mijn rede houden.

Alle leven is een experiment

(RITA EMERSON)

Je kunt met metaforen spelen zoveel als je wilt. Je kunt metaforen bedenken voor elke situatie waarin je zit. Je werk, je situatie in de familie, in het gezin, in de wereld.

Ik meen dat het Rinus Michels was die oorlog als metafoor voor voetbal gebruikte. Het bezwaar van die metafoor is, dat veel mensen in een oorlog alles geoorloofd vinden en dat je de ander dus dood mag trappen. Ongetwijfeld bedoelde hij dat je gaat om te winnen en dat het hard gespeeld mag worden, maar voor mij is dit een voorbeeld van een foute metafoor. Fout in de zin van niet ecologisch, niet helemaal verantwoord.

Hoewel iedereen een metafoor iets anders kan invullen of vertalen, zijn veel metaforen voor iedereen duidelijk. Als iemand je vertelt dat zijn werk een overlevingsstrijd is, of een continue strijd, dan weet je dat die persoon het niet makkelijk heeft. Dan loopt zo iemand behoorlijk op de tenen.

Toen ik z'n 20 jaar geleden in Rotterdam een avondseminar bezocht, ontmoette ik een collega waar ik mee aan de praat raakte.

Deze collega vertelde me dat hij 2 dagen werkte als verpleeghuisarts en de andere 3 dagen zijn hobby uitvoerde. Nieuwsgierig als ik werd vroeg ik hem welke hobby dat dan wel was.

Huisartsgeneeskunde.

Hij was 3 dagen huisarts en 2 dagen verpleeghuisarts, en noemde zijn huisartsenwerk zijn hobby.

Hoewel het wat vreemd voor me overkwam - ook al vind ik zelf geneeskunde ook nog steeds mijn passie - voelde het wel heel goed.

In die periode had ik het heel druk in de praktijk met zwaar zieke mensen, zodat ik mijn passie even wat zwaar vond. Als ik dat werk als hobby zou kunnen ervaren, zou ik er een heel ander gevoel over hebben.

Ik besloot vanaf dat moment frequent tegen mezelf te zeggen dat ik met mijn hobby bezig was, ook - of misschien wel vooral - als het heel druk en belastend was.

Dat werkte fantastisch, zodra ik bedacht dat het mijn hobby was, was het ineens leuk, ook als het tevoren nog moeizaam was.

Ik ben dat blijven doen.

Later had ik iets soortgelijks in de weekenddiensten. Ik merkte op een gegeven moment dat ik ervan baalde als er in het weekend werd gebeld. Niet bij serieuze dingen, maar wel al die telefoontjes die in mijn ogen niet echt nodig waren.

Aangezien ik het vervelend vond om mensen te laten wachten, handelde ik het meestal ook direct af. Ik liet mensen snel komen of ging er snel heen. Maar iets begon me steeds meer te ergeren. Ik dacht er over na hoe dat kwam.

Voor mij was het een vrij weekend waarin ik gedurende een dag dienst had. En dus regelmatig onnodig werd gestoord. Ik besloot er op een andere manier naar te gaan kijken.

Vanaf dat moment besloot ik dat ik, als ik dienst had, een dag zou werken en 'vrij' had als er niet gebeld werd i.p.v. andersom.

Was voorheen mijn dag dus in mijn gevoel vrij en werd ik gestoord als ik moest werken, vanaf nu zou ik werken en mazzel hebben als er niet werd gebeld.

Hoewel de hoeveelheid werk dus gelijk bleef, was de belasting die ik ervoer geminiseerd.

Ik had voortaan het grootste deel van de werkzame weekenddag 'vrij', terwijl ik voorheen het grootste deel van mijn 'vrije' dag gestoord werd.

In dit laatste geval is er misschien niet direct sprake van een metafoor, maar wel van het op een andere manier kijken naar iets, in dit geval de weekenddienst.

En eigenlijk doen we dat met een metafoor ook. Door eerst te kijken welke metafoor we op iets plakken, en vervolgens te kijken welke metafoor we liever zouden willen, kun je gevoelsmatig verandering brengen.

Op het moment dat ik mijn gevoel van keihard werken omzette met de metafoor van hobby, voelde het werk ineens anders, minder zwaar.

Als je met je hele hart een "met mijn hele hart" houding aanneemt, en van het positieve uitgaat, kun je ongelooflijke dingen doen

(N.V.PEALE)

Sylvia Hartmann beschrijft in haar fantastische boek *The Sanctuary* een aantal situaties waarin ze mensen vraagt een metafoor voor hun leven te geven. Zoals zij hun leven zien, zoals zij hun leven ervaren.

Ze geven dus min of meer een beeld, een situatie zoals zij hun leven zien. Zo is er iemand die als metafoor van haar leven een huis ziet waarin ze zit, een huis met ramen maar zonder deuren. Ze blijkt een agorafobie te hebben, ze durf niet naar buiten. Zie je de relatie tussen haar leven en de metafoor?

Sylvia vraagt haar vervolgens om de metafoor te veranderen. Ze vraagt deuren in het huis aan te brengen in haar metafoor en een looppad naar de weg. En wat gebeurt er in

het leven van deze patiënte? Na enige weken loopt ze buiten, zonder angst. Alleen door haar metafoor aan te passen.

Dat is de kracht van metaforen. **Als je de verkeerde metafoor vasthoudt, kan dat je behoorlijk belemmeren, terwijl een betere metafoor je hele leven in positieve zin kan veranderen.**

Daarom kan het nuttig zijn om eens te kijken welke metaforen je zelf op dit moment zou willen verbinden aan verschillende facetten van je leven. Denk bijvoorbeeld aan facetten als relaties, lichamelijk, emotioneel, je werk, je hobby's, je familie, ontspanning, sport, seksueel, spiritualiteit en je huis.

Je kunt denken in plaatjes of beelden zoals in het voorbeeld met de

pleinvreesdame zojuist, maar je kunt ook denken in metaforen van dieren.

Met welk dier zou jij je willen vergelijken t.a.v. de verschillend facetten van het leven die hierboven staan?

Als je jezelf op je werk als een mak schaap voelt, en daar niet tevreden mee bent, zou je misschien de metafoor van een iets krachtiger dier kunnen nemen voor jezelf. Wat zou je zeggen van een leeuw of tijger?

Als je seksueel erg magertjes bent en dat anders zou willen, bedenk een wat hitsiger dier als metafoor voor die momenten.

Zolang als ik invloed kan hebben en het verschil kan maken, is dat wat ik wil doen (OPRAH WINFREY)

Mijn vrouw begon op een gegeven moment te vertellen dat ze altijd vakantie had. En in haar vakantie af en toe leuke dingen deed (haar werk). Zeg het vaak genoeg, en je ervaart de periode tussen je werk als vakantie.

Op die manier zijn metaforen in staat je leven echt te veranderen. En dat alleen maar door de manier waarop je dingen beleeft te veranderen.

Je kunt met name heel veel onplezierige situaties of gevoelens anders gaan beleven door de metafoor die aan deze situaties of gevoelens vastzitten te veranderen.

Actieadvies:

Kijk eens op welke van de bovengenoemde sectoren je niet helemaal in je vel zit zoals je zou willen. Bedenk eens welke metafoor je daar nu op zou plakken. Denk er vervolgens eens over na welke metafoor je er liever op zou plakken. Pas dat eens toe en kijk wat er gebeurt. Bedenk dat je die nieuwe metafoor wel de eerste tijd bij herhaling bewust moet herhalen voor jezelf.....

Hoofdstuk 15

STAP EENS IN DE SCHOENEN VAN DE ANDER I

“Werkelijk fantastisch die metaforen”, begon Piet deze keer de spits af te bijten. Opmerkelijk dat Piet zo enthousiast was, gezien de terughoudendheid in het begin. Het zei iets over het feit dat voor ieder persoon andere dingen boeiend of hanteerbaar zijn. Of begrijpbaar, acceptabel, uitvoerbaar.

“Vertel eens?”, zei Thea.

“Nou, eerst heb ik bij mezelf eens gekeken welke metaforen ik op allerlei gebieden in mijn leven kon plakken. Dat was best wel moeilijk. Een metafoor van een dier was het minst moeilijk, maar bedenk maar eens een dier bij elke situatie. Van veel dieren weet je eigenlijk niet zoveel af. Toch heb ik het met dieren geprobeerd. Met de dieren die ik wel een beetje ken dan.

En eerlijk gezegd schrok ik daar behoorlijk van. Ik was redelijk tevreden met mezelf voor ik het deed, maar erna voelde het bedenkelijk. Lichamelijk kwam ik in de buurt van een slak, in de familie was ik een mak schaap en op het werk eender welk kuddedier. Over seksueel wil ik het niet hebben, maar ook daar viel het bar tegen als ik eerlijk was.

Daarna ben ik gaan bedenken welk dier ik dan wel wilde zijn. Magnifiek. Wat een goed gevoel gaf het om in de huid van het andere dier te kruipen! Ik bleef dat bewust doen, en wat een verandering! Mijn seksleven is totaal veranderd, ik heb me opgegeven voor een trimclubje, heb voor het eerst ruzie gemaakt met een zwager van wiens mentaliteit ik al lang baal en ben op het werk in de ondernemingsraad gegaan. Het lijkt wel of ik iemand anders ben geworden op die vlakken...”.

“Tja, sorry”, zei Rinus ietwat timide, een beetje om Piet uit de tent te lokken.

“Niets sorry, het is geweldig. Dit stukje is wat voor mij het beste en meeste heeft gedaan tot nu toe. Ik vind het echt fantastisch”, glunderde Piet na.

“Ik moet je gelijk geven Piet”, was het Nel die nu de toch al plezierige middag nog plezieriger maakte.

“Ook ik heb het op allerlei gebieden gedaan. Ik heb het geprobeerd door het niet met dieren, maar met een beeld of plaatje te doen. Dat was inderdaad heel moeilijk, maar ik heb mezelf daarvoor een aantal dagen gegeven. En juist op momenten dat ik er niet bewust mee bezig was kwamen er beelden in me op die klopten met hoe het zat.

Daarna ben ook ik die metaforen gaan leggen naast de gebieden en gaan kijken wat ik in mijn metaforen kon veranderen.

Als het om sporten ging bijvoorbeeld – ik deed aan ballet – bleek dat ik het gevoel had een marionet te zijn. Elke beweging werd door een ander met touwtjes gedaan. Ik was zelf eigenlijk onmachtig. Toen ik die metafoor had en er over nadacht, besepte ik dat ik al een hele tijd met een dubbel gevoel naar ballet ging. Ik vond het leuk, maar ook weer niet. Ik had er echter de maanden daarvoor niet de hand op weten te leggen wat het probleem was en dacht dat de tegenzin te maken had met mijn hormonen of zo. Nu ben ik er achter wat het is en heb zelfs mijn lidmaatschap al opgezegd. Ik wil wel blijven sporten, maar dan iets waar ik kan bewegen op de manier zoals ik wil. Dus ook geen klassiek dansen, maar eerder fitness of misschien zelfs wel trimmen. Misschien komen we elkaar daar ook wel tegen, Piet”.

“Leuk dat het zo’n positieve impact heeft op in elk geval twee van jullie”, beaamde Thea ook haar positieve gevoel over het bereikte.

Het was voor haar en Rinus de eerste keer dat ze zo’n groepje begonnen waren en het was best spannend geweest om het te doen. Je wist niet hoe het zou lopen. Ze hadden dit keer weliswaar de mensen zelf uitgezocht, anders wist je al helemaal niet wie erop af zouden komen, maar dan nog. En laten we eerlijk zijn, met name de mannen als Gert en Piet, en ook Hans wel een beetje, waren in het begin toch erg sceptisch geweest en hadden bij het eerste gesprek met alleen Thea

en Rinus openlijk getwijfeld of ze langer dan enkele keren zouden komen. Deze ontwikkeling was daarom toch wel erg prettig.

“Hoe is het de anderen vergaan?”, vroeg Rinus nu.

“Ik heb wel de gebieden voor mezelf op een rijtje gezet, maar het lukte me niet meer om er verder wat mee te doen; ik had erg drukke weken qua werk”, gaf Gert toe. “Maar na wat ik van Piet hoor, ga ik zeker de komende dagen mee aan de gang. Het klinkt alsof dat echt moet, want ik weet nu al gebieden waar ik niet ga zoals ik zou willen”.

“Ook ik ben er te kort mee bezig geweest”, gaf Ria toe.

Nel en Hans bleken het samen te hebben gedaan, en waren ook erg enthousiast, maar hadden Piet niet in rede willen vallen, omdat ze zo blij waren dat Piet nu ook enthousiast deelde met de groep.

Iedereen zag het mooie in van het spelen met de metaforen en degenen die het nog niet (voldoende) hadden gedaan zouden het de komende week gaan doen.

“Voor vandaag hadden we iets gepland wat er een beetje op lijkt”, begon Thea nu het thema van deze middag in te leiden.

“Door een ander dier als metafoor te kiezen gaan we figuurlijk eigenlijk in de schoenen van een ander dier staan; dat kunnen we ook met mensen doen. Daar gaan we het vandaag over hebben, het in de schoenen gaan staan van een ander.....”.

Ik heb geen speciale talenten. Ik ben alleen gepassioneerd

nieuwsgierig

(A. EINSTEIN)

Het spelen met metaforen is leuk, maar kan best lastig zijn. Het is echter wel een manier om dingen bij jezelf te veranderen en vooral ook een manier om eens kritisch

naar jezelf te kijken. Kritisch op een constructieve manier, een manier om te verbeteren.

Een manier niet om te oordelen, maar om zonder te veroordelen te kijken en te bekijken of je het beter kunt maken.

Vergeet niet dat de meeste van onze reacties letterlijk reacties zijn, reacties op emoties die worden geraakt. En de meeste reacties zijn niet los te denken van ons verleden en onze ervaringen in engere of bredere zin.

We reageren vaak omdat we niet anders kunnen.

“Zo ben ik nu eenmaal”, hoor ik mensen vaak zeggen.

Bevecht een probleem niet, los het op

(MILLARD FULLER)

Dat klinkt alsof je jezelf niet zou kunnen veranderen, alsof je geen enkele controle hebt over je emoties en wat die met je doen. Geen controle over je stembanden en je beheersing. Zo kan het toch niet zijn.

De waarheid is dat we veel meer controle hebben dan we denken, dat we veel meer kunnen veranderen dan we denken. Wat ons vaak tegen houdt, is de angst te veranderen. Dan zijn we onszelf niet meer, dan zijn we niet meer dezelfde, niet meer de persoon die we altijd waren en die we zo goed kennen.

Stel dat je altijd snel aangebrand was, en doordat je aan jezelf werkt ben je ineens kalmer, beheerster. Dat is vreemd! Dat is wennen aan jezelf. Ben je dan iemand anders? Nee, geenszins, je bent nog steeds dezelfde persoon, je reageert alleen iets anders, je hebt jezelf meer in de hand gekregen.

Hou dus op met bang te zijn voor verandering en juich positieve verandering van jezelf toe. Het maakt dat je lekkerder in je vel gaat zitten. Toegegeven, als je dat nooit zat is dat vreemd, maar echt, het is altijd prettig om lekkerder in je vel te zitten. Een van de manieren die je kunt gebruiken om dingen op een andere manier te ervaren is het in de schoenen van een ander gaan staan. Je kunt dat letterlijk doen, maar dat kan lastig zijn; figuurlijk is het iets eenvoudiger.

Een dag zal nooit meer zijn dan wat je ervan maakt. Praktiseer in het zijn van een doener (JOSH HINDS)

Maar als je het serieus wilt doen, is het handig om wel net te doen alsof je in de schoenen van die ander gaat staan.

Ik kan me herinneren dat ik ooit tijdens een werkgroepbijeenkomst moest bedenken wat ik graag zou willen de komende tijd. En een van de dingen die ik op dat moment bedacht, was dat ik ons voortuintje eens op mijn dooie gemak wilde opknappen.

Het was druk in de praktijk en ik gunde me eigenlijk nooit tijd om dat tuintje op te knappen. Het was inmiddels behoorlijk rommelig en er waren uitgebloeide planten die er uit konden, andere die bijgehouden moesten worden.

Niet eens omdat ik dat zo belangrijk vond, maar ook omdat het me zo'n rustmoment leek. Gewoon lekker in je tuintje rommelen, zonder je om andere dingen druk te hoeven maken. En ik kwam er gewoon niet aan toe, het had geen prioriteit, ik gunde me de rust kennelijk niet.

Door de collega die me begeleidde werd me gevraagd om te gaan staan en te denken aan mijn tuintje, te denken aan het werken in mijn tuintje. "Ga eens voor je tuintje staan en kijk ernaar. Wat ervaar je?". Tja, dat was lastig. Ik zag een tuintje waaraan ik van mezelf moest gaan werken, maar zin had ik er niet in.

De volgende vraag: "weet je iemand die de eigenschappen heeft die je nodig hebt om op de manier in je tuin te gaan werken zoals je zou willen?".

Na enig nadenken bedacht ik dat ik een achterbuurman, die ik verder niet kende, soms urenlang in zijn tuintje zag werken.

Dat tuintje zag er prima uit. De man leek eindeloos geduldig elk onkruidje uit z'n tuin te halen alsof ie verder helemaal niets te doen had. Alle tijd van de wereld. Fantastisch.

"Oké, doe eens een stap opzij en ga in de schoenen van die man staan en kijk door zijn ogen en vanuit zijn persoon naar je tuintje en het doel wat je jezelf hebt gesteld".

Ik deed een stap opzij en stelde me voor dat ik in de persoon stapte van mijn achterbuurman. Ik kende hem verder niet, was alleen maar uit op de manier waarop hij in alle rust in zijn tuintje werkte.

"Hoe voelt dat als je naar je tuintje kijkt?".

Even goed vaststellen hoe het nu voelde. Dat was raar. Het voelde heel anders dan net. Ik voelde veel meer rust in mijn lijf. Alsof ik alle tijd had en zo op mijn tuintje wilde aflopen om het te gaan fatsoeneren. Met dit gevoel zou ik uren heel rustig in mijn tuin kunnen werken. En ervan genieten.....

En dat gebeurde 2 dagen later ook!

Wees vastbesloten elke uitdaging op een manier aan te pakken die je doet groeien (LES BROWN)

Als je voor een situatie staat waar je moeite mee hebt, of waar je in geblokkeerd wordt, bedenk dan dat er altijd iemand is die in die situatie beter is, die adequaat zou handelen of die er zelfs meester in is. En kijk vervolgens eens welke persoon je nodig hebt om de schoenen – bij wijze van spreken - even van te lenen.

Kinderen kunnen daar geweldig mee spelen. Ze zijn aan het voetballen en in mijn tijd was je Cruijff of Van Hanegem, of Eddy Pieters Graafland als je op het doel stond. Nu hoor je namen als Huntelaar, Robben of Van Persie bij kinderen.

En als je goed kijkt, dan zeggen ze niet alleen dat ze dat op dat moment zijn, maar ze bewegen zich ook zo.

Ik was altijd een fan van Van Hanegem, “de Kromme”; en dat was zichtbaar aan mijn lopen, ik liep bijna ook zo.....en ik had een hele periode dat ik ballen à la Coen Moulijn speelde, rare kromme ballen.

De kinderen voelen zich op dat moment de speler die ze zeggen te zijn, ze staan even in de schoenen van die persoon. Ze hebben de ‘kromme’ benen, ze hebben de gelaatstrekken, ze spugen in het gras, etc.

Waarom zouden wij als volwassenen dat niet doen? Vaak ontberen we op een noodzakelijk moment bijvoorbeeld de kalmte. In de periode dat ik cursussen deed was Nelson Mandela vaak in het nieuws. Hij was de rust zelve. Als we in een situatie zaten waar we rust nodig hadden om dingen te overzien, of tot rust moesten komen in een reactie, was Nelson Mandela vaak de persoon waar we de “schoenen even van leenden”.

En het deed wonderen.

Wie van ons twee heeft de ander bedacht?

(PAUL ELWARD)

Stel je zit in een situatie waarin je onder druk staat. Je wordt beschuldigd, of je wordt verantwoordelijk gesteld, of er komt van alles op je af. Het lijkt je allemaal teveel te worden, en alle rust lijkt uit je lichaam en geest geweken. Maar je moet je hoofd erbij houden en het zo goed mogelijk oplossen.

Op dat moment doe je een stapje opzij en stel je je voor dat je in de schoenen van Nelson Mandela stapt. (of iemand anders die je als rustig en onwrikbaar kent). En terwijl je je rug recht, voel je de energie van rust van deze man door je lichaam en geest gaan. In alle rust reageer je en neem je je beslissing.
Thank you God, thank you Nelson!

Het klinkt als een spelletje en lijkt ook een spelletje. Maar de uitwerking is zeker geen spelletje, het is wonderbaarlijk en echt.

Het in de schoenen van een ander gaan staan om de goede eigenschappen te ervaren en gebruiken, werkt en is een prachtig gereedschap.

Het verschil tussen het onmogelijke en het mogelijke ligt in de persoonlijke determinatie (TOMMY LASORDA)

Voorwaarde voor het gebruik van dit en ander gereedschap is dat je het serieus en met een positieve intentie gebruikt.

Een ander voorbeeld kan zijn dat je iets moet doen wat je niet prettig vindt of niet durft. Je moet bijvoorbeeld een zaak in om aan een onbekende, een wat minder sympathiek iemand, iets te gaan vragen. Je ziet er enorm tegenop, maar kent dit gereedschap. Het gereedschap van in de ander z'n schoenen stappen.

Dus stap je in de schoenen van iemand die je kent en die onverschrokken is, die dit soort angsten niet kent. Je ademt eens diep in terwijl je in die energie zit, probeert te voelen wat die ander moet voelen en stapt de bewuste zaak binnen en treedt de persoon tegemoet.

Zoiets kun je ook doen in allerlei andere situaties waarbij je een eigenschap nodig hebt die je zelf niet denkt te hebben. Denk aan sporten, seks bedrijven, reizen, examens, doktersbezoek (tandarts), en ga maar door.

Bedenk je overigens ook eens dat je – als je in de schoenen van die ander wel die eigenschap hebt – die eigenschap wel degelijk zelf ook hebt. Je denkt alleen dat je hem niet hebt. De schoenen van die ander zijn slechts een middel om er bij te kunnen.....

Immers, hoe kan het dat je – als je in de schoenen van die ander staat – wel iets kunt of durft wat je in je eigen schoenen niet durft?

Kennelijk gebruik je een andere eigenschap of andere eigenschappen dan normaal.

Maar je mag op dat moment andere schoenen aan hebben, je bent wel degelijk jezelf.

Je gebruikt dus gereedschap waarvan je niet wist dat je het had.

Je boort mogelijkheden bij jezelf aan die je nog niet ontdekt had.

Je hebt alle mogelijkheden die een ander ook heeft, maar doordat we op een bepaalde manier naar onszelf hebben leren kijken en onze mogelijkheden op een bepaalde manier hebben leren bekijken, weten we niet beter of we hebben die eigenschappen niet, of meestal niet.

De schoenen van die ander zijn een perfect middel om die gereedschappen wel te kunnen pakken en gebruiken. Probeer je echter te realiseren dat die gereedschappen echt helemaal van jou zijn. Je hebt ze echt zelf.

En daarom is dat in de schoenen van een ander stappen ook zo'n waardevolle manier om niet alleen bepaalde momenten beter door te komen, maar ook om jezelf beter te leren kennen. Om je eigenwaarde en zelfvertrouwen te vergroten door te zien waartoe je in staat bent.

Het zou echt iets moeten zijn wat we op school aangeleerd krijgen. Op de lagere school al. Om meerdere redenen zoals we later zullen zien. Maar zeker ook om te leren dat we al die gereedschappen gewoon hebben, ook al komen we er pas bij als we in de schoenen van die ander stappen.

Er zouden minder kinderen met gebrek aan zelfvertrouwen en faalangst naar de middelbare school gaan. De zwakkere kinderen zouden zich sterker gaan voelen en weerbaarder zijn.....

Actieadvies:

Probeer dit eens toe te passen waar je denkt moeite te hebben met een bepaalde situatie of actie. Stap tevoren eens in de schoenen van..... , ervaar wat je op dat moment voelt, en kijk wat er gebeurt....

Hoofdstuk 16

STAP EENS IN DE SCHOENEN VAN DE ANDER II

“Grappig spelletje”, meende Ria de volgende bijeenkomst.

“Spelletje is niet helemaal het goede woord”, meende Gert, “het is meer dan dat. Het laat je op een heel subtiele maar doordringende manier zien dat je eigenschappen bezit waarvan je dacht dat je ze niet had. Je hoort wel eens van de uitdrukking ‘fake it untill you make it’, daar lijkt het op. Met dit verschil dat je slechts denkt dat je doet alsof. Want je doet niet alsof, je doet het. Je denkt alleen dat je op dat moment een ander bent”.

“Ja, ik begrijp helemaal wat je bedoelt”, voegde Nel zich in het gesprek.

“Ik ben voor het eerst naar de sauna gegaan. Ik durfde nooit. Een vriendin van me gaat al jaren en ik ben in haar schoenen gaan staan. En weet je, dat was vooral nodig voordat ik in de sauna was. Toen ik eenmaal de sauna binnen was gegaan en tussen al die andere blote mensen zat en lag, vond ik het fantastisch. Maar ik heb mezelf dit jarenlang onthouden, omdat ik niet durfde, omdat ik dacht dat ik niet durfde.

En dat is raar! Dat je iets jarenlang niet doet en durft, en dat je het dan ineens wel kunt omdat je een eigenschap ‘leent’ van een ander. Voor mij is de impact van deze truc groter dan die van de metafoer. Want nadat je door heb dat je het dus wel durft en dat je het nota bene zelf gedaan hebt, is er niet alleen trots maar kun je ook ineens veel meer. Ik heb me de afgelopen week uitgeleefd hoor. Na de sauna ben ik ook voor het eerst een sekshop in gegaan en heb bijna zonder gêne allerlei dingen bekeken en in mijn handen gehad”.

“Jij hebt kennelijk ineens iets met bloot”, grapte Frank.

“Nee, maar op dat gebied durfde ik nauwelijks wat buitenshuis. In de intimiteit met Hans durfde ik wel, maar daarbuiten niet. Hans was wel eens naar de sauna geweest, maar ik nog nooit.

Het heeft niet zozeer te maken met bloot, maar meer met de beperkingen voor die tijd. Veel van mijn vriendinnen vonden het belachelijk dat ik nooit naar de sauna ging. Dat begrijp ik nu. Zij begrepen mij niet, en het leuke is dat ik nu mezelf vanuit die twee kanten kan bekijken. En begrijpen. Daardoor begrijp ik anderen nu ook beter”.

“Daar kom ik zo nog op terug”, gaf Rinus alvast aan. “Hoe zijn jullie gevaren de afgelopen week?”. En hij keek de anderen een voor een aan.

Het was Piet die als eerste reageerde en nogal glunderend zei: “ik heb goed geboerd. Dat gedoe met die metaforen was al aardig, maar dit erbij maakt van mensen completere individuen”.

“Verklaar je nader”, verzocht Thea.

“Door de metafoor rond mijn werk te veranderen is mijn gevoel naar het werk veranderd. Het werd daardoor een stuk prettiger en minder belastend. Waar ik nog wel erg mee zat was wat ik ervoer als onrecht. Veel collega’s kregen de afgelopen jaren opslag en ik niet. Ik wilde – af eigenlijk durfde – daar niet over te zeuren en naar de personeelschef toe gaan. Ik besloot afgelopen maandag de stoute schoenen van een van de assertieve collega’s figuurlijk aan te trekken en ging naar de personeelschef. Ik kwam kennelijk vrij resoluut en serieus over, want er werd serieus op ingegaan. En als gevolg van de uitkomst heb ik een doosje wijn meegenomen, welke we straks kunnen nuttigen. Ik kreeg met terugwerkende kracht opslag over het afgelopen half jaar. Het enige wat me min of meer werd verweten was dat ik niet eerder was gekomen. Kennelijk levert vragen iets op”.

“Ook daar zullen we het nog over hebben”, zei Rinus.

Nadat ook de anderen vertelden in min of meerdere mate met de “schoenen” te hebben gespeeld, werd overgegaan tot het onderwerp van vandaag: Stap eens in de schoenen van een ander.....deel 2

Een van de meest waardevolle dingen die we kunnen doen om een ander te helen, is naar elkanders verhaal luisteren (REBECCA FALLS)

In het vorige hoofdstuk zagen we het nut van het in de schoenen van een ander stappen als we gebruik wilden maken van een eigenschap die we zelf (op dat moment) niet (denken te) bezitten.

In dit hoofdstuk gaan we in de schoenen stappen van de ander met een andere bedoeling. Namelijk het begrijpen van de ander.

Stel je voor dat er in elke ontmoeting altijd 3 mensen zijn. Om te beginnen de ‘tegenpartij’ en jijzelf. Daarnaast een denkbeeldige onpartijdige derde. Jij hebt een standpunt, de ander heeft een standpunt, en de derde is getuige en kijkt neutraal toe.

In je eigen schoenen hoef je nooit te gaan staan, dat sta je al. Jouw standpunt ken je. Dat standpunt is het gevolg van een hele reeks aan zaken. We hadden het daar al eerder over: om het kort samen te vatten: je vorming/opvoeding en je ervaringen/gevoel.

Maar het kan zo nuttig zijn om eens in de schoenen van een ander te gaan staan alleen om die ander beter te begrijpen. Het is zelfs zo dat we dat vaak ook wel gedaan hebben, maar het snel vergeten. Dat is jammer.

Ik denk bijvoorbeeld aan mensen die hun energie erin steken om in het bestuur van een vereniging te gaan zitten. Los van ego stoppen ze er energie in om in het belang van de leden tijd te geven aan dat bestuur. Als lid hebben ze soms ladingen

commentaar op wat het bestuur doet, en in het bestuur begrijpen ze niet waarom leden altijd commentaar hebben. Ze hebben in beide schoenen gestaan en bevatten het niet.

Ook ik heb de ervaring dat het in een bestuur zitten geen dankbare taak is. Het kost veel tijd en energie, en echt dankbaarheid van de leden krijg je niet. Als je het doet, moet je het doen omdat je het leuk en nodig vindt, je steentje wilt bijdragen, maar niet om iets anders.

Als lid is het desalniettemin goed om af en toe eens in de schoenen te gaan staan van bestuursleden, die al wikkend en wegend beslissingen nemen. En heel veel kritiek over zich heen krijgen. Stap eens in hun schoenen en zeg eens 'dank je wel' tegen die mensen. Iets soortgelijks telt voor politici. Die doen het ook nooit goed, maar we hebben ze wel keihard nodig om het land economisch te laten voortbestaan.

Mensen met karakter doen het juiste, niet omdat ze denken dat ze de wereld zullen veranderen, maar omdat ze weigeren veranderd te worden door de wereld (MICHAEL JOSEPHSON)

Als huisarts ging ik automatisch vaak in de schoenen van een ander staan, soms tijdens een situatie zelfs in de schoenen van meerdere mensen.

Ik kan me een situatie herinneren waarin iemand naar huis kwam om thuis te gaan sterven. Je hebt dan te maken met de zieke, die wel of niet weet dat hij/zij gaat sterven; met de partner die wel/niet goed is geïnformeerd en soms met meerdere kinderen.

In dit geval was er naast de stervende een partner en een volwassen kind. Het kind was zo in de ontkenning, dat er bij dat kind een irreëel positivisme (ik kom daar later nog op terug) was en mede daardoor was er in het ziekenhuis zo om de 'waarheid' heen gedraaid, dat zelfs de patiënt zelf niet duidelijk te horen had

gekregen dat hij stervende was. De partner voelde wel hoe laat het was, maar door al het gedraai was ook deze niet goed op de hoogte.

Het grootste probleem ontstond toen een collega de patiënt confronteerde met zijn zeer nabij zijnde sterven. De collega moest wel, want het kwam wel heel erg dichtbij. Maar het kind was woedend. Immers, zolang je ontkende zou hij blijven leven.....

Zo werd ik geconfronteerd met een woedend kind, een patiënt die erg geschrokken was van zijn doodsvonnis (een schande dat hij dat nu pas hoorde), en een partner die tussen wat emoties in zat.

Wat kon ik doen? Ik kon hier alleen maar iets betekenen voor de mensen als ik begreep waar het om ging, wat er in hen omging, en waarom ze reageerden zoals ze reageerden.

En dus stapte ik in de schoenen van het kind nadat ik een aantal vragen had gesteld. Daarna begreep ik wat hem bezielde.

Ik stapte 'onder de lakens' van de patiënt en begreep wat er bij deze gebeurde (dat was overigens voor iedereen wel duidelijk lijkt me). En tenslotte kroop ik 'in het vel' van de partner en kon ik begrijpen wat daar gebeurde.

Met de kennis van die ervaringen ging ik vervolgens aan de slag. Ik praatte uitgebreid met de stervende en merkte dat het goede gesprek hem rustiger maakte, en klaar voor de dood. Hij had het zelf wel gevoeld, maar omdat er zoveel omheen gedraaid was, wist hij niet meer waar hij aan toe was. Was zelfs even gaan denken dat zijn gevoel hem had bedrogen, vandaar de klap toen de collega hem wel met de op handen zijnde dood confronteerde. Hij was na het gesprek zelfs opgelucht, wist weer waar hij 'stond'.

Daarna het gesprek met het kind. Doordat ik even in zijn schoenen was gaan staan, kon ik beginnen met vanuit zijn gezichtspunt te praten en dat vervolgens om te buigen naar wat meer realiteit. Op die manier kon ik hem meenemen naar de werkelijkheid van dat moment.....Toen ik wegging zat iedereen weer op dezelfde

golflengte, wisten ze waar ze aan toe waren en kon de patiënt in harmonie afscheid nemen...dat had niet gekund zonder in hun schoenen te gaan staan....

Wees zacht, wees groot in geest en ziel; je zult op die manier meer van jezelf houden en net zo zullen anderen dat doen

(NORMAN VINCENT PEALE)

Natuurlijk gaan we af en toe onbewust in de schoenen van de ander staan, zeker als we al eens in een soortgelijke situatie als die ander hebben gezeten. Maar vooral als dat laatste niet zo is, kan het nuttig zijn om het heel bewust te doen.

En dan net als in het vorige hoofdstuk door bewust een stapje opzij te doen en figuurlijk in die schoenen te gaan staan. Misschien ben je niet altijd bereid een ander te willen begrijpen, maar anderzijds, als je er uit wilt komen....

Neem de hele discussie over Moslims, en de vooroordelen aan beide kanten over elkaar. Die vooroordelen kunnen er slechts zijn omdat aan beide kanten men niet bereid is om in de schoenen van die ander te gaan staan.

Er is een wezenlijk verschil tussen elkaar alleen maar proberen te begrijpen of in elkanders schoenen gaan staan.

Het in de schoenen gaan staan van die ander heeft een veel diepere waarde dan alleen proberen te begrijpen. Want begrijpen doe je met jouw beperkende achtergrond en idee, met jouw werkelijkheid. En dat is ook maar een 'enge' interpretatie van wat de werkelijkheid is.

Mensen die wel eens de familieopstellingen volgens Hellinger hebben gedaan zullen direct begrijpen wat ik bedoel.

Ik had enige tijd geleden zelf de eer aan zo'n familieopstelling mee te doen en mocht tot tweemaal toe in de schoenen gaan staan van een vader. Binnen enkele seconden voelde ik me een ander. Ik had een andere houding, een ander gevoel, en reageerde anders. Ik was de persoon die ik niet eens kende.

Maar ik begreep hem volledig. En de mensen die de persoon wel kenden vertelden me later dat ik dezelfde houding had als die persoon, dat ik er zelfs op leek in mijn reacties toen ik daar stond.

Op een gegeven moment keek ik een vriendin in de ogen, die mijn boze vrouw was in de opstelling. We konden elkaar ter plekke dood kijken, zo zaten we in de huid van die ander.

Het was bijna eng....

Gelukkig besef je tijdens zo'n opstelling ook dat je een representant bent, dat je tijdelijk in de huid/energie van een ander kruipt en dat het niets te maken heeft met wie je echt bent. Behalve dat het je vaak ook helpt om jezelf of je familie beter te leren begrijpen.

Onze houding naar anderen bepaalt hun houding naar ons

(EARL NIGHTINGALE)

Maar het geeft wel aan hoe diep het begrip over de ander kan gaan als je echt bereid bent in de schoenen van die ander te gaan staan en hem/haar te begrijpen.

Om het te oefenen kun je het eens doen met mensen waar je niets van begrijpt. Begin niet gelijk met moordenaars of verkrachters, maar begin wat subtieler. Bijvoorbeeld met iemand van een totaal andere politieke richting, of een totaal ander geloof.

En bedenk dat het ook niet per definitie zo is dat jij altijd gelijk hebt. Misschien denkt die ander wel logischer dan jij. En misschien is de opvoeding van die ander wel beter geweest dan die van jou. Zou kunnen toch?

Tenslotte moet ik het nog even hebben over die derde persoon, de neutrale toeschouwer. Dat is een persoon zonder directe mening, die vanuit die positie in de schoenen van de anderen gaat staan en van daaruit de anderen begrijpt, of probeert te begrijpen.

Stel je voor dat er een inbreker is en een ‘rijke patser’ waarbij werd ingebroken. De inbreker kan niet anders omdat ie geld moet hebben voor z’n verslaving, en de rijke patser heeft allerlei vooroordelen over inbrekers en drugsverslaafden en nog nimmer een poging gedaan dat te begrijpen.

Begrip is het voelen wat een ander denkt, niet het denken wat een ander voelt

(ROB VAN RAALTEN)

De derde, neutrale persoon, stapt om beurten in de schoenen van de inbreker en de rijke, en ontdekt dingen die je anders niet zou ontdekken. De inbreker blijkt niet anders te kunnen en breekt in uit pure noodzaak om in leven te kunnen blijven, zonder erbij stil te kunnen staan dat hij iemand daarmee in zijn privé stoort of dat die ander zich bedreigd zou voelen.

Deze rijke daarentegen heeft zich nog nooit bekommerd om mensen die het slechter hebben, laat staan heel slecht hebben. Bij hem is geen enkel begrip voor wie ook maar anders is dan hij. Hij had altijd een beschermd leven, heeft bij wijze van spreken altijd in geld kunnen baden. Anderen zijn al snel klaplopers en inbrekers horen in de cel.

De inbreker leefde altijd in een wereld die de rijkard niet eens kent, en omgekeerd geldt dat net zo voor de rijkard: die leefde altijd in een wereld waarin mensen geld zat hadden.

De derde, neutrale persoon is de ideale persoon voor conflictbemiddeling.

Het is de kunst echter om in een gegeven situatie in de schoenen van alle drie te gaan staan. Bijvoorbeeld bij een echtelijke onenigheid. Jouw eigen situatie is duidelijk, maar ga eens in de schoenen van je partner staan....

Waarom doet die ander zo? Welk gevoel zit daar achter? En hoe is dat zo gekomen?

Hoe ziet je partner jou met je gedrag?

En ga dan eens in de schoenen van de derde figuur staan en kijk van daaruit eens naar jezelf. Hoe ziet die derde persoon jou?

En kun je door in de schoenen van je partner en van die derde persoon te hebben gestaan je eigen gedrag bijsturen.....?

De enige manier waarop dingen voor jou gaan veranderen is wanneer jij verandert (JIM ROHN)

Actieadvies:

Neem om te oefenen eens een willekeurige situatie, dus niet al te heftig, en ga in de schoenen van de persoon tegenover je staan en daarna in de schoenen van een derde neutrale (evt. denkbeeldige) persoon.

Kijk eens wat je ervaart....

Als er een familieopstelling bij je in de buurt is, ga eens 'proeven'...

Hoofdstuk 17

HEB GEDULD

“Het grappige is dat ik altijd dacht dat ik me erg inleefde in de ander”, was het dit keer (weer) Ria die de spits af beet.

“Bij het minste of geringste kan ik in de emoties schieten omdat ik zo meeleef. Zelfs bij een film kan ik uitgebreid zitten janken. Met de oefening die ik van jullie heb geleerd de vorige keer is er toch iets veranderd. Je zou denken dat het nog erger zou zijn geworden, maar dat is niet zo. Tenminste niet altijd.

Als ik op die manier in de schoenen ga staan van de ander, ervaar ik veel echter wat die ander moet ervaren, in plaats van heel emotioneel te worden met een eigen invulling. Ik ben me gaan realiseren dat ik bij het medelijden emoties ervaar met mijn eigen rugzak. En dat is vaak anders als je in de schoenen van die ander kruipt”.

“Dat ben ik helemaal met je eens”, kon Nel zich niet inhouden. “Ik was iemand die altijd gelijk een arm om iemand heensloeg en begon te troosten. Nu ik me afgelopen week in de schoenen van die ander heb verplaatst, en dat bij toeval twee maal achter elkaar gebeurde, heb ik ervaren dat mensen dat niet altijd prettig vinden. Ik ben degene die dat prettig zou vinden en daarom deed”.

“Dat is inderdaad een van de mooie dingen die je door deze methode gaat beseffen”, zei Thea nu.

“Je gaat meer dan ooit beseffen wat je doet en dat het vooral met jezelf te maken heeft; en wat je anders doet omdat je je echt verplaatst in die ander en geeft wat die ander nodig heeft”.

“En wat me ook opgevallen is, is dat je mensen die je voorheen direct volledig beschuldigde nu soms – door je in hen je verplaatsen – begrijpt, terwijl dat eigenlijk raar is”, was het nu Frank.

“Hoe bedoel je?”, vroeg Rinus met een vraagrimpel.

“Nou, neem nu die moslims, met hun uitspraken. Als je je echt in hen verplaatst, dan begrijp je waarom ze doen zoals ze doen. Niet dat ik het met ze eens ben, maar ik begrijp het. En dat maakt het makkelijker om me hen te praten”.

“Jij moet onderhandelaar worden”, sprak Piet gekscherend.

“Ja, maak er maar grapjes over”, zei Frank. “Maar, je moet weten dat ik de eerste keer dat ik het deed mezelf nauwelijks durfde aan te kijken. Ik was iemand die dat allemaal direct veroordeelde, en nu kon ik het begrijpen, dat is raar! En wat ik bedoel is dat ik het niet rationeel begreep, maar in mijn botten voelde”.

“Ja, je verplaats je echt in de energie van de ander. Dat is waarom sommige acteurs en actrices zo goed spelen, zij zitten in de energie van degene die ze spelen. Je hoeft dan eigenlijk niet meer te spelen, maar kunt gewoon jezelf zijn met die andere schoenen aan. Dat is wat jullie nu zullen begrijpen. En het mooie is dat iedereen dat kan”, droeg Rinus zijn steentje bij.

“Heeft een van jullie nog iets gedaan met die andere mogelijkheid, die derde neutrale persoon?”, vroeg Thea.

“Jawel”, sprak Nel aarzelend, “maar dat is toch wat lastiger, daar moet je veel bewuster mee bezig zijn. Ik heb dat gedaan toen ik woorden had met Hans begin deze week. Ik ben toen heel bewust in de schoenen van een waarnemer gaan staan en zag mezelf tekeer gaan als een viswijf. Ik kwam wat hysterisch over op mijn waarnemend ‘ik’, en ik zag een Hans die wat beteuterd probeerde zijn standpunt te verwoorden. Als waarnemer kreeg ik medelijden met hem. Daarna ging ik in de schoenen staan van Hans zelf. Dat maakte me ook niet vrolijker. Hij voelde zich niet gehoord en ervoer een stortvloed van woorden, terwijl hij voelde gelijk te hebben.

Terug in mezelf voelde ik me ineens heel anders, schuldig, dwaas, fout. Het maakte dat ik me meer inhield, Hans zijn zegje liet doen en hem op een aantal

punten gelijk gaf en mijn ongelijk erkende. Op zich mooi dus, maar wel vreemd. Het was net alsof ik niet meer alleen vanuit mezelf praatte”.

“Dat klopt ook wel”, gaf Thea als antwoord. “Je moet beseffen dat het niet om ons ego gaat, maar om de communicatie. Het gaat niet om het gelijk, maar om het oplossen, het tot elkaar komen. Als je dat niet wilt, moet je er ook niet aan beginnen. Alleen als je bereid bent even je ego los te laten, zijn er oplossingen mogelijk bij conflicten. Je moet even pas op de plaats kunnen maken, en het geduld hebben om in de schoenen van de ander te gaan staan”.

“En met ‘geduld’ hebben we direct het onderwerp van vandaag”, leidde Rinus de sessie van vandaag in.

<p>Het gaat er niet om dat je de ander de waarheid vertelt, maar dat je je eigen waarheid onthult</p> <p>(BYRON KATIE)</p>

Wat ik in de praktijk nogal eens tegenkom, is dat mensen direct resultaat willen zien. Je bent 44 jaar, hebt 44 jaar op een bepaalde manier geleefd, je verandert nu – na 44 jaar – iets in je levensstijl, en direct moet het er allemaal anders uitzien.

Het is iets van deze tijd. Ik zie mensen in de praktijk die voor homeopathie komen en al vele jaren klachten hebben. Ze zijn soms al jaren onder reguliere behandeling zonder enig resultaat. Ze komen één of twee keer en haken dan af onder het motto ‘ik word nu al jaren behandeld zonder resultaat’.

In feite zijn ze jaren behandeld door de klachten te onderdrukken en nu hebben ze niet het geduld een andere benadering de tijd te geven de klacht van binnenuit te herstellen. Ze scheren elke behandeling over één kam en vergeten dat die andere benadering eerst

moet corrigeren wat fout is gegaan en nooit verbeterd is. Dat is omdat ze het niet begrijpen, maar vooral ook ongeduld. Het moet direct.

Geduld is ook vandaag de dag nog een schone zaak. Veranderingen ontstaan niet ineens, het zijn radertjes die stuk voor stuk veranderingen doorgeven.

Of dat nu gaat om ziek worden, om genezen of om een handigheid ontwikkelen. Het kost tijd en gaat stap voor stap, beetje voor beetje.

Hoe arm zijn zij die geen geduld bezitten. Welke wond is ooit anders genezen dan stukje bij beetje (WILLIAM SHAKESPEARE)

En dat is prima, maar je moet het wel beseffen. Je moet beseffen dat het stap voor stap gaat en je moet beseffen dat je dus geduld moet hebben.

Bovendien, en dat moet je – als je dat al niet zelf ervaren hebt – maar van me aannemen, de ene dag is de andere niet.

Wat je de ene dag prima lukt, lijkt de andere dag vrijwel onmogelijk. Dat geldt voor vrijwel alles waar we het tot nu toe over hebben gehad.

De ene dag kan het je lukken je werk als een spel te zien, de andere dag lukt het geen moment en is het weer even een gevecht. De ene dag stap je zo in de schoenen van een ander, de andere dag kun je ze niet vinden of denk je er niet eens aan.

Als je iets wilt veranderen zul je moeten accepteren dat het tijd kost. In feite ga je de strijd aan met je oude gewoontes, oude overtuigingen en oude meningen. En we hadden het al eerder over je onbewuste wat je voor veranderingen wil behoeden. Wat je daardoor deels ronduit tegenwerkt.

En veranderingen zijn nu juist nodig om verder te komen in je ontwikkeling. Het rare is, dat je steeds dichterbij jezelf komt, dat je steeds meer gaat lijken op de persoon die je zou zijn geweest zonder al die beïnvloedingen door mensen die (meestal) het goede met je voor hadden. Steeds puurder, steeds echter.

Geduld is de partner van wijsheid

(SAINT AUGUSTINE)

In het verkeer zie je dagelijks het ongeduld. Auto's die kruislings rechts en links passeren om maar sneller op de plaats van bestemming te zijn. Maar je ziet ook bij stoplichten dat ze ondanks hun haast gewoon vlak voor je staan. Of ergens verder tegen een andere auto 'geparkeerd' staan.

Bij het ritsen op de grote wegen als er bijvoorbeeld aan de weg wordt gewerkt, zie je het ook. Aan de ene kant mensen die even vol gas geven om nog snel een aantal auto's te passeren en aan de andere kant mensen die bumper aan bumper blijven rijden om er niemand tussen te laten. Het grappige is, dat als iedereen gewoon rustig zou rijden en om en om er iemand tussen laten, dat iedereen dan sneller thuis zou zijn. En met een minder opgefokt en juist meer ontspannen gevoel.

En dat is waar het uiteindelijk om gaat. Dat we met een ontspannen gevoel verder komen. Ontspannen en tevreden. Maar voor tevredenheid is ontspanning nodig. Die spanning in het verkeer van heel veel mensen is een uiting van ontevredenheid. Ontevredenheid met de gang van zaken en wellicht zelfs met de gang van zaken in hun leven.

Alles komt goed, als je maar het geduld hebt te wachten

(FRANCOIS RABELAIS)

Ik had in de praktijk een patiënte die heel ongeduldig was. Meestal ging ik bij haar op huisbezoek, eigenlijk door haar ongeduld. Ze was niet zo goed ter been, maar had kunnen langskomen. De enkele keer dat ze wel langs moest komen - omdat ik op die momenten geen tijd had om bij haar langs te gaan - bleek ze in de wachtkamer te zitten huilen van ongeduld als ze enkele minuten moest wachten. Het ongeduld verpestte haar leven deels. Het maakte ook dat ze daardoor kribbig was naar haar zoon toe, die daarom maar niet meer langs ging. In dit geval was ongeduld een vloek.

Zo kan ongeduld ons leven beheersen. Vele ruzies komen voort uit ongeduld, veel slechte beslissingen eveneens. Maar we kunnen dat omkeren. Wij moeten leren ons ongeduld te managen, het in banen te leiden of te controleren.

Ik noemde al eerder het 'in het moment'-zijn. Ik zal het nog hebben over stil zijn of mediteren. Het beoefenen van alfatraining is ook een manier, of Chi Neng Qigong, of Tai Chi, of Falung Gong, of.....

Maar nu gaat het me vooral om geduld met jezelf.

Wees geduldig met jezelf. Zelfgroei is kwetsbaar; het is heilige grond. Er is geen grotere investering (STEPHEN COVEY)

Alleen geduld met jezelf in de zelfontwikkeling leidt op allerlei fronten tot een betere 'ik', een betere 'ik' waar zowel jijzelf als anderen meer van zullen genieten. Daarom gaf ik in het begin van dit boek ook het advies om elke week een hoofdstuk te lezen en daarmee aan de gang te gaan. Op die manier gaat het nog erg snel, maar is het te doen.

Het geeft je de ruimte om aan de gang te gaan met wat je geboden wordt, en het geeft je de gelegenheid om het goed te doen. Om echt serieus met jezelf bezig te zijn,

zonder te overhaasten.

Heb geduld, het is een schone zaak, en geduld zal je belonen...

**Alleen zij die het geduld hebben eenvoudige dingen perfect te doen,
zullen het vermogen verkrijgen om moeilijke dingen makkelijk te doen**
(JOHANN SCHILLER)

Je hebt grofweg de keus tussen geen geduld hebben en dus ook weinig aan jezelf kunnen verbeteren. Of aan de andere kant het geduld hebben wat past bij een veranderingsproces, zeker wanneer de gebruiken er zo ingeslepen zijn.

Zie voor je hoeveel makkelijker en gelukkiger je kunt leven, en bepaal dan of het 't waard is om geduld te hebben of te kweken.

Actieadvies:

Hoe zit het met jouw geduld op dit moment? Schrijf je dagelijks je journaal? Neem je de tijd voor reflectie, om te kijken hoe het met je gaat?

Hoofdstuk 18

JE MENTALE VOEDSEL

Rinus nam deze keer zelf direct het woord.

“We hebben het de vorige keer bewust over geduld gehad, omdat wij zelf de ervaring hebben dat je niet voortdurend door kunt gaan met informatie verwerken en toepassen. Er zijn periodes nodig waarin we dingen verwerken. Of het nu gaat om positieve of negatieve verwerking doet er niet echt toe”.

“Periodes van ogenschijnlijke stilstand zijn vaak juist periodes van groei”, vulde Thea aan.

“In de periodes waarin voor ons gevoel soms niet veel gebeurt omdat we bewust wat minder ondernemen, heeft ons onbewuste de gelegenheid iets te doen met al die informatie die het tot zich kreeg de periode ervoor. Daarom hebben we bewust een soort van rustpauze ingelast door het over geduld te hebben. Toch ben ik uiteraard benieuwd hoe jullie de afgelopen periode hebben ervaren?”

“Elke keer gebeurde er toch wel iets de afgelopen maanden”, stelde Nel. “Ik voel me weliswaar nog niet de rots, maar ik ben me de afgelopen maand op een heel sterke manier gaan realiseren dat ik me steeds meer verantwoordelijk ben gaan gedragen als het om mijn eigen leven gaat. We hadden deze maand geen speciale ‘opdracht’ of niet een speciaal onderwerp waar we onze aandacht op richtten. Maar juist daardoor kon ik beseffen wat we de maanden daarvoor hebben gedaan. En dat is niet niets”.

“Nee”, viel Ria in, “dat was zeker niet niets, hoewel ook ik dat in die maanden niet zo besepte. Ik heb net zoiets als jij: de afgelopen maand was er eindelijk ruimte om te beseffen hoe ik in een aantal maanden veranderd ben. Sommige

mensen in mijn omgeving hadden al dat soort opmerkingen gemaakt, maar het is vooral van binnen dat ik veranderd ben. In de manier waarop ik met mezelf omga, de manier waarop ik met mezelf praat, de manier waarop ik me in anderen verplaats. Hoe dan ook, van binnen is er nog veel meer gebeurd dan er van buiten ooit zichtbaar zal zijn.

En wat ik me ook ben gaan realiseren, is dat ik nooit meer terug zal kunnen. Als je deze reis eenmaal begint, kun je niet meer terug, je bent een weg in geslagen waar je niet meer kunt omkeren”.

“Daarom ben ik zo blij dat Hans met mij is mee gegaan, want wij blijven nu redelijk op dezelfde golflengte”, glunderde Nel.

Thea voelde zich hier geroepen wat aan te vullen: “Door de manier waarop jullie veranderen, met respect voor de anderen, zelfs meer respect dan jullie hadden, zal het binnen relaties niet echt een probleem zijn. Of de partner moet zelf geen respect voor iemand met een andere opvatting hebben en nergens voor open staan. Dan wordt het lastig. Maar in principe zullen anderen, en dus ook de partners, alleen maar nieuwsgierig worden naar waarom jij zoveel beter in je vel bent gaan zitten en zoveel sterker overkomt”.

“Dat is in elk geval wel het gevoel wat ik krijg”, gaf Ria toe, “in mijn omgeving worden steeds meer mensen geïnteresseerd in wat ik doe en waarom ik het doe”.

“Ja”, zei Piet, “dat geldt in mijn omgeving net zo, al ben ik daar niet altijd even gelukkig mee. Sommigen noemen me een doetje omdat ik minder hard stelling neem dan ik deed, en omdat ik mensen die schijnbaar rare dingen doen of zeggen toch probeer te begrijpen. Dat is niet wat de doorsnee mens bereid is te doen. Aan de andere kant voel ik me na de aanval van die anderen sterker omdat ik wel de moed had me te verzetten tegen de gewontestroom. En in stilte hoop ik dat ik daarmee iets op gang zet en een opening creëer voor een volgende keer. En terwijl ik dat zeg realiseer ik me dat ik dus ook op dat punt zelfs al onbewust aan

het veranderen ben, want echt diep heb ik daar niet eens over nagedacht. Om met jullie taal te spreken: mijn onbewuste begint al aardig in de gaten te krijgen wat mijn bewuste wil”.

“Ja”, beaamde Rinus, ”dat is hoe het mechanisme werkt.

Eerst ben je je niet bewust dat je sommige dingen niet kunt of doet, we noemen dat onbewust onbekwaam.

Dan wordt je je bewust van je ‘mankementen’ zodat je er aan kunt gaan werken.

Dat noemen we bewust onbekwaam.

Als je er dan aan gaat werken en ze onder de knie gaat krijgen, heet dat in eerste instantie bewust bekwaam. Je weet dat je het kunt.

En de laatste stap is onbewust bekwaam, je maakt onbewust gebruik van je mogelijkheden en bekwaamheden. Dat is het gevolg van het oefenen van je bekwaamheid.

Dus van onbewust onbekwaam naar bewust onbekwaam en vervolgens via bewust bekwaam naar onbewust bekwaam. En de cirkel is rond”.

“Vandaag willen we het hebben over wat jullie doen in het dagelijks leven naast het werk en naast de dingen waar we bewust mee bezig zijn. De manier waarop jullie de mentale ‘ik’ voeden zal ik maar zeggen”.

<p>Alle technologie in de wereld is niet in staat om een positieve houding te vervangen</p> <p>(HARVEY MACKAY)</p>

Je mentale voeding is net als bij gewone voeding datgene waarmee je jezelf voedt.

Wat stop je aan informatie in je hoofd? Of beter: wat laat je toe?

Wat lees je, waar kijk je naar, wat hoor je voornamelijk, wat zeg je tegen jezelf, waar focus je op, etc.

Ten dele hadden we het daar al over, met name over hoe we tegen onszelf praten.

Maar het is ook interessant om te kijken naar wat je verder over de dag verdeeld in je systeem stopt.

Wat lees je vooral, waar kijk je vooral naar ?

Het overgrote deel van de mensen voedt zich mentaal met sensatie en negatieve berichtgeving. Ze lezen ochtendbladen waarop sensationele foto's prijken met meestal ellende, lezen negatieve verhalen en horen over wat er allemaal aan bedreigingen zijn. Daarnaast kijken ze naar sensationele TVprogramma's en veel programma's met spanning, horror, emoties, en andere suspense.

Wat dat met het onbewuste doet is niet misselijk. Het geeft negatieve emoties door, negatieve energie. En dat zorgt niet voor rust en werkt averechts op al het positieve wat je erin stopt. Wat moet je onbewuste met de wens tot rust en kalmte die je aangeeft, als je tegelijkertijd kijkt naar oorlogsfilms voor je plezier?

Ik ken geen andere manier om te leiden dan door voorbeeld

(DON SCHULA)

En als je aan de ene kant positief tegen jezelf praat en meer respect voor anderen hebt, hoe is dat dan te verenigen met sommige bladen, die constant de privacy van anderen verstoren en een roddelcircuit in stand houden wat weinig te maken heeft met positieve intenties en respect?

Zelfs bij mooie fantasieboeken, waarbij de emoties je over de wangen lopen, kun je je afvragen wat je daarmee doorgeeft aan je onbewuste. Wordt je daar sterker of krachtiger van? Of ondermijnt het juist die intentie door de tranen en het verdriet wat je mee beleeft met de personen in het boek.

Vergeet niet dat ons onbewuste niet het verschil weet tussen wat we ons inbeelden en de werkelijkheid. Als je dik in een verhaal zit, is dat voor je onbewuste maar al te vaak (hopelijk tijdelijk) de werkelijkheid. Hun emoties zijn jouw emoties...en dus negatieve energie.

Ik leef met dit credo: lach een beetje om het leven en kijk om je heen naar de blijheid in plaats van droefheid. Lachen heeft me altijd uit onplezierige situaties gehaald. Zelfs in je donkerste momenten kun je wel iets vinden om te lachen als je genoeg je best doet.

(RED STALTON 1913/1997)

Een lachfilm of komedie daarentegen is uiteraard prima, omdat het positieve energie toevoegt. Van lachen is ook aangetoond dat het ons afweersysteem versterkt en verbetert.

Alles wat je leest en je geest verrijkt, is natuurlijk ook prima. Dat kunnen ook religieuze boeken zijn, zoals de bijbel of de Course in Miracles, of de Bhagavat Gita. Komische boeken, of boeken over reizen. Vele esoterische of wereldbeschouwelijke boeken.

Boeken over zelfontwikkeling, spiritualiteit e.d. vormen uiteraard een bijdrage aan de goede mentale voeding.

Als ik terugkijk naar de huisartsenpraktijk, zie ik iemand die redelijk liep te haasten om op tijd klaar te zijn. Die vervolgens een spreekuur deed, waarbij hij 5 mensen per uur zag (dat is weinig vergeleken met veel anderen, maar voor mij was

het toch te kort om echt naar mensen te kunnen luisteren). Daarbij de kans dat er een spoedgeval tussendoor kon komen, en bovendien was elke patiënt anders, wilde wat anders en had wat anders. Die 5 mensen per uur lukte meestal ook niet, zodat het vaak uitliep, wat weer extra stress gaf. Net klaar met het ochtendspreekuur moest ik bij de telefoon klaar zitten voor het telefonisch spreekuur.

Tussendoor vaak even eten, om weer op tijd klaar te zijn voor het middagspreekuur. En daarbij hetzelfde ritueel met uitlopen. Langer de tijd plannen lukte niet, want dan nam ik nog meer tijd en liep het ook uit. Op deze manier hield ik het nog enigszins in de hand.

Na het middagspreekuur nog een aantal visites en dan kwam ik vaak na het eten thuis. Mijn fout, want ik nam teveel tijd, maar het gebeurde. Zo was elke dag een volle dag met veel geren. Bovendien een dag waarin ik vaak veel tegen mezelf liep te schelden omdat het niet ging zoals ik wilde, uitslagen er niet waren of me niet bevielen, etc.

Een dag ook waarbij ik alleen maar klachten hoorde opsommen, de hele dag door. Soms lichamelijk, soms geestelijk. Vaak klachten waar ik niets mee kon omdat er geen aantoonbare afwijkingen waren of konden worden gevonden.

En toch vond ik mijn werk leuk!

Tijdens het visite rijden zat ik maar al te vaak in de drukte van Den Haag, soms echt in de spits. Midden tussen de gehaaste Hagenaars, de uitlaatgassen, ongeduldige mensen, soms in de regen. Lang niet altijd kon ik mijn auto kwijt. Na het eten, wat ik vaak al niet met vrouw en kinderen kon doen omdat ik te laat was, was het maar al te vaak heerlijk om te verdwalen in een of andere spannende serie of film. Dan was ik even met iets anders bezig.

Toen ik na 12 jaar stopte met de huisartsenpraktijk en me wat meer ging bezig houden met de persoonlijke ontwikkeling, kwam ik tot de slotsom dat ik in die 12

jaar nauwelijks gegroeid was op dat gebied. Dat ik weliswaar dingen had geleerd, mensenkennis had opgedaan en een zesde zintuig had ontwikkeld op medisch gebied, maar als het om de eigen ontwikkeling ging bijna was stil blijven staan. Daar was enerzijds geen tijd voor, maar anderzijds hadden alle zaken die met de praktijk te maken hadden dat ook belemmerd of tegen gewerkt. Al die ellende, dag in dag uit, 's avonds 'ontspanning' dmv spanning, het waren niet de ingrediënten die leiden tot een echt persoonlijke ontwikkeling en groei. Op zich waren er ingrediënten die tot groei zouden kunnen leiden en dat deels ook deden, maar er waren zoveel tegengestelde componenten, dat er eerder een soort van sleur ontstond als het om de ontwikkeling ging.

Als je naar werk kijkt waarbij je met mensen te maken hebt en met alle facetten van het leven, moet je wel stappen in je ontwikkeling maken. Het hangt dan van de andere mentale voeding af of het ook echt gebeurt.

En die mentale voeding zou kunnen bestaan uit de juiste boeken, kritische maar positieve benaderingen, en vooral het vermijden van de negatieve inbreng van de grote dagbladen, de sensatie nieuwsberichten, het chronisch gezeur over anderen, teveel trillers, etc.

Want laten we eerlijk zijn, welk nut heeft het om nu al jarenlang elke dag weer geconfronteerd te worden met diverse zelfmoordaanslagen met tientallen doden per dag in Irak? Waarom melden ze dat eigenlijk nog? Het slaat nergens op, wij kunnen er niets aan doen, en het komt wel dagelijks binnen.

En je denkt dat het je ene oor in gaat en het andere oor uit. Maar het gaat dan wel door je hersenen en blijft in je onbewuste hangen. Met welke informatie? Juist: dood, verderf, onveilige wereld, terreur, etc.

Bescherm je voor dat soort onzinnige informatie, onzinnig in de zin van nutteloos. Ook bij mij heeft het een tijd geduurd voor ik het door had. Ik wist het ergens wel en ik had het ook wel eens horen vertellen, maar ‘ach, het zou toch zo’n vaart niet lopen; het zou toch wel niet zo’n impact hebben’.

Toch had ik wel voor mezelf besloten wat minder naar het nieuws te kijken op TV. Ik keek naar teletekst en kreeg op die manier ook mee wat er gebeurde in de wereld, zonder de indringende beelden die je erbij zou kunnen leveren. Het duurde overigens wel even voor dat lukte, temeer daar ik vroeger alle actualiteitenrubrieken verslond. Je moest immers bijblijven?

Als ik dat niet deed, dan wist ik niet wat er in de wereld gebeurde, dan had ik geen controle meer.....?

Als ik eerlijk naar mezelf was, moest ik constateren dat het werkte, dat het een rustiger gevoel gaf om minder met al die actualiteiten bezig te zijn. Zoals het ook op vakantie soms heerlijk is geen krant te hebben. Eerst balen dat de krant die jij graag wilt lezen er niet is, of dat er helemaal geen krant in de buurt is. En na dagen beseffen dat het heerlijk is

Niet omdat het zo moeilijk is wagen we het niet. Maar omdat we niet wagen is het zo moeilijk SENECA

Om op die krant door te gaan: dat was mijn volgende stap; de ochtendkrant de deur uit. Aanvankelijk was het wat saai, ik miste de informatie, de sensatie, de afleiding, het tijdverdrijf, de gewoonte de krant van de mat te pakken in het voorbijgaan. Na enige tijd was ik eraan gewend. Heerlijk rust na het opstaan en het douchen. De tijd om te ontwaken, en genieten van het broodje.

Tot ik een gratis aanbieding kreeg om 14 dagen de krant weer te ontvangen. Slim van die uitgever...

Dus ik kom 's ochtends de trap af, kijk naar de mat waar de krant op ligt en zie..... een foto van een doodgeschoten kind te midden van oorlogstaferelen. Uitvergroot op de voorkant.

Ik had gegeten en gedronken. Was klaarwakker.

Dat effect had het wel. Maar mijn stemming was aanzienlijk anders dan alle andere ochtenden als ik fris na het douchen de trap af kwam lopen en relaxt mijn ontbijt ging verzorgen.

Nu was het me echt duidelijk: de ochtendkrant had ik terecht opgezegd. Onbedoeld droeg de krant bij aan een brok negativiteit. Maar zolang ik abonnee was merkte ik dat niet, ik zou het zelfs ontkend hebben.

“Hoezo? Je denkt toch niet dat die krant invloed op mij heeft? Niet op mijn humeur en zeker niet op mijn gezondheid! De krant zorgt ervoor dat ik blijf, dat ik me ontwikkel.....!?!?”

Ook de gespreksonderwerpen die je kiest of waaraan je meedoet spelen mee in dit onderwerp. Sommige mensen zijn altijd met de dood bezig of altijd met mensen die kanker hebben, of met zieke anderen. Het hele leven van die mensen wordt beheerst door die onderwerpen.

Er zijn mensen die dat zo vol liefde doen, dat het oké is. Maar veelal is het vooral omdat die onderwerpen interesseren, soms obsessief. En dan wordt het ongezonder door de mentale voeding die op die manier binnen komt...

Er zijn verhalen van mensen die kanker bleken te hebben en – omdat ze hadden gelezen dat het goed was – al de negatieve mentale voeding uit hun leven gingen weren. Die vooral veel lachfilms en komedies gingen bekijken. En zochten naar

andere dingen waar ze om konden lachen. Soms om konden schaterlachen vanuit hun diepste binnenste.

En de kanker werd bestreden. Ze genazen of gingen trager achteruit.

Bij het doen van de Thymus Power Move, een oefening om je thymus te activeren en versterken, moet je ook denken aan iemand waar je veel van houdt. Je doet die oefening met een gevoel van liefde. Daarom werkt ie ook.

Lachen en liefde zijn therapeutische grootheden. Lachen verbetert het afweersysteem, zo is uit onderzoek gebleken. En liefde is op zich alleen al in staat om wonderen te doen. Zorg dat je liefde als gevoel regelmatig ervaart, en lach.....ook om jezelf.

Actieadvies:

Kijk eens in je eigen leven wat voor negatieve ballast je dagelijks meezeult, en wat voor mentale voeding jij tot je neemt.

Wat lees je dagelijks in je krant en wat zou er gebeuren als je die krant niet leest?

Waar kijk je dagelijks naar? Waar heb je het op je werk over; leuke onderwerpen, of oorlog en ruzies?

Luister eens wat vaker naar een mooi stukje muziek in plaats van een actiefilm; of kies voor een komedie in plaats van voor een triller. Af en toe is niet erg, maar structureel is niet verstandig....

Hoofdstuk 19

EEN MOMENT STILTE

“Ik ben benieuwd wat jullie de afgelopen maand hebben veranderd”, opende Rinus vandaag de zitting.

“Ik weet van mezelf dat ik me destijds enorm heb verzet tegen de conclusies die ik wel moest trekken nadat ik het een en ander op een rijtje had gezet. Pas na een aantal maanden deed ik wat ik al direct had moeten doen. En nog kijk ik regelmatig naar misdaad series, hoewel ik niet naar trillers kijk en niet naar dood en verderf. Ik kies dan eerder voor de rechtbankseries, waarbij ik me soms nog behoorlijk boos kan maken, wat ik niet zou moeten doen. Toch moet ik achteraf bekennen dat als ik er nooit op deze manier naar gekeken had, ik nog steeds veel mentaal junkfood binnen zou krijgen”.

“We krijgen vast nog wel te horen wat je bedoelt met het junkfood wat je hebt afgeschaft”, reageerde Gert, “ik heb in elk geval sinds vorige week mijn dagblad opgezegd. Ik ben er met de ogen van ‘is dit goed voor me of niet’ naar gaan kijken en werd elke ochtend wakker met een krant op de mat met berichten over alles wat niet deugde en inderdaad bijna dagelijks een foto op de voorpagina die sensationeel maar overwegend negatief was. Ik bedacht me dat als dit de informatie was die ik onbewust over de wereld binnenkreeg, ik dan eigenlijk niet in deze wereld zou willen leven. Ik wilde in elk geval deze informatie niet meer. Dus heb ik hem opgezegd, en dat na 27 jaar onafgebroken lezen. Ik ben benieuwd hoe dat gaat bevallen. Nu kan ik niet meer de krant ‘s ochtends lezen”.

Thea reageerde: “Dat komt goed uit, ons onderwerp van vandaag past daar mooi op aan”.

“Zijn er meer mensen die hun krant hebben opgezegd?”, vroeg Rinus. Dat bleek wel, zowel Hans en Nel, als Ria hadden dat al gedaan en Piet en Frank gaven aan nog te twijfelen maar er veel voor te voelen.

“Ik heb ook mijn kijkgedrag als het om de TV gaat aangepast”, gaf Piet aan. “Ik hou van trillers, maar moet toegeven dat het zweet me vaak in de handen stond. Daarom ben ik er minder vaak naar gaan kijken en heb bewust wat vaker naar een komisch drama gekeken. Maar dat bevalt me nog niet. Ik kan net zo goed een boek gaan lezen op die momenten”.

“Precies”, zei Thea, “dat gevoel moet steeds sterker worden, zodat we onze tijd nuttiger gaan besteden. Niet dat alle minuten nuttig besteed moeten worden, maar in elk geval moeten we ze niet vullen met mentale rotzooi”.

Ria gaf aan dat ze nog meer dan voorheen haar stempel had gedrukt op de verandering van de gespreksonderwerpen op haar werk. “Dat was een aantal maanden geleden overwegend geroddel en is door mijn toedoen al veel meer de actualiteit geworden. Maar na vorige week bleek die actualiteit ook niet zo’n goed idee, dus heb ik me er maar weer in gemengd en probeer ik onderwerpen in te brengen waar we over kunnen discussiëren en eigenlijk hoop ik binnen een paar weken zover te zijn dat ik dingen kan inbrengen die we de afgelopen maanden hebben besproken”.

“Dat klinkt fantastisch”, zei Thea. “Dat is meer dan we hadden durven hopen toen we de opzet van deze groep bespraken en wat het gevolg ervan zou kunnen zijn”.

“Ook ik heb mijn kijkgedrag veranderd”, vertelde Hans. “Ik keek veel actualiteitenrubrieken omdat ik wel van de discussies hou en altijd het gevoel had bij te moeten blijven. Deze week heb ik om te proberen eens de actualiteitenrubrieken gelaten voor wat ze waren, heb wat andere programma’s gekeken met wat minder negativisme en Nel en ik hebben besloten eens in de week naar de film te gaan, als er tenminste een leuke film draait, want dat is onze eis. Niet de film om de film, maar om het plezier wat het geeft. Een film met humor of een romantische komedie is oké. Ook ik heb overigens de indruk dat ik meer tijd over hou, en ik moet toegeven dat ik geen minuut iets heb gemist van wat er in de wereld gebeurt, ook al heb ik geen actualiteitenrubrieken gezien. Ik

kan kennelijk heel goed zonder tot nu toe. En als ik heel eerlijk ben, denk ik dat het mijn stemming ten goede komt. Want de sensatiezucht en die brutaliteit van sommige actualiteitenrubrieken zijn behoorlijk irritant en veroorzaakten bij mij kennelijk toch een stemmingsverandering. Het is net alsof het leven nu wat vrolijker is, wat meer een plezierig spel dan een uiterst serieuze bezigheid, om maar eens een metafoor te gebruiken.

En het leuke van dit alles is dat ik ook meer tijd lijk te hebben, vaker gewoon even niets kan doen”...

<p>Er bestaat geen moeilijker kunst dan waarlijk uitgebalanceerd niets doen</p> <p>(SIMON CARMIGGELT)</p>

We hebben het al een keer gehad over de kunst van het in-het-moment-zijn, en de waarde die dat heeft voor ons leven, voor de rust en voor onze creativiteit.

Dat in-het-moment-zijn hoeven slechts kleine ogenblikken te zijn om al effect te hebben. Kennelijk is het af en toe doorbreken van onze gedachtestroom al voldoende om rust te creëren.

Nog meer rust in ons binnenste krijgen we door bewust regelmatig echte rustmomenten in te bouwen. Bewust stil zijn.

Als je moeite hebt met stilte, kun je ervoor kiezen om het met muziek te doen. New Age muziek leent zich goed voor dit doel. En tegenwoordig heb je ook allerlei muziek voor Tai Chi, Reiki, etc.

Probeer gewoon stil te gaan zitten en niet gestoord te worden. Desnoods zet je de telefoon uit om zeker te weten dat je even rust hebt. Doe het met de juiste instelling, namelijk om rust te creëren...

Zeg, als je bent gaan zitten, eerst tegen jezelf dat je alle tijd van de wereld hebt. Dat maakt dat je eerder zult ontspannen en ook niet zit te wachten tot je weer actief mag gaan worden.

Bij velen is dat zo. Ze gaan zitten om stil te zijn, maar kunnen eigenlijk niet wachten om weer wat te gaan doen.

Daarom is het zo belangrijk om eerst met jezelf af te spreken dat je dit echt gaat doen voor jezelf en dat je alle tijd van de wereld hebt. Ook al zijn dat 10 minuten, als je zo begint zijn die 10 minuten ook echt voor jou!

Wees kalm te midden van het lawaai en de haast en bedenk welke vrede er in een stilte kan heersen. (MAX EHRMANN)

Op de momenten van echte rust kom je in contact met je echt 'ik'. Door al het geren en alle informatie die zich over ons heen stort dag in dag uit, uur in uur uit, minuut in minuut uit, zijn we vaak het contact met ons echte 'ik' kwijt geraakt.

Wie zijn we echt? Wat willen we echt? Wat kunnen we echt? Deepak Chopra zegt het zo mooi: we worden geboren met een scala van ongekende mogelijkheden. In feite behouden we dat scala ook, maar we raken het zicht erop kwijt. We vergeten dat we het hebben.

In de minuten van rust krijgen we weer (onbewust) contact met dat scala van ongekende en onbeperkte mogelijkheden. We maken contact met ons 'ik' en alle mogelijkheden die we hebben.

Door de rust die we bovendien in ons systeem creëren kunnen dingen die om een oplossing vragen beter op een rijtje vallen. Mensen die op deze manier regelmatig de stilte gebruiken om zaken op een rijtje te zetten of oplossingen te ‘bedenken’ kunnen meepraten over het nut en de waarde van stil zijn.

Ik zie het – om maar een metafoor te gebruiken – als zo’n machine die bijvoorbeeld de juiste munten sorteert. Door de eindeloze stroom van aanbod vallen alle munten over elkaar heen en verdringen elkaar, zodat er nauwelijks munten op de goede plaats vallen. Door wat rust te creëren, verdringen ze elkaar niet langer en vallen ze in de juiste gaten, op de juiste plaatsen.

Datzelfde gebeurt met onze onbewuste gedachten en oplossingen voor problemen.

Wanneer we geen rust in onszelf vinden, is het nutteloos het elders te zoeken
(FRANCOIS DE LA ROCHEFOUCAULD)

Hoe meer en hoe vaker we rust creëren, hoe meer ons onbewuste de kans krijgt om dingen op te lossen, om zaken op een rijtje te zetten, om ons creatief te helpen dingen op te lossen, of ons aanwijzingen te geven hoe om te gaan met bepaalde dingen.

Op dit onderwerp zal ik later iets uitgebreider ingaan, als ik het over meditatie zal hebben, wat in feite niets anders is dan stil zijn. Maar voor nu stel ik voor te beginnen met 5 à 10 minuten per dag stil te zijn.

Stil te zijn door deze tijd voor jezelf te reserveren, met jezelf af te spreken dat je alle tijd van de wereld hebt, te zorgen dat je 10 minuten niet gestoord wordt. Ga zitten, of desnoods liggen en haal een keer of drie diep adem, zucht rustig uit.

Daarna blijf je met je aandacht bij je ademhaling, je merkt hoe bij de inademing eerst je buik uitzet en daarna je borstkas, en hoe bij de uitademing je borst en je buik in die volgorde weer intrekken. Je voelt de lucht door je neus, keel en luchtpijp naar binnen stromen en door je mond weer naar buiten gaan. Eventueel kun je de ademhalingen tellen.

Of je zegt terwijl je inademt “ik haal adem in” en terwijl je uitademt “ik adem lucht uit”. Of, nog mooier, bij het inademen “ik adem positieve energie in” en bij het uitademen “ik adem negatieve energie uit”.

Een andere manier om het te doen is – zoals ik eerder noemde – met muziek. Na de eerste 3 diepe ademhalingen, om te ontspannen, ga je luisteren naar een rustig muziekje wat je hebt opgezet, desnoods een stuk klassieke muziek, en probeert je te concentreren op alle klanken die je kunt horen.

Je kunt het zelfs zonder muziek doen en je concentreren op alles wat je aan geluiden hoort. Maar dan wel zonder oordeel, alleen het luisteren, zonder te interpreteren. De klok, de koelkast, vogels buiten, etc.

Er zijn ook mp3's of cassettes of CD's te koop met korte geleide meditaties, maar die zijn al snel langer dan de 5-10 minuten waar ik het nu over heb. Bovendien is het goed om eerst gewoon te leren stil zijn. Daarna kun je dat uitbreiden naar meer.

De tijd is altijd goed om goed te doen wat goed is

(MARTIN LUTHER KING)

Actieadvies:

Kijk eens of het je lukt de komende tijd 5 of 10 minuten per dag stil te zijn. Bewust de tijd nemend om stil te gaan zijn en dat ook te doen.

VISUALISATIE I

“En, is het gelukt?”. Thea keek nieuwsgierig in het rond wie er als eerste zou reageren. Ze deed het met een afwachtend schamper lachje, omdat ze wist hoe moeilijk het was. De afgelopen maanden was er telkens wel iemand anders die gelijk het woord nam, iets wat bijzonder was, omdat je meestal ziet dat het telkens dezelfde personen zijn die als eerste de mond open doen.

Het zei misschien iets over het proces wat zich afspeelde bij de verschillende mensen. En dat was anders dan Thea en Rinus zich tevoren hadden voorgesteld. Uiteraard hadden ze het uitvoerig gehad over wat ze mochten verwachten, wat er mogelijk zou zijn. Ze hadden zich ook voorbereid op zowel een mislukken als een slagen van het experiment, maar dat het zo geweldig zou slagen als nu gebeurde, dat hadden ze geen van beiden verwacht.

En toch, als ze eerlijk waren en naar hun eigen proces keken, dan was het ook weer niet zo gek. Niet alleen is teruggaan van de ingeslagen weg vrijwel onmogelijk, maar juist ook het feit dat het een groep mensen met elkaar was. Dat laatste, de groep, zou wel eens de beslissende factor kunnen zijn, waren Rinus en Thea het met elkaar eens geworden.

Ze waren er dit keer ook weer allemaal: Frank, Gert, Piet, Ria en de partners Nel en Hans.

Het was Piet die deze keer het eerst reageerde: “ik vind het nog steeds wel moeilijk, maar het is ook wel lekker. Als ik eerlijk ben moet ik bekennen dat het me niet elke dag is gelukt, maar de keren dat ik het heb gedaan heb ik het als prettig ervaren”.

“Ja”, viel Frank bij, “ik kan me zelfs voorstellen dat meditatie prettig is, hoewel ik er niet aan moet denken dat ik zo lang stil zou moeten gaan zitten. Die 5, en soms zelfs wel 7 minuten zijn tot nu toe wat ik kan opbrengen. Als het langer gaat

duren wordt ik steeds ongeduriger en wordt ik letterlijk onrustig, zodat ik dan maar stop”.

“Dat herken ik”, was het nu Ria, “bij mij gaat het eender”.

“Bij mij was dat ook zo”, gaf Hans aan, “maar het ging duidelijk anders vanaf het moment dat ik tevoren echt tegen mezelf ging zeggen dat ik alle tijd van de wereld had en het waard was om nu stil te gaan zijn. Het klinkt misschien raar, maar echt, het werkte. Sinds die tijd blijft het rustig in mijn lijf. Niet in mijn hoofd, maar wel in mijn lijf. Ik kan blijven zitten en 5 of 10 minuten maken nauwelijks verschil”.

“Je zei dat je rustig was in je lichaam, maar niet in je hoofd?”, wilde Rinus weten.

“Ja, dat klopt. Ik ervoer rust, maar echt stil in mijn hoofd werd het niet. Soms enkele seconden en dat was dan een genot. Maar verder stroomden er nog steeds veel gedachten door mijn hoofd. Kris-kras gaan die gedachten, het is telkens wel wat anders”.

“Maar heb je je dan goed geconcentreerd op je ademhaling?”, wilde Nel nu weten, “Want ik heb het gevoel dat ik op die manier ook mijn hoofd stiller kreeg. Ook wel niet steeds, maar wel de meeste keren. En als ik dan toch gedachten kreeg, ging ik weer terug naar die ademhaling”.

“Dat is een prima manier”, gaf Rinus een compliment aan Nel. “Het is inderdaad goed om telkens als je afdwaalt van datgene waarop je je concentreerde, terug te gaan naar je onderwerp van concentratie. Of het nu de ademhaling is, een oerklank, muziek of wat dan ook”.

“Maar als je steeds die gedachten heb”, wilde Hans weten, “ben je dan wel goed bezig?”

“Ja”, was het nu Thea die antwoordde, “dan ben je goed bezig. Stil zijn is een manier van rust creëren, een manier van loslaten. Al die gedachten die door je hoofd gaan op zo’n moment zijn op doorreis, die ben je aan het loslaten. Jullie

zullen ook zien, dat als jullie doorgaan met regelmatig stil zijn, dat het dan steeds rustiger gaat worden”.

Gert, die belangstellend had zitten luisteren, deed nu ook een duit in het zakje: “ik had de tweede keer dat ik het deed een gevoel van ‘dit moet het zijn’. Ik bleek na voor mijn gevoel een korte tijd al 10 minuten te hebben gezeten. Na een paar keer diep adem halen en een korte tijd concentratie op mijn ademhaling, bevond ik me in een soort van luchtledig, iets hemels, wit licht en rust. Of zoiets, ik kan het eigenlijk niet goed omschrijven, maar het was heerlijk en ook vreemd. Ik dacht dat dit het was en verheugde er me de volgende dag al op. Maar dat viel tegen. Ik kreeg diezelfde gewaarwording helemaal niet en mijn gedachten bleven telkens de concentratie op mijn ademhaling verstoren. Het leek wel een wedstrijdje tussen die concentratie en mijn gedachten”.

“Wat jij nu beschrijft, Gert, is wat iedereen die mediteert wel ervaart. Soms heb je een ‘sessie’ die geweldig is, die weldadig is, die je elke keer zou willen hebben. En de andere keer gebeurt er van alles in je hoofd en spoken de gedachten door je schedel, en zitten die hemelse ervaring in de weg. Dat is zoals het is, en het is de kunst om dat te accepteren. Om gewoon te accepteren dat het is zoals het is. Als je dat lukt, is elke keer stil zijn oké”.....

“Fantastisch dat jullie er allemaal mee begonnen zijn”, zei Thea, die dat ook echt meende. “Het is iets wat echt heel veel goeds geeft, waardoor je echt dichter bij jezelf en je onbewuste kennis komt. Jullie moeten je ook voorstellen dat alles wat je ooit hebt gehoord, gezien of gelezen, dat dat alles in je onbewuste zit opgesloten. Letterlijk opgesloten, want bewust kun je er maar voor een heel klein deel bij. Wat we bewust kunnen reproduceren van alles wat ooit hebben gehoord en gelezen is slechts een fractie van dat geheel. Maar onbewust ligt het allemaal wel ergens op onze harde schijf vast. Stil zijn kan een manier zijn om dat naar boven te halen, omdat de verbinding met ons onbewuste dan niet of minder wordt verstoord door al die bewuste gedachten. Jullie zullen ook merken dat de

gedachten die jullie ervaren uit het niets lijken te komen, die kiezen jullie niet. Ze komen op; en dat gebeurt ook voor allerlei dingen vanuit je onbewuste. Oplossingen komen zo vaak vanzelf op”....

Alle grote succesfiguren uit het verleden hebben visuele beelden gehad; het waren mannen en vrouwen die de toekomst projecteerden. Ze dachten aan wat zou kunnen, meer dan aan wat al was, en vervolgens zetten ze zichzelf in actie om deze zaken vruchtbaar te maken

(BOB PROCTER)

We hadden het al eerder over affirmaties. En ik vertelde toen dat het belangrijk is om die affirmaties in de tegenwoordige tijd te zeggen. Ook vertelde ik dat ons onbewuste geen verschil weet tussen de werkelijkheid en onze inbeelding.

Op het moment dat we iets bij herhaling zeggen, kan het daarom behoorlijk ons onbewuste beïnvloeden en een bepaalde indruk geven (dat we barsten van het zelfvertrouwen) of een bepaalde richting op sturen (door het zelfvertrouwen durven we meer).

Nog meer kracht kunnen we dat geven door niet alleen iets te zeggen, maar er ook beelden bij te bedenken. Visualiseren heet dat, beelden zien voor ons geestes oog. Die beelden moeten we ervaren als in het heden.

En vergis je niet, de kracht is vele malen groter dan je zou denken. In het bedrijfsleven wordt het frequent door grote bedrijven gebruikt. Dat is niet omdat het niet werkt! Dat is omdat die kritische mensen hebben ervaren dat het echt werkt.....

Veel, zo niet alle, wereldrecordhouders en kampioenen hebben deze techniek gebruikt. Zij beleefden hun recordrace al helemaal voordat ze die gelopen, gereden, gezwommen of op een andere manier gehaald hebben.

Als je gaat visualiseren, is het niet onverstandig dat eerst voor te bereiden. Het is niet nodig, maar maakt het krachtiger. Het is bovendien goed om in de juiste stemming of gevoels situatie te zijn. Christopher Westra (www.icreatereality.com) schrijft daar heel mooi over.

Ik zal straks iets meer vertellen over zijn visie, maar een van de dingen die hij adviseert is op te schrijven waar je over wilt visualiseren.

Bijvoorbeeld over je werk. Hij adviseert om drie situaties te beschrijven die je zou willen ervaren en de emoties die daarbij horen. Bijvoorbeeld het lukken van moeilijke dingen met de emotie blijheid, de goede en prettige samenwerking met de collega's en als emotie het plezierige gevoel daarbij, en de complimenten die je krijgt en de emotie trots die je daarbij ervaart.

Voordat je gaat visualiseren heb je zo al duidelijk op papier gezet wat je wilt gaan doen en wat je wilt ervaren. Vervolgens adviseert Christopher om te bedenken en te voelen waar je nu al dankbaar voor bent op dat gebied. Je bent bijvoorbeeld dankbaar voor je werk op zich, voor sommige collega's, voor het nut wat je werk levert..... Daarna ga je visualiseren.

Als we basaal positief zijn in houding, verwachtingen en plezier, tevredenheid en geluk visualiseren, zullen we mensen aantrekken en situaties en gebeurtenissen creëren conform onze positieve verwachtingen

(SHAKTI GAWAIN)

Daarbij stel je je de situatie voor zoals je die wilt, met alle facetten die daarbij horen en met gebruikmaking van alle zintuigen. Dus je gebruikt je reuk, je tast, je gezichtsvermogen, je gehoor en je smaak. Je probeert het zo intens mogelijk te beleven, de emoties zoals je ze had beschreven te ervaren en vooral te genieten van de ervaring.

Om het nog completer te maken, vertel je – nog steeds in je visualisatie – tegen een derde hoe fantastisch het was, die ervaring.

Laten we als voorbeeld zo'n topsporter nemen:

Hij visualiseert dat hij zich al goed voelt voor de race. Lekker in het vel. Dan worden de sporters aan het publiek voorgesteld; hij wuift naar het klappende publiek en geniet. Ze worden naar de start gedirigeerd en hij voelt de positieve spanning in zijn lichaam, ruikt de zweetgeur van zijn tegenstanders. Terwijl hij zich zeker voelt, ziet hij de vastberadenheid, maar ook de onzekerheid bij zijn tegenstanders. Hij gaat in de starthouding staan en precies op het startschot gaat hij weg. Een perfecte start. En terwijl hij loopt voelt hij zich steeds sterker worden, steeds krachtiger. Hij hoort het publiek wat in de gaten heeft dat er iets speciaals gebeurt, en het lijkt alsof het publiek hem nog sterker maakt. Hij proeft het zoute zweet op zijn lippen en heeft een beetje een bloedsmaak in de mond. Hij ziet in de ooghoeken de tegenstanders langzaam uit zicht verdwijnen en wordt nog sterker. Terwijl hij aan het publiek hoort dat er iets speciaals is, en hij bij de finish de handen in de lucht steekt, ziet hij op het scorebord 'WR' achter zijn tijd staan. Zijn tegenstanders feliciteren hem terwijl hun zweet van het lichaam loopt en ruikbaar en voelbaar is. Van de één een hand, van de ander een omhelzing. Het publiek is verrukt. Hij loopt na alle felicitaties een stukje uit over de baan, lachend en zwaaiend naar het publiek. Af en toe gooit er iemand een knuffel op de baan, hij heeft zijn armen al vol. Wouw, dit was gaaf! Terug in de kleedkamer kijkt hij vol dankbaarheid terug op de race, en zijn trainer die

hem gesteund heeft. Hij voelt nog de verrukking in zijn lijf. Hij vertelt het tegen een van de suppoosten die nieuwsgierig vroeg hoe het ging. Vol enthousiasme vertelt hij hoe gaaf het was, hoe hij al voelde dat er iets zou gaan gebeuren, hoe makkelijk het ging, hoe mooi het was.

Je ziet, alle ingrediënten zitten erin: gevoel, gehoor, gezichtsvermogen, smaak en reuk.

Wat de geest niet weet, zien de ogen niet

(INDIAAS)

Ik zal nog een voorbeeld geven, om het nog duidelijker te maken:

Iemand die graag een nieuwe auto wil.

Hij heeft de voorkeur voor een rode cabriolet, dus hij stelt zich voor dat hij net een nieuwe cabrio heeft gekocht. Hij loopt er op af. Precies de kleur die hij wilde, nog glimmend en onaangetast. Hij wrijft over de nieuwe lak en voelt het metaal. Hij pakt de deurgreep en voelt die in zijn hand. Hij doet langzaam de deur open en voelt hoe soepel en toch stevig die gaat. Terwijl hij de deur open doet ruikt hij het nieuwe leer van de stoelen, hij proeft het als het ware. Voorzichtig gaat hij zitten en voelt de heerlijke stoelen waar zijn zitvlak op rust, gaat met zijn rug tegen de leuning zitten. Hij stelt de stoel iets bij tot die perfect zit. Hij pakt het stuur met beide handen vast en voelt hoe het in de handen ligt. Nadat hij de deur heeft dicht getrokken zoekt hij het contactslot, draait het sleuteltje om en start de auto. Dat geluid: fantastisch, krachtig en toch stil. Na eerst voorzichtig de bocht te hebben genomen rijdt hij even later op de grote weg en geeft plankgas, waarbij hij de haren in de wind voelt waaien. Hij keert terug naar huis en stapt verguld uit. Dit is het echte leven, een cabrio! De buurvrouw komt aanlopen en feliciteert hem met zijn nieuwe aanwinst. Nog vol van de rit vertelt hij enthousiast over hoe geweldig het voelde en hoe fijn het was

deze auto te besturen. Hoe fantastisch het zal zijn om nog vele ritten te maken en hoe dankbaar hij is dat juist hij dit mag meemaken.

Waar onze gedachten net een radio zijn die maar al te vaak niet door onszelf is aangezet en afgestemd, hebben we nu al een aantal mogelijkheden gezien om zelf iets aan de afstemming van die radio te doen.

Aan de ene kant moeten we leren hoe we die radio zachter kunnen zetten of zelfs uit kunnen doen. Het 'stil zijn', het 'in het moment zijn' en meditatie zijn daarbij mogelijkheden.

Aan de andere kant moeten we leren hoe we kunnen afstemmen op programma's die wij willen beluisteren in plaats van dat onze 'radio' dat zelf bepaalt. Positief denken, affirmaties en visualisaties helpen daar o.a. bij.

Je ziet, langzaam aan krijgen we steeds meer grip op wat we denken, voelen, doen en dus bereiken. En geloof me, die grip neemt nog meer toe. Zelfs op onze gezondheid hebben we veel meer grip dan je nu nog denkt. Maar daar komen we later wel aan toe. Waar we nu mee bezig zijn is meer dan een basis voor succes, succes op alle gebied.

**Sommige mensen zien dingen zoals ze zijn en vragen "waarom",
anderen dromen dingen die er niet zijn en vragen "waarom niet?".**

(GEORGE BERNARD SHAW)

Visualiseren en affirmeren is in feite een soort van creëren.

Ik noemde al eerder Christopher Westra. Hij adviseert om elke ochtend te gaan zitten en voor 4 dingen een visualisatie te doen. Twee dingen die je voor jezelf wilt, één ding

dat je voor een ander visualiseert, en één heel groot ding (iets wat nu nog overdreven overkomt, maar wel een grote wens is).

Van alle vier de dingen bedenk je eerst waar je nu al dankbaar voor bent.

Vervolgens bedenk je 3 facetten die minstens in die visualisatie moeten zitten per visualisatie en de emoties die je daarbij voelt. Tenslotte noteer je de actie die je nodig hebt om er te komen.

En daarna ga je de visualisaties doen. Ik zal weer één voorbeeld noemen.

Je wilt je conditie verbeteren en dat doen door te gaan trimmen in de duinen.

Actie 1: je noteert dat je dat wilt

Actie 2: je bedenkt en uit je dankbaarheid over bij voorbeeld het feit dat je kunt lopen, dat de mooie duinen vlakbij zijn, dat je zo'n fantastisch lichaam hebt.

Actie 3: je bedenkt 3 dingen die in de visualisatie moeten zitten en de emoties die erbij horen, zoals:

a. je loopt tussen de bomen door en ruikt het groen, waarvan je geniet (emotie)

b. je merkt hoe lekker je loopt en hoe het je meevalt om zo te lopen. Het geeft vertrouwen (emotie).

c. je proeft het zweet wat van je hoofd loopt en voelt je hart wat stevig klopt, je hoort de vogeltjes en ziet je fiets tegen de boom staan waar je hem had neergezet; je heb het gedaan! Je voelt de voldoening (emotie).

Actie 4: je bedenkt je wat je moet doen om deze visualisatie om te zetten in een werkelijkheid. Welke stap moet je als eerste zetten?

En dit doe je dus op de 4 gebieden die ik net noemde. Twee zoals je die zelf wil, één voor een ander, één op een giga-wens (bij voorbeeld een eigen eiland, een eigen groot bedrijf, etc.)

Christopher heeft als ervaring dat het 's ochtends het best werkt. Dat is ook mijn ervaring als het gaat om meditatie en visualisatie als dit creëren van je werkelijkheid zoals net beschreven. Aan de andere kant is er iets te zeggen voor het visualiseren voor het slapen gaan.

Of zelfs liggend in bed. Dan zul je het niet zo uitgebreid doen als net beschreven, maar stel dat je het doet met een visualisatie zoals je de volgende dag zou willen zien, of zoals je zelf morgen zou willen functioneren. Dat is heel zinvol.

Immers, je onderbewuste weet het verschil niet tussen wat waar is en wat niet. Dus als je voor het slapen gaan een realiteit visualiseert zoals je die wilt, kan je onbewuste daar tijdens de nacht mee aan de gang gaan en is de kans dat 'morgen' beïnvloed is door je wensen groot.

De laatste maanden van mijn huisartsenpraktijk in Den Haag, toen ik op het punt stond om alleen consultatief homeopathie te gaan doen en als huisarts te stoppen, had ik nog maar twee dagen werk als homeopathisch arts in Heemskerk. Ik had er toch alle vertrouwen in, wat ik versterkte door het visualiseren.

Elke ochtend liep ik voor mijn ochtendspreekuur in Den Haag een rondje en visualiseerde dat ik in de praktijk in Heemskerk aan de gang was. Ik gebruikte vast niet al mijn zintuigen, maar zag wel voor me dat mijn agenda gevuld was; op een prettige manier gevuld was, dus niet overvol, maar wel gevuld gedurende de vier dagen dat ik wilde werken. Dat ik bovendien genoot van het werk en dankbaar was dat ik het mocht doen.

Ik verhuisde op 1 april, ging daarna direct met de praktijk in Heemkerk door omdat ik daar al bezig was. Dat was best een spannende fase. Met drie kinderen verhuizen van een fulltime huisartsenbaan met goede inkomsten naar een consultatieve homeopathiepraktijk zonder vaste inkomsten, geheel afhankelijk van het aanbod, wat toen 2 dagen werk per week was. En dat was al geruime tijd zo.

Ondanks mijn visualisaties was mijn verbazing toch aanzienlijk toen binnen twee weken bleek dat mijn praktijk voor 4 dagen per week gevuld was. En dat het vanaf dat moment ook voortdurend zo was.

Actieadvies:

Probeer eens wat te spelen met visualisaties. Neem alle ingrediënten, dus dankbaarheid, de 5 zintuigen en het vertellen tegen een derde. Eindig met een affirmatie.....

Hoofdstuk 21

VISUALISATIE II

“En?”. Rinus keek in de rondte en verwachtte dat er enthousiast mensen zouden reageren. De reactie was gematigder dan hij had verwacht.

“Tja, wat moet ik zeggen,” was het Piet dit keer. “Ik vind het best lastig, en je moet goed nadenken over wat je wilt visualiseren. Bovendien heb ik nog geen wonderen ervaren”.

“Ook ik vond het werken met de metaforen meer indrukwekkend”, gaf Gert toe.

“Wie heeft wel het gevoel dat de visualisaties hun werk doen?”, vroeg Thea nu enigszins verbaasd, omdat ook zij meer enthousiasme had verwacht.

Bijna gelijktijdig staken Hans en Nel hun hand op. “Nel?”, vroeg Thea.

“Ik heb geen wonderbaarlijke dingen ervaren, maar ik heb wel sterk het gevoel dat ik mezelf in een bepaalde stemming breng, een ontvankelijke stemming. Ik kan het niet bewijzen, maar het lijkt alsof er meer dingen gebeuren die een bepaalde richting op wijzen, een richting die ik in mijn visualisaties had gezien”.

“Kun je een voorbeeld noemen”, vroeg Frank, “dan kan ik er beter een plaatje bij maken”.

“Nou, ik kan het op z'n minst proberen”, zei Nel. “Het is nogal vaag, zoals ik al zei. Ik heb gevisualiseerd dat ik een promotie op mijn werk krijg. Ik werk er nu een aantal jaren en denk dat ik best wat hogerop wil. Maar tot nu toe heeft zich geen gelegenheid voorgedaan en zo ambitieus was ik ook niet. Sinds ik met de visualisatie ben begonnen, heeft er nu iemand aangekondigd naar een ander bedrijf te gaan. Bovendien sprak mijn hoogste baas me voor het eerst in al die jaren in de gang aan en wordt er in de wandelgangen gefluisterd dat er een interne sollicitatie gaat komen in plaats van een buiten het bedrijf. En dat is bijna een trendbreuk.

Nogmaals, het zijn allemaal vage dingen, maar wel toevalligheden die allemaal gebeuren sinds ik ben gaan visualiseren. Ik weet dus ook niet wat ik ermee moet als het om de visualisatie gaat”.

“Gewoon mee doorgaan, denk ik”, zei Gert wat weifelend. “Het kan natuurlijk allemaal toeval zijn, maar misschien is dat wel wat je doet: het toeval beïnvloeden?”

“Ja”, besloot Rinus nu toch even tussenbeide te komen, “je moet er gewoon mee doorgaan. Het is zelden zo dat er exact gebeurt wat je visualiseert. Je gooit iets de kosmos in wat verhoord wordt, maar wat vaak op een manier gebeurt die je niet helemaal zelf zo had kunnen voorzien. Soms gebeurt het wel degelijk exact, maar vaak gebeurt het in stapjes die je zelf in eerste instantie niet in verband brengt met je visualisatie. Eigenlijk zoals jij het beschrijft, Nel”.

Hans zat al wat te schuifelen op zijn stoel en wilde duidelijk nu ook wat zeggen. “Dat is precies wat ik ervaren heb, en waar ik tegen aan zat te hikken”, kwam hij nu met zijn ervaring. “Alles wat gebeurde zag ik als toeval, ik kon me niet voorstellen dat het te maken had met mijn visualisatie. Ik kon me niet voorstellen dat ik met mijn visualisatie dingen naar mijn hand kon zetten waarop ik volgens mij geen invloed had. Dus toen dat wel gebeurde, kon ik dat niet gedaan hebben. Ik zal het uitleggen.

Ik heb een vriend waar ik al jaren geen contact meer mee heb. Hij is een keer verhuisd en ik ben zijn adres kwijt geraakt, terwijl hij nooit meer contact heeft opgenomen. Toen ik moest bedenken wat ik wilde visualiseren, bedacht ik me dat ik een ontmoeting met hem wilde visualiseren. Ik stelde me voor dat ik in Haarlem liep, en dat ik hem daar ineens tegen het lijf liep. Dat hij bovendien net zo blij verrast was als ik. Dat we daarna samen wat gingen drinken en afspraken met onze partners wat te gaan eten. Maar dat gebeurde niet de afgelopen dagen. In plaats daarvan belde hij ineens onverwacht op, ik had hem ineens aan de telefoon. Hij was een oude foto tegen gekomen en was op zoek gegaan naar mij. Hij vond mijn nummer en had me gebeld. We hebben een afspraak gemaakt

samen wat te gaan drinken, en hij opperde om t.z.t. samen met de partners te gaan eten als onze ontmoeting zou bevallen.

Als ik het zo vertel, beseft ik dat bijna is gebeurd wat ik heb gevisualiseerd, maar tot ik het vertelde, tot ik Nel net hoorde en Rinus hoorde uitleggen, was ik ervan overtuigd dat het allemaal toeval was en niets te maken had gehad met mijn visualisatie. Ik ben echt heel verbaasd”.

“Maar is het niet gewoon toeval?”, was het Piet die probeerde de discussie op gang te brengen.

“Dat zou kunnen”, zei Ria bedachtzaam, “maar ik heb iets soortgelijks meegemaakt. Ik dacht ook dat het toeval was en een gelukkige samenloop van omstandigheden. Maar nu ik Nel hoor, en Hans, en de uitleg van Rinus, kan het geen toeval meer zijn”.

“We hebben nog niet gehoord van jou, Ria, waar het om gaat”, was het nu Thea, “maar dat is inderdaad wat er gebeurt. Aanvankelijk zien we het resultaat van onze visualisaties vaak als toeval, sommigen houden dat zelfs heel lang vol. Maar gaandeweg ga je steeds meer ervaren dat die soorten van toeval alleen maar voorkomen nadat je hebt gevisualiseerd. En daardoor ga je heel langzaam doorkrijgen dat jij het bent die de kosmos kennelijk ertoe aanzet om dat toeval te laten gebeuren”.

“Misschien moet ik toch even uitleggen wat er bij mij gebeurd is”, zei Ria. “Ik had besloten niet iets voor mezelf te visualiseren, maar voor mij zoon. Die zit op voetbal, en elke wedstrijd tot nu toe hadden ze verloren. Hij baalt er zo van dat hij wil stoppen met voetbal, terwijl hij voetbal zo leuk vindt. Ik heb gevisualiseerd dat ze de volgende wedstrijd zouden winnen, niet wetende dat dat tegen de nummer één van hun competitie was. Gisteren speelden ze, en ze wonnen met twee tegen nul. Ze wonnen voor het eerst en tegen de ploeg die nog niet had verloren. Natuurlijk zag ik het allemaal als toeval. De tegenpartij miste vrijwel zekere doelkansen, hun keeper maakte een geweldige blunder, en onze ploeg kreeg een penalty cadeau. Ze verdienden dus helemaal niet te winnen, maar

met heel veel geluk deden ze dat wel. Dus allemaal toeval? Maar met het toeval van jullie erbij ga ik echt denken dat mijn visualisatie mee heeft gewerkt.....”.

Treed je hindernissen tegemoet en doe er iets aan. Je zult zien dat ze niet half de kracht hebben die je verwacht (N.V.PEALE)

Op zich zijn we allemaal kanjers in visualiseren. Kinderen kunnen het sowieso over het algemeen goed, veel volwassenen zijn vooral goed in het negatief visualiseren. Als er maar niet dit, of als er maar niet dat.....

Als ik maar geen black out krijg tijdens mijn spreekbeurt....en prompt weet die persoon na een minuut niet meer op de juiste tekst te komen.

Als ik maar geen lekke band krijg, want die kan ik nu niet gebruiken.....en prompt krijg je een lekke band.

Dat doet me aan een voorval denken wat wij zo'n 24 jaar geleden meemaakten. We hadden besloten uit Oostenrijk in één keer naar Nederland terug te rijden. We hadden laat in de zomer vakantie en kampeerden. In Oostenrijk was het overdag lekker, maar 's nachts vreselijk koud. Zo koud, dat ik naar huis wilde. Na een paar uurtjes rijden raakte ik een stoeptrand en had een lekke band. Geen probleem, even de kofferbak leeg en de reserveband er omheen. Het was zondag, maar hoe groot is de kans op een tweede lekke band? We reden dus door, en tegen een uur of acht begonnen we een weddenschapje af te sluiten of we voor middernacht de Nederlandse grens zouden halen. Al die tijd zat echter toch in mijn hoofd 'stel je voor dat we nog een lekke band krijgen....dan staan we en kunnen we niet verder'.

Rond negen uur lijkt het wegdek te veranderen, de auto doet gek, ik besluit via remmen de snelheid te verminderen omdat we 120 reden (gelukkig maar 120, want het was op de Duitse autoweg vooral 150 geweest). Maar voor ik er erg in heb begint de auto om zijn as te draaien, knallen we een aantal malen ergens tegenaan en staan we stil. We durven elkaar nauwelijks aan te kijken, wachtend op de klap van het verkeer wat op ons gaat knallen. Het blijft eng stil. Er knalt niemand op ons. Langzaam durven we om ons heen te kijken. En daar staan we: overdwars op de vluchtstrook met de koplampen nog aan, schijnend over de autoweg. Onze bumper ergens midden op de weg, af en toe omhoog springend als er een auto over rijdt. De auto was total loss, maar wij kwamen met de schrik vrij. Toen we het er later over hadden, bleek ook mijn vrouw tijdens de rit bezig te zijn geweest met 'als we maar niet nog een lekke band krijgen'.
Natuurlijk kan het toeval zijn...

Vergeet niet dat ons onbewuste begrippen als 'geen' en 'niet' niet kent. Als je dus erg bezig bent met dat iets niet moet gebeuren, ben je informatie aan het uitzenden dat het wel moet gebeuren.

Zo zal ik nooit vergeten dat ik een afspraak van een uur bij mijn tandarts had. Om 14 uur. De hele ochtend zat ik tijdens het spreekuur te denken "ik moet die afspraak niet vergeten". En om 17 uur realiseerde ik me dat ik de afspraak glad vergeten was. Onbegrijpelijk, ik had er de hele ochtend aan gedacht en toch vergeten.....

Maar als je bedenkt dat ik de hele ochtend eigenlijk de informatie had verzonden (naar mezelf en de kosmos) "ik moet die afspraak vergeten", is het minder gek.

We zijn allemaal in staat om een scenario voor ogen te zien zoals we dat niet willen. Dat kunnen we zelfs met perfecte inschakeling van alle zintuigen.

We zien en horen de weigering al voor ons van het verzoek wat we zo graag ingewilligd zouden zien. We voelen, horen en zien de stortbui al die op de terugweg zou kunnen vallen. Of we ruiken het effect al van de brand die zou kunnen ontstaan als we de kaarsen niet uitblazen voor we weg gaan.

Gelukkig komen niet al die visualisaties tot werkelijkheid, ik noem ze slechts om je te laten zien dat wij allemaal in staat zijn om te visualiseren, met gebruikmaking van alle zintuigen.

Hoop voor de toekomst geeft kracht in het heden (ZIG ZIGLAR)

Daarom is het niet zo moeilijk als het lijkt om te visualiseren op de manier zoals ik dat bedoel. Met positieve intentie en positieve boodschap. Door de ervaring van alle mensen die het doen, lijkt het erop dat we de kosmos vragen het voor ons waarheid te laten worden.

Marty Dow heeft een Ebook geschreven waarin ze voorstelt om elke dag gedurende 5 minuten een positieve visualisatie te doen met betrekking tot een ander persoon; en ze daagt je uit om dat 14 dagen aansluitend te doen en daarna te zien of je het wilt geloven.

Ze noemt het 5 minuten wonderen. Omdat je met 5 minuten per dag visualiseren wonderen kunt laten gebeuren. Ze vroeg haar lezers haar ervaringen te sturen en ze kreeg er ladingen.

Misschien heeft het ook wel te maken met een verandering van onszelf als we visualiseren, we stellen ons meer open misschien, stellen ons warmer op? Maar wellicht gebeurt er veel meer dan dat.

Wat Marty voorstelt is om te visualiseren dat je een positieve ontmoeting hebt met iemand, iemand waar je een probleem mee hebt. Het kan zijn dat je iemand lang niet hebt gezien, of dat je onenigheid hebt.

Je stelt je voor dat je naar die ander toeloopt, en terwijl jullie elkaar ontmoeten stel je je voor dat er een krans van licht of liefde om jullie heen is. Dat hoef je niet te voelen of ervaren, je hoeft het je alleen voor te stellen, te zien. De ontmoeting voelt plezierig, en je neemt in goede stemming afscheid. Daarna vertel je het (nog steeds in je visualisatie) tegen een derde.

Dat is het.

En het werkt. Je kunt het zelfs doen als je voor het stoplicht staat te wachten of op de WC zit.

Toen ik haar Ebook voor het eerst las, had ik geen idee wat ik zou doen. Ik had voor mijn gevoel nooit met iemand een probleem. Ik besloot een gezelliger ochtend te visualiseren. Mijn dochter kon met een aardig ochtendhumeur haar bed uitkomen, en mijn vrouw kon daar weer lekker tegen in gaan. In die sfeer kwam ik dan vervolgens beneden.

Ik stelde mij voor dat mijn dochter net wakker werd en in prima stemming was. En vrolijk naar beneden ging. Mijn vrouw, niet gehinderd door het ochtendhumeur van mijn dochter, was daardoor ook heel gezellig en zo zag ik twee gezellige vrouwen voor me, die mij gezellig verwelkomden als ik beneden kwam. Ik voelde het in alle cellen. Het was een genot vergeleken bij de gebruikelijke ochtenden. Daarna vertelde ik het in mijn visualisatie tegen mijn schoonmoeder; hoe fantastisch die twee met elkaar waren.

Ik heb dat één maal gedaan en ben het daarna eigenlijk vergeten. Na enkele dagen zei ik 's avonds tegen mijn dochter "zou je niet naar bed gaan, anders ben je morgenochtend weer niet te genieten". Ik bedacht me direct dat ik dat niet zo

had moeten zeggen, maar ze reageerde verrassend gezellig met "maar ik ben de laatste ochtenden helemaal niet chagrijnig".

Daarop keken mijn vrouw en ik elkaar aan, en moesten constateren dat ze daar gelijk in had. Ze was de laatste ochtenden inderdaad gezellig geweest, in tegenstelling tot normaal. En dat was vanaf het moment dat ik dat gevisualiseerd had.

Toeval? Het zou kunnen. Ik had niets gevisualiseerd tussen mij en een ander, maar puur iets gevisualiseerd voor anderen. En vanaf dat moment was er een verandering.....

Natuurlijk kon het stom toeval zijn, maar wel heel raar toeval, net als al die andere ervaringen van al die andere mensen.

Je kunt ook op alle mogelijke gebieden visualiseren, denk aan je werk, relaties met vrienden, familie en kennissen, je hobby's, je huis(wensen), allerlei materiële zaken, sport, spirituele zaken, etc.

En het zal voor zich spreken dat naarmate je frequenter eenzelfde visualisatie doet, deze eerder bewaarheid zal worden.

Affirmaties, visualiseren en je wensen noteren, het zijn alle drie krachtige middelen om te bereiken wat je wilt.

Om een doel te bereiken wat je nooit haalde, moet je dingen doen die je nooit deed
(RICHARD SCOTT)

De meeste lezers zullen tot nu toe een aantal dingen zijn tegengekomen die hen als vreemd in de oren klonken, of die ze als heel vreemd zagen. Visualiseren is echter iets wat we vrijwel dagelijks ongemerkt doen. Helaas – nogmaals – meer in negatieve dan in positieve zin. Maar we doen het wel.

Nadat ik de eerste keer een paar boekjes van Julia Hastings had gelezen (o.a. Visualiseer je wensen, Kijk je rijk, etc), besloot ik een aantal patiënten te adviseren haar boekje te kopen en ermee aan de slag te gaan.

Het effect was nog veel verrassender dan de eenvoud van de boekjes van Julia.

Er waren patiënten die aangaven dat zodra ze enkele dagen visualisaties hadden gedaan op hun gezondheid, ze 90% van hun klachten kwijt waren. Dat was mij in enkele maanden niet gelukt.

Het zou een uitnodiging kunnen zijn om het met alle patiënten te gaan doen. Maar dat lukt niet. **Het idee dat je jezelf gezonder zou kunnen maken door je dat voor te stellen is voor sommige mensen zo absurd, dat ze daar boos om worden en zich niet serieus genomen voelen.**

Immers, als je door inbeelding kunt beter worden, dan heb je je vast aangesteld. Bovendien is het omgekeerde dan ook waar. En dat is eng.

Toch zijn er hele therapieën bij kanker op gebaseerd, en zijn er vele voorbeelden, ook bij kinderen, van mensen die door visualisatie van hun kanker genezen zijn.

Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat je witte bloedcellen alle kwaadaardige cellen vernietigen. Als je dat elke dag doet, en gelooft dat het gebeurt, blijkt dat effect te hebben.

Het is ook weer zo'n voorbeeld van eerst geloven en dan zien, hoewel, in dit geval zie je het eerst omdat je het in je verbeelding ziet. Dus het is toch eerst zien....

Tot slot een ervaring die ik inmiddels van meerdere collega's heb gehoord. Soms is de agenda te vol en kun je mensen niet kwijt waar je dat zou willen. Op een gegeven moment had ik door dat als ik dacht "het mag wel iets rustiger zijn", dat

mensen dan spontaan gingen afbellen en er geen nieuwe patiënt belde gedurende dagen (pas dus op met wat je wenst). Het omgekeerde eveneens: als er gaten in de agenda kwamen en ik me bijna zorgen ging maken, dacht ik "er mogen wel weer eens nieuwe patiënten bellen". Ik was nog niet thuis of na elkaar belden nieuwe patiënten.

Dat geeft vertrouwen. Als je het te druk hebt of te rustig laat je de kosmos weten hoe je het wilt en het gebeurt. Raar maar waar.

Aanvankelijk leek ook dit toeval, maar keer op keer toeval wordt op een gegeven moment regel. En als anderen dezelfde ervaringen hebben, dan zal het dus wel waar zijn.....zelfs al begrijp ik het niet.

Actieadvies:

Maak een lijstje met dingen die je zou willen zien gebeuren, dingen die je zou willen visualiseren. Geef jezelf de ruimte en vrijheid om in de komende tijd die visualisaties te doen.....

Hoofdstuk 22

LEZEN

“Ik ben blij dat jullie voor dit onderwerp extra de tijd hebben genomen en dat we het er een aantal keren over hebben gehad. Het heeft echt wel even geduurd voordat ik bereid was mijn kostbare tijd te besteden aan iets wat me buitengewoon onwezenlijk leek.

Maar ik moet toegeven dat het iets extra's heeft gebracht boven al het toch al bijzondere wat ik de afgelopen maanden heb mogen leren en ervaren”.

Het was Hans die het woord nam om toch nog eens zijn aanvankelijke twijfels en tegelijkertijd zijn dankbaarheid uit te spreken.

“Daarmee wil ik, zoals jullie ons adviseren bij allerlei gelegenheden, mijn dank uitspreken, voor alles wat jullie ons tot nu toe hebben geleerd”.

Er volgde een instemmend gemompel vanuit alle monden in de richting van Rinus en Thea.

“Als ik eerlijk ben, heb ik de indruk dat ik meer heb geleerd in die paar maanden van jullie dan ik ooit in al die jaren daarvoor op school heb geleerd. Als iedereen deze lessen in de schoolperiode toch had geleerd, dan hadden we een andere samenleving. Dan zouden de mensen elkaar meer begrijpen, en zouden ze elkaar misschien minder naar het leven staan”.

Hans raakte bij die laatste opmerking zelfs wat geëmotioneerd.

Hoewel zowel Rinus als Thea hier heel veel op hadden willen en kunnen zeggen, besloten ze er niet op in te gaan, omdat het niet het juiste moment was.

“Wat ik me ook ben gaan realiseren, is dat ik het eigenlijk altijd al een beetje deed. En niet alleen negatief, maar ook positief. Ik had regelmatig dat ik ergens in de buurt met de auto reed en me voorstelde dat ik daar aan het hardlopen was.

De volgende dag ging ik daar dan ook lopen, soms flinke stukken, maar het ging dan relatief makkelijk. Ik realiseer me nu pas dat ik dat gevisualiseerd heb, met alle voordelen van dien”. Het was Piet, die deze bijdrage inbracht.

“Ja, nu je het zegt”, was het Nel, “dat realiseerde ik me de afgelopen maand ook. Ik heb op allerlei gebieden de afgelopen jaren dat soort situaties gehad. De ene dag dacht ik eraan – bijvoorbeeld een feestje: ik zag helemaal voor me hoe het zou gaan – en de volgende dag bleek het precies zo te gaan. Soms tot op het absurde af. Maar altijd dacht ik ‘dat is toeval’, terwijl ik me nu ga realiseren dat ik daar mogelijk invloed op heb gehad.

Zelfs de manier waarop ik Hans aan de haak heb geslagen is zo gegaan. Ik dagdroomde hoe ik hem om mijn duim kon winden en hoe hij verliefd op me zou worden, en het gebeurde exact zoals ik het me had voorgesteld. Ik heb daar verder nooit bij stil gestaan, en er niet bewust mijn best voor gedaan; maar achteraf wel leuk”.

“Jullie zien”, zei Rinus, “dat we het visualiseren allemaal wel ongemerkt hebben gedaan en ongemerkt nog dagelijks doen. Het is de kunst om steeds meer door te gaan krijgen dat het werkt en om het steeds meer bewust te gaan doen. Want daar zit de grote winst. Jullie zien wat het in jullie verleden heeft gedaan van de momenten die jullie je herinneren, waarom zouden we dat niet gebruiken?”.

“Het enge is”, was het Gert die misschien wel de bedenkingen van de anderen verwoordde, “dat als het in positieve zin werkt, het misschien in negatieve zin ook werkt. Dat als je iets slechts over of voor iemand denkt, dat het dan ook gebeurt. En als dat zo is, kun je maar beter niet geloven dat het werkt. Het is wellicht een rare redenering, maar dat vroeg ik me de afgelopen weken wel af. Misschien geloof ik het wel niet omdat ik er ook kwaad mee zou kunnen doen. Ik geloof het inmiddels wel meer wel dan niet, maar toch blijft die vraag hangen”.

“Gelukkig maar, Gert, want het geeft aan dat je een goed hart hebt”, was het nu Thea.

“En om je uit de onzekerheid te halen: iets wat je met een goede intentie doet is sowieso veel krachtiger dan wat je met een negatieve intentie zou doen. Zelf geloof ik niet eens dat je iets kwaads zou kunnen visualiseren, maar ik kan dat niet bewijzen. Ik geloof graag dat alleen positieve intentie door de kosmos beloond wordt. Ik wens in elk geval alleen maar met een positieve intentie te visualiseren, en ik hoop dat jullie dat ook doen.

Hoe meer mensen het positief gebruiken, hoe waardevoller het is. Dat zou dus geen reden zijn om het te laten”.

Rinus nam nu het woord over.

“Vandaag gaan we het hebben over de invloed van datgene wat we horen en zien”.....

Het onderbewuste registreert slechts één ding: herhaaldelijke toediening - oefening. Wat je beoefent, dat manifesteer je

(GRACE SPEAR)

Zoals ik al eerder schreef, gaat het erom wat we bij voortduring horen, zien, voelen, proeven en ruiken. Iets heeft pas invloed op ons als het regelmatig wordt herhaald. Dat heeft alles te maken met onze patronen, met onze indoctrinatie, onze opvoeding.

Als ons hele leven tot nu toe beweerd is dat iets wat vierkant is altijd ook rood is, zullen we niet van de eerste de beste aannemen dat het groen is, of alle kleuren kan hebben. Zelfs niet van iemand die we hoog achten. Het klopt niet met onze overtuiging.

Maar als we met regelmaat horen dat het anders is dan we leerden, van steeds andere mensen, en op steeds een andere manier uitgelegd of verklaard, zijn we eerder geneigd het te geloven.

En dat is waarom veel lezen zo belangrijk is.

Het gaat er niet om dat we gehersenspoeld worden, zoals op school misschien wel deels is gebeurd, maar het gaat erom dat we veranderingen die we zelf willen, kunnen doorzetten en ons eigen maken door de juiste informatie tot ons te krijgen.

En ik heb het nu over lezen, maar tegenwoordig zijn er gelukkig ook steeds meer gesproken boeken en mp3's die je kunt kopen en waar je naar kunt luisteren. Iets wat nuttig is als je slechter kunt lezen om wat voor oorzaak dan ook. Of als je vaak in de auto zit.

Een andere reden om veel te lezen is, dat je ook van verschillende kanten informatie krijgt. Veel te veel mensen hebben meningen die zijn gebaseerd op heel eenzijdige informatie. Vaak die van hun ouders of omgeving.

Ik kan me geweldig verbazen over intelligente mensen die een mening hebben, gebaseerd op wat ze ooit hebben gehoord of gelezen, en sedertdien nooit meer hebben heroverwogen. Want dat is de kracht van lezen: je krijgt over een zelfde onderwerp meer informatie en zult het zelf op een rijtje moeten zetten.

Nu zijn er dagbladen die door de meeste mensen worden gelezen, waar alles wordt voorgekauwd. Dat wil zeggen, als je die leest hoef je zelf niet te denken, dat hebben de journalisten al voor je gedaan. Daarom zijn ze waarschijnlijk ook zo in trek. Wat is er lekkerder dan 's ochtends als je net wakker bent al voorgekauwde informatie te lezen, waar je je zelf niet over hoeft te buigen of zelf niet over hoeft na te denken. En met behoorlijk wat sensatie erbij en wat ingrijpende foto's begin je je dag weer goed... Het klinkt misschien cynisch, maar ik begrijp echt niet waarom mensen het nadenken uit handen geven aan anderen. Wat is er mis aan zelf nadenken?

Om na te denken, heb je informatie nodig. Als je een eerlijke mening wilt vormen, heb je ‘neutrale’ informatie nodig. Niet meer wat de dagbladen tegenwoordig leveren. Die geven vooral meningen van journalisten in plaats van neutrale informatie. En andere meningen worden eruit gelaten omdat het niet goed zou vallen bij grote adverteerders.

Zelfs dat zou niet zo erg zijn als iedereen meer zou lezen als die dagbladen alleen en als niet veel mensen daar hun hele kennis uit halen. Want als je naast die dagbladen voldoende andere informatie tot je neemt uit bij voorkeur boeken, dan ben je nog wel in staat om die mening van de journalist naar waarde in te schatten.

Bovendien, als je boeken leest, kun je boeken lezen over zelfontwikkeling, boeken die maken dat je lekkerder in je vel gaat zitten, dat je je sterker voelt. Terwijl de kranten maken dat je je onveiliger voelt, je je kwetsbaarder voelt te midden van al het geweld en alle inbraken en berovingen.

Ik denk wel eens, als we de krant zouden afschaffen en die tijd zouden besteden aan het lezen van boeken, dan zou de wereld er al een stuk mooier uitzien. En ik bedoel dan niet zozeer romans. Hoewel verdwalen in een lekker verhaal ook fantastisch kan zijn.

Hoe dan ook, het dagelijks een stukje lezen, bij voorbeeld een half uur per dag, draagt op een fraaie manier bij aan je persoonlijke ontwikkeling. Aan het bewuster in deze maatschappij staan.

Er is nog een groot verschil tussen de meeste artikelen in een krant en boeken. Boeken zijn geschreven door mensen die zich in een bepaalde materie hebben verdiept en òf die informatie kwijt willen of die willen doorgeven aan anderen. Dat is helaas niet de intentie van de journalistiek van vandaag de dag. Die moet scoren, leescijfers halen, sensatie brengen. En vooral geen adverteerders tegen het hoofd stoten.

Op mijn eigen vakgebied, de complementaire geneeskunde en met name de homeopathie, is dat ook duidelijk. Wereldwijd zijn er miljoenen casussen geregistreerd van successen met homeopathie, en zelfs dichterbij huis zijn er honderden, misschien wel duizenden video-opnames die getuigen van de goede resultaten met homeopathie. Vele kwalitatief goede onderzoeken tonen de werkzaamheid aan, keer op keer. Toch hoor je daar niets van. En waarom niet? Omdat die informatie verspreid zou moeten worden door de media.

En media willen dat helemaal niet. Ik weet niet wat belangrijker is, de kranteninkomsten via advertenties van de farmaceutische industrie, of de sensatie die het elke keer weer geeft als er iemand uit het alternatieve circuit een misstapje heeft gemaakt. Hoe dan ook, het is kennelijk lucratiever om de schijn op te houden dat homeopathie een soort van onzinnig geloof is, dan eerlijke informatie aan het publiek te geven.

Iedereen die wel eens met de pers te maken heeft gehad weet dat inmiddels wel: journalisten schrijven datgene op wat hen goed uitkomt en wat goed leest. Een goed voorbeeld was de zaak Sylvia Mylecamp, Terwijl er geen lid van de Artsenvereniging voor Homeopathie Nederland betrokken was bij haar behandeling heette het al snel dat homeopathisch artsen en alternatieve genezers in de fout waren gegaan. Voor de inspectie het sein de 'klopjacht' in te zetten op ook homeopathisch artsen.

Mensen die de media lezen denken dat dat de waarheid is, terwijl het slechts een bepaalde visie is die nogal eens de waarheid geweld aan doet. Maar het is het bekende verhaal dat als je een leugen een aantal keren herhaalt, dat het na enige tijd als de waarheid wordt gezien. Hoewel veel mensen met eigen ogen of eigen ervaring zien dat homeopathie werkt, blijft er toch twijfel door de benadering van de media.

Eenzijds moeten we blij zijn dat er media zijn, dat wij de vrijheid hebben om te schrijven en te lezen. Anderzijds moeten we ook bedenken dat die vrijheid tot misbruik kan leiden. Misbruik van ons lezers.

Het is alleen niet de verantwoordelijkheid van de media om dat te voorkomen, dat is onze eigen verantwoordelijkheid.

Neem wat je leest en hoort in de media met een korrel zout en haal je mening uit boeken. En niet uit één boek, maar uit meerdere boeken. Wil je iets over een bepaald onderwerp lezen, lees dan verschillende boeken over dat onderwerp.

Neem iets als meditatie. Daar hebben veel mensen over geschreven. Over het nut, over de onzin, over hoe het moet en hoe het niet moet. Je zult veel tegenstrijdigheden lezen. Maar uiteindelijk gaat het om de grootste gemene deler: het heeft nut en bevordert je gezondheid. En hoe je het doet is afhankelijk van welke manier voor jou het beste werkt.

Meningen van anderen zijn vooral goed om je aan het denken te zetten, om je te laten afwegen of die mening voldoet aan wat jouw opinie is/was. En als die anders is, waarom dan, en is dat een reden om jouw mening te veranderen?

Zoals ik al eerder zei, hoef je niet overal een mening over te hebben en hoeft ook het lezen niet persé te leiden tot allerlei meningen. **Maar het is wel lekker dat je iets af weet van materie waar anders anderen jou vertellen wat de waarheid is. Hun waarheid dus.**

Het is zelfs makkelijker – is me opgevallen – om over iets geen mening te hebben als je er meer vanaf weet. Hoe meer je van iets af weet, hoe meer je ziet dat er verschillende ins en outs zijn.

Daarom ook dat veel mensen zeggen: “Hoe meer ik weet, hoe meer ik in de gaten heb hoe weinig ik weet”.

Wat waar is, is ook erg afhankelijk vanaf welke hoek je tegen iets aan kijkt.

Van de ene kant af gezien is de afslag links af, vanaf de andere kant gezien rechts af.

Wie heeft er gelijk?

In de meeste gevallen is er geen kwestie van gelijk of ongelijk, het is de kunst om te kijken vanuit welke schoenen iemand kijkt. Pas dan kun je proberen te kijken of die ander gelijk heeft of niet.

Hoe meer je leest, hoe meer je in staat zult zijn te relativieren en ook steeds meer levenswijsheden toe te passen, waardoor je leven een stuk meer ontspannen en leuker kan worden. Het gaat niet zozeer om de informatie als kennis, maar om de informatie als toegepaste levensverrijking.

Daarom is het ook prettig om over persoonlijke ontwikkeling te lezen. De mensen die die boeken schrijven zijn geen mensen die je iets proberen wijs te maken, maar mensen die zelf hebben ervaren wat het is om te groeien in dit leven. Die mensen willen met jou delen. Ze geven je een cadeautje.

Er is heel veel te leren. Dat kun je halen uit boeken, van mp3's, van seminars, lezingen, etc.

Stel je open en lees, luister, voel, proef en ruik. Maar selecteer daarbij. Bepaal wat jij aan mentaal voer naar binnen werkt of toelaat.

Dat geldt ook voor wat mensen je vertellen. Mensen kunnen soms heel enthousiast vertellen over bepaalde ervaringen of over bepaalde producten. Je ziet de toehoorders knikken en ook enthousiast worden. Ze hangen aan de lippen.

Misschien komt dat omdat ik huisarts ben geweest en alles wat werd gezegd heb geleerd te wegen. Te wegen naar ‘klopt het’ of ‘klopt het niet’, naar ‘is dit zoals het hoort’ of ‘is dit een teken van een verkeerd functioneren’. Te wegen naar ‘is deze manier van presenteren echt’ of ‘is deze manier van presenteren niet echt, overdreven, hypochondrisch, etc.’.

Als mensen heel erg enthousiast zijn, doe ik in gedachten een stapje terug. Ik kijk er van afstand naar. Ik sluit me emotioneel een beetje af, zodat ik me niet laat overrompelen. Zodat ik op die manier mijn mening kan vormen over wat gezegd wordt in plaats van meegezogen te worden in de mening van die ander.

Oh, ik kan heel goed enthousiast zijn, en zelfs meegaan in het enthousiasme van een ander. Maar dan vooral als het niet om meningen gaat. Als het gaat om gewoon genieten van dingen. Los daarvan kan ik ook genieten om het enthousiasme van de ander.....zelfs als ik de mening niet deel.

Het is echter de kunst om in al die situaties jezelf te blijven. Te weten wat je weet en vindt. En natuurlijk mag je mening veranderen door wat anderen zeggen; maar niet omdat zij het zeggen. Het moet zijn omdat bij jou de balans in ‘voor’ en ‘tegen’ is veranderd. Omdat jij bij een hernieuwde afweging een andere keus maakt. Een stukje verrijkt bent door een andere mening, nieuwe informatie.

Actieadvies:

Probeer met jezelf af te spreken om dagelijks een half uurtje te lezen in een boek over persoonlijke ontwikkeling. En neem af en toe eens een boek over een heel ander onderwerp dan je beroep of je interesse uit de bibliotheek mee.....desnoods blader je het alleen door...

Hoofdstuk 23.

LEEF EENVOUDIG

“Wel, hoe is het jullie de afgelopen maand vergaan?”, was het dit keer Thea die het officiële deel openbrak. Het officiële deel, want de dames en heren zaten als kippen in een hok te kakelen over hun ervaringen.

Het was alsof ze elkaar al vele jaren kenden en alle mogelijke dingen met elkaar hadden ervaren, zo frank en vrij waren ze nu meningen en ervaringen aan het uitwisselen.

Voor Thea en Rinus was dat sowieso wel leuk om te zien. Ze hadden mensen bij elkaar gebracht die elkaar niet kenden, die verschillende interesses hadden en nu zag je dat ze geweldig naar elkaar toegroeiden en eendere ervaringen leken te hebben.

Het was Frank die het eerst antwoordde: “Ik moest voor mijn werk wel eens wat lezen, en ik keek de krant door. Daarnaast las ik wel eens een klein stukje in de autokampioen of soortgelijke bladen. En de Donald Duck. Die las ik al vanaf mijn zesde. Maar verder las ik eigenlijk niet zoveel. Ik hoorde laatste iemand zeggen dat 90% van de mensen hoogstens 2 boeken per jaar leest. Een vriend van me die ik onlangs sprak kon zich dat niet voorstellen, hij is een echte lezer, maar ik kan me dat wel. Ik behoor of behoorde tot die 90%. In de afgelopen maand ben ik de bibliotheek eens van binnen gaan bekijken en dan zie je wat een veelheid er aan boeken is. Ik bedoel geen romans, maar boeken over alle mogelijke onderwerpen. Geweldig, wat een leesvoer. En wat raar dat ik daar nooit gebruik van heb gemaakt. Maar misschien is dat met ingang van vorige maand veranderd. Ik heb een paar boeken meegenomen waarvan de titel me aansprak en ben dagelijks minstens een hoofdstuk aan het lezen. Tot nu toe bevalt het me prima”.

“Bovendien zorgt het er bij mij voor dat ik lees in plaats van naar een thriller of nare actualiteitenrubriek kijk”, bekende Ria.

“Ook ik kwam wat lezen betreft niet verder dan de gebruikelijke damesbladen en de krant. Vroeger las ik wel eens romannetjes, maar na dat jaren gedaan te hebben was de lol er af. Ze waren uiteindelijk allemaal hetzelfde en na een paar bladzijden wist je al wie met wie zou gaan aan het eind. En dikke boeken las ik niet omdat ik er niet doorheen kwam. Het soort boeken wat ik de afgelopen maand bekeken heb en waar ik in begonnen ben, zijn boeken die ik zelfs nooit in mijn handen heb gehad. Het kwam nooit in me op om zo’n boek te kopen of zelfs maar te bekijken; wat moest ik ermee?”

“Nou, dat had ik niet”, was het Nel die nu inviel, “ik heb wel regelmatig boeken in mijn handen gehad van bijvoorbeeld Louise Hay, of spirituele boeken, maar ik legde ze altijd terug omdat ik niet wist wat ik ermee moest. En natuurlijk Wayne Dyer met ‘een toekomst voor u en uw kinderen’ of ‘niet morgen maar nu’. Ik keek ernaar deed er niets mee. Het was te ver van mijn bed, dus misschien is dat toch wel hetzelfde als wat Ria net zei”.

“En hoe zit het met de andere mannen in het gezelschap? Gert, Piet, Hans?”, vroeg Rinus.

“Voor mij geldt”, sprak Piet voorzichtig, “dat ik nooit wat met deze materie heb gehad, laat staan er iets over heb gelezen. Voor mij was het leven een kwestie van leven, van gewoon je ding doen. Ik ben bang dat ik alleen maar geleefd werd door de automatische piloot in me. Ik genoot wel hoor, en koos bewust voor ook leuke dingen. Maar echt bewust bezig zijn met mijn leven? Bewust bezig zijn met mijn toekomst, met wat ik echt wil, met hoe ik beter in het leven kan staan? Nee, dat heb ik nooit gedaan”.

“Ik moet bekennen dat ik net zo in het leven stond”, was het nu Gert die ervoor uit kwam, “wat we de afgelopen maanden hebben besproken en wat dat met mij heeft gedaan maakt dat ik een compleet ander mens lijk te zijn geworden. In elk geval in mijn eigen beleving, in mijn eigen werkelijkheid. Ik weet niet of mijn

omgeving dat ook zo ervaart, maar zelf heb ik het gevoel dat ik nu pas begin met ontwikkelen, met iets leren wat in het leven belangrijk is. En dat is toch raar als je 47 bent geworden”.

“Grappig dat je dat zegt”, zei Ria, “want ik had je jonger ingeschat en heb het gevoel dat je de maanden dat ik je nu zie zelfs met de maand wat jonger wordt. En dat staat in schril contrast met wat ik voorheen dacht. Ik dat dat mensen die op deze manier bewust met het leven bezig waren uitermate serieuze en ernstige mensen waren, die een stuk ouder lijken. Ik zie nu aan jullie, want het geldt niet alleen voor jou Gert, dat het tegendeel waar is. Jullie zijn allemaal juist vrolijker, luchtiger geworden. Er fonkelt wat in jullie ogen, het is alsof het leven jullie meer toelicht. Zelfs als jullie iets ellendigs vertellen, dan hebben jullie nog straaloogjes, en die mis ik bij heel veel mensen. Juist al die mensen die ‘gewoon maar leven’ lijken in een maalstroom te zitten, in een sleur waar ze niet vrolijker en dus ernstiger en serieuzer van worden. Wel, dit klinkt erg beoordelend, maar het is meer wat me is opgevallen, ik bedoel het niet negatief. Ik bedoel het juist positief, maar kan niet nalaten het te vergelijken met de andere kant.

“Ik begrijp wat je bedoelt, Ria”, hielp Thea haar nu.

“Rinus en ik hebben die fase al eerder doorlopen en eigenlijk konden alleen wij tweeën daar met elkaar over praten, omdat een ander dat niet zou begrijpen. Het is ook niet zo dat die anderen het niet goed doen, ze doen het op hun manier. En voorheen dachten wij dat dat de enige manier was. Nu weten we dat er nog een manier is, een manier die ons meer het gevoel geeft zelf de boel in handen te hebben, zelfs als alles mis gaat. Een manier die ons het gevoel geeft een completer mens te zijn, meer in positieve zin te kunnen beïnvloeden en meer de eigen stemming en gevoelens te controleren. En dat begrijp je alleen als je daarmee bezig bent. Anderen zullen je arrogant vinden als je dat probeert uit te leggen, of je een betweter noemen.

Dat is ook niet belangrijk. Het gaat erom dat jullie weten wat je doet. Maar waar ik benieuwd naar ben is welke boeken jullie zoal hebben uitgezocht om te lezen?

Ria: “ik heb een boek van Tolle genomen, ‘de kracht van het nu in de praktijk’. Dat leek me een boek wat paste bij waar we mee bezig zijn”.

“Dat geldt ook voor het boek wat ik heb uitgezocht”, zei Gert, “en wel ‘Je bent een kampioen’ van Roy Martina”.

“Waarschijnlijk geldt dat voor alle uitgezochte boeken, want je zoekt uit wat op dat moment bij je past”, zei Rinus tussendoor, terwijl hij keek naar zijn vriend Frank om te horen wat hij had uitgezocht.

“Ik heb het boekje genomen wat jullie al eerder eens noemden, van Don Miguel Ruiz, ‘de vier inzichten’, een heftig boek in het begin”.

Hans was begonnen met een van de eerste boeken van Deepak Chopra: “leven zonder grenzen”. Piet had een boek over timemanagement gekozen, maar wist de naam van de auteur niet meer.

“En ik heb gekozen voor een boek van Jack Canfield, de man van het boek ‘Chickensoup for the soul’, ik heb het boek ‘Balsem voor de ziel’ gekocht. Dat leek me toen ik het doorkeek een mooi boek, met hartverwarmende verhalen en anekdotes. Dat leek me aardig om mee te beginnen”.

En zo waren ze de kring rond.

Het doet ons beiden genoeg om te zien hoe jullie bezig zijn met materie waarvan wij hadden gehoopt dat jullie er iets mee zouden gaan doen tegen het eind van onze bijeenkomsten. Onze verwachtingen zijn overtroffen door jullie, aangezien jullie al in een vroeg stadium echt volledig mee doen. Geen smoesjes, maar gewoon op zoek naar boeken en ermee beginnen, net als jullie met de oefeningen aan de gang zijn gegaan. Fantastisch, voor ons en ook voor jullie zelf. Dat is niet alleen de commitment aangaan met ons, maar ook een teken dat jullie om jezelf geven, en dat verheugt ons misschien nog wel meer. Want als jullie om jezelf geven, geven jullie ook echt om anderen. Wij willen jullie daarmee feliciteren. Na deze sessie trakteren wij op een glas wijn. Eerst gaan we het hebben over simplificatie, vereenvoudiging.

Zoals ik al eerder stelde, is het leven knap ingewikkeld geworden. Vroeger werkte je en was er daarnaast weinig tijd over voor andere dingen.

Mijn opa werkte vroeger in de bouw. Hij stond voor zessen op, ging om 6 uur de deur uit en kwam om iets voor zes uur weer thuis. Las de krant (toen nog het Vrije Volk) en ging kort na acht uur slapen. Op de donderdag na, want dan ging hij naar de muziekvereniging. Dat gedurende 6 en later 5 dagen, terwijl de zondag de enige dag was waar wat sociale verplichtingen konden worden afgewerkt. Het was een zwaar leven, maar betrekkelijk eenvoudig. Hij moest werken om de kinderen te eten te kunnen geven, en hield door het werk nauwelijks tijd over om zich druk te maken om andere dingen.

Toch zat hij in de vakbond en was soms stakingsleider. Dat sociale aspect, waarin het hem ging om de collega's maakte het hem nog wel moeilijk, want niet elke baas wilde hem daarom hebben. Ik heb altijd met bewondering naar hem gekeken, juist omdat hij in zulke moeilijke tijden zijn principes belangrijker vond dan aardig gevonden willen worden, met alle mogelijke consequenties van dien. Mijn oma vond dat minder, want die dacht vooral aan de mondjes die gevoed moesten worden. De boodschappen werden om de hoek bij het kruideniertje gedaan, waar ook de petroleum in kannetjes werd gehaald. De melkman en de bakker kwamen aan de deur. Er was niet de luxe die we vandaag de dag kennen, maar er was wel eenvoud. Het was duidelijk en het aantal verplichtingen was beperkt.

Nu zijn we continu aan het plannen of we lopen continu achter onszelf of anderen aan, of ontlopen anderen. Het leven is druk, druk, druk.

Voordat we naar het werk gaan moeten we nog van alles doen, of hebben we geen tijd om te eten. Het werk is voor de één een traag verlopende en niet voorbijgaande

bezigheid, maar voor veel anderen een gevecht tegen de klok of de hoeveelheid te behandelen werk. Vaak schiet de pauze er bij in, en wordt er op z'n minst tijdens de pauze ook uitgebreid over het werk gepraat.

En na het werk is het vaak nog erger. In de file naar huis, in de hoop op tijd thuis te zijn. De een ploft uitgewoond in een stoel, maar veel anderen hebben nog ladingen 'verplichtingen' naar de sportclub, naar een verjaardag, de meidenavond, naar school, naar een cursus poppen maken of intuïtieve ontwikkeling, en ga zo maar door. En 'men' vindt dat het allemaal moet kunnen, dus rennen we door. Tot we erbij neervallen, overspannen of overwerkt raken. En dan zijn we verbaasd.....

**Je geest is krachtig genoeg om meer dan een ding tegelijk te doen,
maar je kunt slechts één ding tegelijk goed doen. Doe dus alleen wat
je doet als je het doet.** (RON GILBERT)

En dan heb ik het nog niets eens over de kinderen die weggebracht en opgehaald moeten worden ergens tussen de bedrijven door, en de boodschappen die gedaan moeten worden, het eten wat gemaakt moet worden, het huis wat aan kant moet, de kattenbak die verschoond moet worden, etc., etc.

Het leven is tegenwoordig een aaneenschakeling van dingen die gedaan moeten worden. Bovendien moet je wel meedoen, want anders ben je bijna achterlijk. Een van de problemen is wellicht dat we veel te veel te kiezen hebben. Dat begint al bij de kinderleeftijd. Kijk eens naar het speelgoed. Bedenk eens wat we 30-40 jaar geleden voor speelgoed hadden, en hoe blij we daar mee waren. Hoe creatief we speelden met die paar dingen die we hadden. Hoe gek we waren op de ene beer.

Ik weet nog dat we met alles (een tak, een stukje metaal, een stukje brood) een pistooltje hadden om cowboytje te spelen. Maar ook alle andere dingen konden we bedenken en uitgebreid van genieten.

Nu staat de helft van de kamer vol met speelgoed en weet je van ellende niet wat je moet bedenken om voor een verjaardag te geven, want eigenlijk hebben ze alles al. En zijn ze er gelukkig mee? Nee, want ze hebben zoveel keus, dat ze in het kiezen verzanden. Ze vervelen zich vaker dan wij vroeger door de overdaad.

“Ik weet niet wat ik moet doen.....”

Waarschijnlijk hebben wij volwassenen ten dele hetzelfde probleem. We hebben zoveel keuze, dat we door de bomen het bos niet meer zien en ons vervelen omdat we niet kunnen kiezen.

Bovendien zijn al die mogelijkheden, is al die informatie, en zijn al die materiële dingen een ballast.

Want als we er niets mee doen, zit het ons in de weg. Ik denk dat we onze kinderen gelukkiger zouden maken als ze minder speelgoed hadden. Ware het niet dat ze net als de meesten van ons vergelijken. Vergelijken met wat de ander heeft en krijgt.

“Mam, hij heeft wel een X-box gekregen”. Dus geven we een X-box die een paar weken wordt gebruikt en daarna wordt toegevoegd aan de stapel ongebruikt speelgoed. Of er wordt alleen nog maar met de X-box gespeeld en de rest is compleet zinloze ballast.

Wat we moeten leren, is al die overdaad inderdaad te zien als de ballast die het is. En er ook op die manier mee om te gaan. Dat betekent dat we ons er van moeten bevrijden. Terug naar minder keuzes, naar minder verantwoording, naar minder overdaad, naar minder vrijheidsberoving.

Een ander voorbeeld is de televisie. Hoeveel netten? Precies. En nog maken de reclames u warm voor nog meer netten! En wat is het grappige, de ene avond is er echt helemaal niets op al die netten en de andere avond moet je kiezen uit 5 goede films, die je eigenlijk allemaal wel zou willen zien.

We moeten kiezen wat we daarmee doen.

We moeten puin ruimen. Dat kan met onze eigendommen door ze weg te doen, dat kan met dingen die we nog niet hebben door ze niet te willen en dat kan met dingen die we zouden kunnen kiezen door te beslissen uit minder te willen kiezen.

Neem voor het gemak de TV maar weer even. Als je nu beslist dat je sowieso niet kijkt naar reality-programma's en naar geweldfilms, en naar rubrieken waar actualiteiten worden aangedikt tot sensatie, dan hou je al een stuk minder over om uit te kiezen.

Veel van de dingen die je kunt tellen, tellen niet.

Veel van de dingen die je niet kunt tellen, tellen pas echt.

(ALBERT EINSTEIN)

En zo kun je het met heel je leven doen.

Volgens de Feng Shui is alles wat je langer niet gebruikt een verstoring in de stromende energie in je huis. Dat verstoort dus ook de gezonde energie in je huis. En jouw energie.

Loop eens door je huis en kijk wat je al lang niet meer gebruikt hebt. Wil je dat echt blijven bewaren, mis je het als je het wegdoet? Zou je er een ander niet meer plezier mee doen? Of zou het niet meer ruimte in je huis (en dus je hoofd) geven als je het weg deed?

Kleding die je al langere tijd niet hebt gedragen en die je nu ook niet aan zou willen, waarom ligt die nog in de kast? Het neemt ruimte in. In je kast, maar ook in jouw leven. Natuurlijk kun je het bewaren totdat je het ooit nog eens nodig hebt onder het motto “wie wat bewaart die heeft wat”.

Maar vraag je wel af wat je hebt. Iets wat waardevol voor je is, een bijdrage levert aan je dagelijks geluk, of loze ballast die letterlijk en figuurlijk ruimte in neemt?

Ook ik ben fel gekant tegen de wegwerpmaatschappij, maar het bewaren van dingen die je niet nodig hebt en misschien ooit in de toekomst nog wel eens zou kunnen gebruiken, is ook zinloos. En Feng Shui-technisch gezien zelfs schadelijk voor je gezondheid.

Je kunt veel beter de keuze maken voor je iets koopt. Vraag je als je voor iets staat om het te kopen eens de volgende vragen af:

- 1 heb ik het echt nodig**
- 2 waar zet ik het neer**
- 3 mis ik het echt als ik het niet koop**

Het behoedt je voor onnodige uitgaven, het behoedt je voor nog meer ruimte-inname in je huis door onnodige dingen en het behoedt je voor straks nog meer moeten kiezen. Daarnaast kun je met jezelf afspreken dat voor alles wat je koopt iets anders weg moet.....

Hoeveel spullen staan er in jouw huis die je eigenlijk niet gebruikt, maar die je nooit wilde wegdoen? Loop al de kamers en ruimtes in je huis eens een voor een door en kijk in alle eerlijkheid naar wat je allemaal tegen komt.

En stel je dan weer die drie vragen. Heb ik het echt nodig? Waar kan ik het neerzetten anders dan hier? Mis ik het echt als ik het wegdoe?

En als je het niet mist, doe het dan weg. Geef het weg aan een ander of aan de kringloop, of breng het naar de afvalverwerking. Schep ruimte in je leven en zuiver je leven van dode of negatieve energie.

Neem je studeer- of werkkamer. Hoe ziet die eruit? Alles netjes geordend, of alles door elkaar? Natuurlijk heeft het ook iets te maken met wie je bent en hoe je in elkaar zit. Maar daar gaat het hele boek immers over, over hoe je iets kunt verbeteren?

Een overzichtelijke kamer waar je in werkt, maakt dat je ook overzichtelijker in je hoofd bent. Een rommelige kamer maakt dat het eerder ook chaotisch in je hoofd wordt.

Op scholen vinden ze het gek dat kinderen minder geconcentreerd zijn, terwijl ze op eindeloos veel manieren dingen proberen aan te reiken. En als de kinderen nog onvoldoende opletten, bedenken we weer een andere manier, zoals een ander rekenspelletje op de computer.

Zou dat iets met elkaar te maken kunnen hebben? Minder concentratie omdat er teveel wordt aangeboden?

Hoe dan ook, het ruimt letterlijk en figuurlijk op als je de kamers in je huis één voor één onder handen neemt en kritisch bekijkt op wat je echt niet hoeft te bewaren.

Soms loont het de moeite om daar dagen voor te nemen dat je je niet aan alles vastklampt, maar bereid bent dingen weg te doen. Dat kan van dag tot dag verschillen. En bij vrouwen soms afhangen van het moment in de cyclus.

Zelf kan ik zo'n dag hebben dat ik alles wel wil bewaren; dat is dan niet een dag om op te gaan ruimen, omdat het dan alleen maar ergens anders in huis beland. Ik kan dan bijvoorbeeld aan de schuur beginnen met het idee dat ik de helft weg ga doen en op het eind staat vrijwel alles er nog in, alleen iets meer gesorteerd. Dat was dus niet de bedoeling.

Bedenk ook dat je met aandenkens aan mensen die je dierbaar waren niet die mensen weg doet, maar alleen een stukje materie wat je aan hen deed denken.

Bedenk ook dat oude dingen die van anderen zijn geweest vaak de energie van die anderen ook nog in zich dragen, zoals bv. een oude spiegel.

Dat is niet altijd gewenst en positief.

Bij sommige mensen lijkt het heel opgeruimd, maar doe geen kastdeur open.....

Dat is dus ook niet de bedoeling.

Ook een bergruimte die vol zit met ongebruikte spullen neemt figuurlijk ruimte in je huis in en bevat stilstaande en dus negatieve energie. Het heeft dus geen zin om het allemaal achter deuren te stoppen, je moet er iets nuttigers mee doen.

Actieadvies:

Loop de komende week eens je huis door en maak een plan voor de komende tijd om week na week een deel (kamer) te schonen.....

Hoofdstuk 24.

PARADIGMA

Op de tafel stonden 8 kopjes, een koffiepote en een theepote. Naast de kopjes lagen lepeltjes, alles keurig in het gareel op de tafel voor de stoelen.

De tafel was wat ovaal, grenen, en bevatte hier en daar een diepe kras. Een duidelijk teken dat deze tafel al jaren werd gebruikt, dat er mee en aan geleefd was.

In een hoek van de kamer op enkele meters van de tafel stond aan flip-over, die de vorige keren nauwelijks was gebruikt. Op het randje ervoor lagen een rode, een zwarte en een blauwe stift.

Verder stond er in deze kamer een langgerekte kast langs de muur, waarop één schilderijtje. Aan de muur een schitterend uitzicht langs de Dordogne, met een kade en vergezicht met bergen.

Zo op het eerste gezicht een summier ingerichte kamer, maar toch gezellig.

Een paar minuten voor het afgesproken tijdstip kwamen de eersten van de groep binnen wandelen. Zoals meestal was Ria de eerste, gevolgd door Hans en Nel. Even later liepen ook Frank, Gert en Piet binnen. En Thea had inmiddels een bordje met wat zelfgebakken koeken op tafel gezet.

Zoals elke wmaand begonnen de groepsleden elkaar te vragen hoe het ging, en vroegen elkaar naar dingen waarvan ze wisten dat de ander ermee bezig was.

En hoewel de groep officieel op het hele uur begon, hadden Rinus en Thea afgesproken dat het eerste kwartier informeel was, zodat er ruimte voor dit contact kon zijn. Dat was tenslotte ook heel belangrijk, en ze hadden gezien dat het niet betekende dat iedereen dan ook maar later kwam aanzetten, wat je elders vaak zag als mensen wisten dat het officiële deel later begon.

Om kwart over onderbrak Rinus ook vandaag het onderlinge gekeuvel om zoals gewoonlijk te vragen naar de ervaringen van de afgelopen week.

“Ik moet eerlijk bekennen dat ik jullie verhaal van de vorige maand een beetje zweverig vond met die Fen Swie verhalen. Maar omdat het op mijn werkkamer altijd een zootje is, heb ik geprobeerd wat puin te ruimen om te zien wat dat voor gevoel gaf. En Fen Swie of niet, ik kan me niet herinneren dat het ooit zo netjes was en het voelt goed. Tot mijn verbazing, want ik ben altijd bang dat het te steriel wordt en daar houd ik helemaal niet van”.

Het was Gert, die aan het woord was.

“Dat is herkenbaar”, gaf Rinus toe, “bij mij is het nog steeds vaak een rommeltje en eens in de zoveel tijd ruim ik dan weer alles netjes op. Op die momenten kijk ik ook wat ik definitief weg kan doen, of moet bewaren en met dat doel kan opbergen. Het is overigens Feng Shui, Gert. En troost je, wij hebben dat niet bedacht, maar het is gebaseerd op eeuwenoude observaties en ervaringen, zoals ook de Oosterse geneeskunde dat is. Het is die mensen opgevallen dat er bepaalde relaties waren tussen de gezondheid en hoe er met dingen werd omgegaan. Zo zou een huis wat op een kruising staat minder gezond wonen zijn dan een huis wat in een rijtje staat. En als je graag visite hebt, moet je zorgen dat de toegang tot je huis goed verlicht is en niet geblokkeerd wordt door planten en struiken. En je kunt beter niet je bed tussen de deur en het raam zetten in de slaapkamer, of een spiegel naast je bed zetten. Het zijn allemaal ervaringen van vele vele jaren, die door mensen opgetekend en verzameld zijn.

Niets zweverigs dus. Het past alleen niet in ons gemiddeld Westers kortzichtig denken. We zijn in staat om wat we zien niet te geloven, omdat het niet in ons geloofstelsel past. En als we het al niet geloven als we het zien, hoe kunnen we het dan geloven als we het niet zien. Juist daarom is het wel leuk dat je het aankaart. We zullen het er straks over gaan hebben.

Want het is belangrijk dat we beseffen dat we ons eigen waarnemingstelsel op een geweldige manier kunnen beïnvloeden”.

“Maar voor we het daar over gaan hebben wil ik toch ook graag van de dames horen hoe deze maand gegaan is”, onderbrak Thea nu Rinus, die iets te vroeg op zijn praatstoel was gaan zitten in haar ogen.

Rinus keek Thea ook aan met een ‘sorry, je hebt gelijk’ in zijn ogen.

“Vertel eens hoe het jullie is vergaan”, vervolgde Thea.

“Tja”, was het Nel, “ik heb altijd een paar dagen voor mijn menstruatie dat ik wil opruimen en schoonmaken. Dat zou moeten betekenen dat het nu een rommeltje in huis is, maar het tegendeel is waar. Ik heb inderdaad met ogen naar mijn spullen in huis gekeken van ‘heb ik dat echt nodig, zal ik het echt missen als het weg is en waar zou ik het opbergen?’ En ik ben dan ook niet zozeer aan het opruimen gegaan als wel aan het wegdoen.

De kamer is zelfs een stuk leger. Het was er altijd gezellig rommelig, nu is het gezellig opgeruimd. De eerste dag ben ik al begonnen en het was even wennen, dat zal Hans beamen, maar het is op een niet goed uit te leggen manier goed. Er is meer rust, en er lijkt meer energie in huis. Rustige energie, maar energie. Toen ik vorige maand hier zat, dacht ik dat ik niet veel wist wat ik weg zou kunnen doen. Maar toen ik mijn huis door liep, zag ik toch wel het een en ander wat ruimte in nam en niet nodig was. Wat in feite soms rommel was. Gekocht in een opwelling en laten staan met een gevoel van ‘het is wel aardig’ of ‘het heeft geld gekost’. Maar hoe verder de maand vorderde, hoe meer dingen ik met andere ogen ging bekijken. En ik moet zeggen dat het rare is, dat ik in de afgelopen maand ben gaan beseffen hoe waardevol eenvoudig is. Hoe veel rijker je bent als je niet zoveel troep hebt, niet zoveel spullen hebt om voor te zorgen of je zelfs zorgen over te maken. Je hoort wel eens zeggen dat de grootste angst van mensen met veel bezit is dat ze dat bezit kwijt raken. Ik ben me gaan realiseren dat die opmerking mogelijk meer dan waar is. Het is niet zo dat wij de materie bezitten, maar de materie gaat ons bezitten”.

Hans zag nu even kans er tussen te komen: “Je ziet, er zijn bij ons zware gesprekken geweest de afgelopen maand; en ik moet toegeven dat Nel voortvarender is in het verwijderen dan ik tot nu toe”.

En Rinus: “jij bent duidelijk met meer bezig geweest dan opruimen van je huis. Jij hebt de boekenkast in je eigen hoofd opgeruimd, op orde gebracht, en je bent daar mooie dingen tegengekomen. En dat is het mooie en het leuke van waar we mee bezig zijn. Door facetten van wat we doen, realiseren we ons soms op een veel dieper niveau dingen die er toe doen. Maar je hebt gelijk, velen van ons worden geleefd door materie. We zijn bang het te verliezen, geven kapitalen uit om het te verzekeren, te beveiligen, etc. We vergelijken niet onze levenskwaliteiten, maar wat we aan materie hebben. En ga zo maar door”.

Frank: “Ik heb me dat niet gerealiseerd, maar wat hier nu gebeurt is precies wat jullie de vorige keer bedoelden: opruimen, ruimte maken. Door materie op te ruimen creëer je spirituele ruimte?”.

“Ja, zo zou je het kunnen zeggen”, sprak Thea nu bevestigend. “je moet beseffen dat het allemaal informatie is. Of het nu materie is, of informatie via de radio, of zelfs informatie in de vorm van elektromagnetische straling, het is allemaal informatie die ons beïnvloedt en ons energie kost. Het grappige is alleen, dat je dat niet beseft voor je er iets mee doet. Pas als je gaat opruimen en die ruimte gaat ervaren, komt dat. En het is zelfs nog sterker als je heel rigoureuus gaat opruimen. Niet voor niets kiest een enkeling ervoor om in alle eenvoud te gaan leven na een leven vol luxe.

De stap andersom komt vaker voor, van armoede naar relatieve luxe. Toch worden mensen daar lang niet altijd gelukkiger door. Veel mensen die grote bedragen winnen blijken dat ook al snel weer kwijt te zijn, net als vaak hun relatie. Materie en geld maken niet gelukkig, je kunt alleen jezelf gelukkig maken, dat knopje zit van binnen”.

Ik liet het woord paradigma eerder vallen. Het is geen makkelijk begrip. Volgens de Van Dale is het ‘het geheel van wetenschappelijke prestaties van voorgangers dat door onderzoekers op een bepaald gebied op een bepaald moment in de ontwikkeling van een wetenschap als maatgevend wordt beschouwd’.

Simpeler gezegd komt het erop neer dat een groep wetenschappers bepaalt wat maatgevend is, wat wel en wat niet in de theorie past die men op dat moment als de waarheid geaccepteerd heeft.

Alles wat anders is, wat men niet kan verklaren met de huidige wetenschap, kan dus niet, past er niet in en is per definitie niet waar. Terwijl wetenschap nieuwsgierig hoort te zijn en juist die dingen die men nog niet begrijpt zou moeten uitzoeken, worden de dingen die men niet begrijpt afgewezen als niet waar.

En zo ontstaat er binnen een paradigma een wereld die eigenlijk door de wetenschap (of eigenlijk het beperkte begrijpen van de wetenschap) wordt bepaald. Zo komt het ook dat een aantal waardevolle dingen maar niet van de grond komen.

Het lastige is ook dat we niet één wetenschap hebben, maar verschillende stromingen of vakgebieden. En die verschillende stromingen kunnen een muur om hun ‘paradigma-wereld’ bouwen. En daardoor ziende blind en horend doof zijn voor verbeteringen.

Waarheid is een kleinood met vele facetten. Elk facet reflecteert de schoonheid binnen en buiten. Maar het geheel openbaart een diepere, duidelijker boodschap dan alle delen op zich

(LAYNE & PAUL CUTRIGHT)

Een voorbeeld daarvan is de geneeskunde, vooral de zogenaamde reguliere geneeskunde. Men doet het voorkomen alsof die zo geweldig is, terwijl anderzijds hele volksstammen aan patiënten niet of nauwelijks echt geholpen worden. Er is echter veel meer kennis dan door de artsen wordt gebruikt. Die kennis bevindt zich echter achter de opgetrokken muren van het paradigma van de reguliere geneeskunde.

In de orthomoleculaire geneeskunde (je leest het goed, het heet ook geneeskunde) weet men heel veel over de effecten van voeding en supplementen, in de gewone reguliere geneeskunde nauwelijks. Maar de orthomoleculaire leer ligt buiten hun paradigma. Onschuldige supplementen waarvan bij grote onderzoeken is aangetoond dat ze meer dan nuttig zijn, en zelfs de onderzoeken zelf, dringen niet door tot de wereld van de reguliere geneeskunde. Het past niet in hun paradigma, in hun wereld van denken. En zo wordt velen een betere geneeskunde onthouden door dit paradigma.

Iets soortgelijks geldt voor de andere complementaire en alternatieve geneeswijzen. Ze passen niet in het paradigma van het machtige reguliere bolwerk, en voegen daardoor slechts alleen daar wat toe waar artsen toch hun nek buiten die muur durven uit te steken of patiënten zelf hun kennis opzoeken.

Zonder dit bekrompen paradigma, maar dat zijn paradigma's waarschijnlijk altijd, zou er een veel betere geneeskunde kunnen zijn.

Maar ook buiten de geneeskunde hebben we een paradigma. Je zou kunnen zeggen dat 'het' paradigma een optelsom is van de verschillende wetenschappelijke paradigma's. En dat is dan datgene wat we gemiddeld accepteren in onze maatschappij. Ons paradigma's gewoonlijk gevormd door de maatschappij en de cultuur waarin we zijn opgegroeid.

Zoals ik al eerder vertelde: onze opvoeders, ouders, leraren, vrienden, etc. En binnen dat gemiddelde paradigma is de een wat ruimdenkender dan de ander.

Neem homeopathie, of het voelen van energie met je handen, of geloven in vorige levens, of geloven in toeval of synchroniciteit, of.....

Je ziet dat er mensen zijn met een zeer rigide paradigma, waarin alleen plaats is voor die dingen die ze zelf kunnen begrijpen. Over het algemeen zijn dat mensen die behoefte hebben aan duidelijkheid en veiligheid, en als ze dat denken te hebben er niet verder over willen nadenken. Hun wereld wordt dan nogal beperkt, en die duidelijkheid en veiligheid zijn vaak slechts schijn.

Zeker als je dat vergelijkt met mensen die een wat breder denkraam hebben, en die bereid zijn dingen te accepteren die ze zien of voelen zonder dat ze dat allemaal wetenschappelijk verklaard krijgen.

Neem als voorbeeld zaken als Reiki, Chi Neng Qigong, maar ook acupunctuur, meridianen, chakra's, etc.

Stuk voor stuk onderwerpen waar hele volksstammen niets van willen weten. Omdat ze het niet begrijpen, omdat de wetenschap het niet wil begrijpen. Soms omdat de wetenschap het nog niet kan begrijpen. Maar dat begrijpen heeft veel te maken met datgene wat men accepteert dat waar kan zijn. Paradigma dus.

Je innerlijke wijsheid is je grootste bron van waarheid. Gebruik deze
(MARTY DOW)

De Chi Neng Qigong werd in China toegepast door/met soms hele grote groepen mensen. Dagenlang was men met bewegingen van vooral de armen bezig de energie te

leiden en te zuiveren. Van alle patiënten, inclusief mensen met kanker, bleek meer dan 50% te genezen, zonder medicatie met alleen die oefeningen. 95% verbeterde aantoonbaar.

Toch gelooft het merendeel van de mensen hier dat het onzin is, dat het niet kan. We worden op een geweldige manier beperkt door de paradigma's waarin we leven, waar we mee zijn opgegroeid en waarbinnen we ons blijven bewegen.

Toch is het aan ons als persoon de keus of we blijven hangen in die beperkingen, of dat we bereid zijn om een stap buiten ons 'veilige terrein' te doen. Of we bereid zijn dingen te geloven die we niet helemaal kunnen verklaren, nog niet.

Het is belangrijk om dit verschijnsel van paradigma's te begrijpen. Omdat het zo makkelijk is om te blijven hangen in het gemeenschappelijk – vaak bekrompen – paradigma, terwijl dat ons niet gelukkiger maakt.

Nog een voorbeeld ervan is de wetenschap zelf. De kwantumfysica is de meest vooruitstrevende wetenschap, gespecialiseerd in de eigenschappen van de kleinste deeltjes die er zijn. Het blijkt dat we die met onze geest kunnen beïnvloeden en sturen, zoals in de Chi Neng Qigong destijds al werd onderwezen en geleerd.

De kwantumfysica kan heel veel verklaren van de dingen die tot nu toe niet verklaard konden worden en niet begrepen werden. Maar ook die wetenschappelijke verklaringen en uitleg passen niet in ons huidige paradigma, en worden door de achterlopende 'gewone' wetenschap dus niet geaccepteerd.

Je ziet dat er net wordt gedaan alsof die dingen niet zijn gevonden, alsof die verklaringen er niet zijn, alsof kwantumfysica niet bestaat, of zelfs iets occults is.

Dingen in dit boek worden door de kwantumfysica ondersteunt en verklaart, maar passen slechts ten dele in het huidige gemiddelde paradigma. Het is raar maar waar.

Het betekent dus in feite dat niet alles waarvan de gemiddelde mens meent dat het de waarheid is, ook echt de waarheid is. Heel veel van de niet verklaarbare dingen zijn wel degelijk verklaarbaar. Deels door de wetenschap (ook al accepteert een ander deel van de vastgeroeste wetenschappers dat niet), deels in de toekomst.

Het feit dat veel kinderen paranormale verschijnselen hebben kunnen we niet begrijpen en daarom ontkennen, maar we kunnen het ook niet begrijpen en toch accepteren. De keus is aan ons.

Wie de moed heeft te onderwijzen, moet nooit verzaken te leren

(JOHN COTTON DANA)

Bestaat een volgend leven? Bestaat een vorig leven? Wie zal het zeggen. Menigeen beslist te geloven in een volgend leven, omdat dat best een prettig gevoel is. Dan is er meer dan alleen maar dit leven, en heb je alles in dit leven niet voor niets gedaan.

Een ander deel van de mensen weigert pertinent om in een volgend leven te geloven omdat dat onverteerbaar is. Het is bedreigend. Want dan is er meer dan we kunnen zien en begrijpen en dat betekent voor die mensen onveiligheid. Ze willen alles onder controle hebben.

En zo kiest ieder voor wat hem of haar het best uitkomt in de zin van veiligheid en lijfbehoud. En op zich is dat oké. Het is belangrijk dat we dat begrijpen en ook dat we dat accepteren. Probeer niet anderen op dat punt te veranderen door ze een andere richting op te duwen.

Iedereen zal in eigen tempo en met eigen initiatief in dit proces groeien. Alleen als mensen zichzelf open stellen om te groeien, kan dat. Niet geforceerd, noch in tempo, noch in intentie.

Geef iedereen de ruimte om zich gelukkig en veilig te voelen. En neem zelf die ruimte ook.

Maar natuurlijk is het goed om je af en toe eens af te vragen of datgene wat je als waarheid aanneemt de waarheid is. Of wat je tijdens je opvoeding tot nu toe is wijs gemaakt of wat je jezelf heb wijsgemaakt, wel klopt.

Voor mij persoonlijk is waarheid iets wat volgend jaar ook nog waar is, maar voor een wetenschapper is waar wat de wetenschap waar vindt. De waarheid kan volgend jaar dus anders zijn dan nu, en over drie jaar weer anders.....en dat geeft voor hem/haar zekerheid.

Voor mij dus juist niet.....

Actieadvies:

Wat zijn dingen die jij (nog) niet wenst te accepteren van wat anderen wel denken dat waar is?

Hoofdstuk 25.

DENKEN IN PLAATJES

“Oef, oef, dat was lastige materie vorige maand”, zuchtte Piet toen hij als eerste iets mocht zeggen over de afgelopen week.

“Lastig in de zin van de theorie, maar zeker ook lastig als je er over nadenkt. En lastig ook omdat het vermoeiend is om ermee bezig te zijn. Veel van de andere stof was verhelderend en ruimtegevend, terwijl dit mijn grijze cellen enorm aan het werk heeft gezet”.

“Geldt dat voor iedereen?”, vroeg Rinus benieuwd. Hij was zich samen met Thea wel bewust geweest dat het een lastig onderwerp was, maar vond dat het besproken moest worden. Maar als het teveel problemen zou geven, moesten ze het er voortaan maar uit laten.

“Voor mij wel”, gaf Frank toe, “maar ik had het niet willen missen. Het maakt dat ik anderen toch weer beter begrijp. En vooral die mensen met een klein wereldje als het gaat om wat ze wel en niet geloven. Mijn wereldje op dat gebied was al niet zo groot voordat ik met deze cursus begon, maar er waren mensen waar die nog kleiner was, en die begreep ik dus echt niet”.

“Ik begrijp wat je bedoelt”, was het nu Ria die een duit in het zakje deed.

“Afgelopen week nog sprak ik een eigenaar van een groot bedrijf. Ik keek tegen de man op. Hij had het financieel voor elkaar, had 40 man onder zich werken, een goede relatie zo op het eerste gezicht, gezien bij zijn werknemers. Maar gaandeweg het gesprek aan de borreltafel ging ik de man anders zien. In mijn nieuwsgierigheid om van hem te leren, kwam ik steeds meer te weten wat ik liever niet had geweten. Niet geweten, omdat ik hem op een voetstuk had geplaatst, en hij daar vrij snel vanaf aan het vallen was. Zo bleek dat hij

ongelooflijk star was in zijn opvattingen. Over de jeugd, over de politiek, over wat wel en niet mocht. Maar ook over wat wel en niet waar was. Vriendinnen van zijn vrouw vond hij ‘zweeftefen’ omdat de één Reiki deed, een ander yoga en een derde Tai Chi. Dat kon hij overigens niet eens fatsoenlijk uitspreken.

Doorvragend werd het nog erger, want hij zat eigenlijk alleen de hele dag in zijn kantoor. Hij ging ook nooit mee naar verjaardagen. Wat moest hij met ‘al dat geklets?’. Eigenlijk dus iemand die een heel klein wereldje had om zijn waarheden te beschermen, zo leek het. Het leerde me veel in de praktijk van wat jullie vorige keer in theorie hebben uitgelegd”.

Thea keek Rinus aan en nam het nu over:

“Daarom noemen we dat ook je ‘comfort zone’, de zone of het gebied waarbinnen je je prettig voelt. Voor sommige mensen is dat gebied groot en die ondernemen van alles en proberen van alles, voelen zich overal redelijk thuis en durven veel. Het is prettig als je een ruime comfortzone hebt. Hoe kleiner die zone is, hoe meer plaatsen voor jou niet veilig voelen en niet prettig zijn. Door die te gaan vermijden, wordt jouw zone echter steeds beperkter. Stel dat je het niet prettig vindt om naar de bioscoop te gaan, het maakt niet uit waarom. Het kan zijn dat je mensenmassa’s niet prettig vindt of dat je een afgesloten ruimte niet prettig vindt, of dat je de herrie niet goed verdraagt. Hoe dan ook, je vindt het niet prettig en je beslist dat je niet gaat. De volgende keer zul je nog makkelijker ‘nee’ zeggen en zo ga je niet meer naar de bioscoop. Maar in een supermarkt is het ook druk, en kun je ook niet overal zo maar weg en kan het ook lawaaiig zijn. Dan ook maar niet meer naar de supermarkt. En voor verjaardagen geldt eigenlijk hetzelfde als je het een beetje aandikt, dus geen verjaardagen meer. En als je de krant moet geloven wordt je op straat overvallen, dus niet meer alleen de straat op. En er kan gespuis voor je deur staan, dus niet open doen als er gebeld wordt.....Je ziet, je kunt je wereldje zo klein maken als je zelf wilt. En daardoor zijn er mensen die een wel heel klein wereldje hebben. Ten dele komt

dat door onze eigen beslissingen. Ten dele komt dat ook door de invloeden van alles om ons heen. De kranten, de nieuwsuitzendingen op TV, de roddels, etc. Hoe dan ook, de comfortzone wordt bij veel mensen steeds kleiner naarmate de tijd vordert. En de uitdaging is juist, om je comfortzone in de loop van de tijd te vergroten. Jullie zijn daar eigenlijk flink mee bezig de laatste maanden”.

“Wat grappig dat je dat vertelt, Thea”, zei Gert. “Juist de afgelopen week heb ik behoorlijk beseft wat er de laatste maanden met me gebeurt. Mijn wereld was een stuk kleiner, mijn comfortzone (zoals jij dat noemt) beperkter en ik paste helemaal in het paradigma van de mensen die me hebben opgevoed en geflankeerd. Maar de laatste maanden weet ik niet zo goed meer waar mijn grenzen zullen liggen. Ze liggen al een stuk verder dan ik dacht, en als zich dat blijft ontwikkelen zullen ze nog wel verder komen te liggen. En dat heeft me deze maand behoorlijk bezig gehouden. Ik dacht dat mijn leven duidelijk was, door jullie ben ik die duidelijkheid kwijt. Maar – voor de goede orde – dat is magnifiek”.

Rinus: “maar dat is dus het verschil tussen jou en een hoop anderen. Jij zegt dat je het magnifiek vindt, die onzekerheid over de duidelijkheid van je leven. Veel anderen overleven dat bij wijze van spreken nauwelijks, die onzekerheid ondermijnt hen helemaal. Ze zouden hard weglopen voor wat jij nu wel doet. Wat dat betreft – en dat geldt voor jullie allemaal – zou je kunnen zeggen dat jullie heel moedig bezig zijn. Jullie zijn grenzen aan het verleggen, jullie wereldbeeld aan het veranderen, een paradigmashift aan het veroorzaken, en vooral allerlei waarden die zekerheid gaven aan het loslaten en vervangen door andere. Dat moet je durven, dat moet je aankunnen. Onze complimenten voor dat gedurfde avontuur”.

“Nee, onze complimenten voor jullie”, sprak Nel nu enthousiast. “Jullie zijn het die ons op een heel rustige maar zekere manier leiden naar iets nieuws”.

“Ogenschijnlijk hebben we dingetjes geleerd waar we over na konden denken, die we voorzichtig konden uitproberen in een tempo wat veilig voelde en intussen is onze comfortzone gegroeid, zijn onze beperkende grenzen fors verplaatst en voelen we ons veilig bij al wat er met ons gebeurt. Als iemand me dat een jaar geleden voorspeld zou hebben, had ik naar mijn voorhoofd gewezen. Omdat het voor mij onmogelijk had geleken. Voor mij, en zeker ook voor Hans, want ik denk dat ik dat namens hem mag zeggen, is dat iets wat niet in de lijn der verwachting lag. Wat niet tot de mogelijkheden behoorde. Ons leven was zoals het was, en zo zou het blijven. We deden leuke dingen en voldeden aan onze sociale verplichtingen, keken naar TV programma’s, maar dit soort dingen..... En dat is een compliment voor jullie”.

“Ja, daar ben ik het mee eens”, zei Piet op zijn beurt. “Zonder dat we het in de gaten hebben gehad, hebben jullie ons meegenomen op een reis die we nog nooit gemaakt hebben, en misschien ook niet hadden aangedurfd als ons dat tevoren verteld was. Ik heb grote delen van de wereld gezien, heel wat afgereisd, maar deze reis slaat alles. Natuurlijk had ik tijdens het lopen met Rinus wel eens wat elementen ervan geproefd, maar ook ik had nooit verwacht dat er dit allemaal zou gebeuren. Terwijl het zo moeilijk uit te leggen is, want wat doen we nu eenmaal? Ik sprak onlangs met mijn zus over wat van de dingen die we tot nu toe hebben besproken en die zat me aan te kijken alsof ik al een Alzheimer had. En even later zei ze ‘ik spreek je wel weer als je met twee benen op aarde bent beland’. Ik bedoel maar. Voor ons zijn de besproken onderwerpen inmiddels redelijk vertrouwd en als er wat bij komt is dat een aanvulling, voor anderen is het een regelrecht bedreiging van hun comfort zone – mooi woord overigens – en gaat het buiten hun paradigma. Ik bevind mij kennelijk op dit moment buiten de muren die mijn zus in haar wereld met paradigma heeft opgetrokken. Dat is pijnlijk om te beseffen, maar voor mij niet voldoende om dan ook maar mijn ogen te sluiten voor zaken die er wel zijn en ik misschien nog niet begrijp. Ik ben

mens geworden om mijn verstand te gebruiken en niet om het te laten inkapselen in geroeste ideeën”.

“Je zegt dat nu wel”, was Nel nieuwsgierig, “maar doet dat niet vreselijk pijn?”.

“Ja, natuurlijk is dat niet leuk. Maar de andere kant is nog minder leuk. Dat ik blijf hangen in een rare wereld van beperkt geloof en vertrouwen om op één lijn te blijven met mensen die niet lijken te ontwikkelen. En gelukkig gaat het niet om mijn partner. Dan zou het pas echt een probleem zijn. We hebben immers ook geleerd in de schoenen van de ander te gaan staan en de andere meningen te respecteren. Dat lukt me aardig. Met mensen die deze materie niet aan kunnen, praat ik daar ook niet over. Maar natuurlijk doet het pijn als ik zie dat ik mensen zou kunnen helpen, maar ze daartoe niet open staan”.

Thea vond dat het nu tijd werd om met het onderwerp van vandaag te beginnen.

“Dit soort onderwerpen zullen de komende maanden nog wel vaker aan bod komen. Maar ik stel voor dat we het nu afsluiten en met het onderwerp van vandaag beginnen. Heel bewust hebben we er voor gekozen iets heel anders te gaan bespreken. Ik geeft het woord aan Rinus”.

En zo begon deze – inmiddels alweer – 25^e middag.

Als we denken, doen we dat in beelden.

Onthouden doen we ook in beelden of plaatjes. Denk maar eens aan een bepaalde situatie en probeer dat terug te halen. Je krijgt dan een plaatje te zien.

Dat plaatje kan een bepaald gevoel oproepen. Dat gevoel hoort bij dat plaatje, maar dan wel bij dat plaatje zoals je het nu ziet.

Plaatjes zijn in ons hele functioneren belangrijk. Woorden waar we geen plaatje van kunnen maken zijn lastig. Dat zie je bij dyslexie, waar juist die woorden een probleem

vormen. Bij 'trein' kun je een plaatje zien, maar er zijn woorden waar je geen plaatje bij kunt maken.

De plaatjes die we zien, kunnen enorm verschillen. Per persoon, maar ook per situatie. Denk bij voorbeeld maar eens aan een moment op het strand. Hoe ziet je plaatje er uit?

Doe het even, sluit je ogen, wat zie je?

Is het in kleur of zwart-wit?

Sta jij zelf in het plaatje of kijk je ernaar van afstand?

Zie je het hele beeld, of is er een rand om het plaatje als bij een schilderij of dia?

Hoor je geluiden of is het een stil plaatje?

Zijn de 'kleuren' fel of mat?

Ervaar je warmte of kou?

Staat het beeld stil of is het een bewegend beeld?

Is het beeld groot of klein?

Zie je 2 of 3 dimensionaal?

Als je er niet in staat, kijk je dan van grote afstand of ben je dichtbij?

Er zijn meer vragen mogelijk, maar dit zijn er een aantal die voldoende zijn om wat mee te doen.

Wat we zien hangt vooral af van waar we naar kijken

(JOHN LUBBACK)

Het eerste wat handig is, is als je je bewust bent van hoe je plaatje eruit ziet. Hoe het plaatje eruit ziet bepaalt namelijk voor een groot deel de stemming die het plaatje bij je oproept.

Dat gegeven kun je ook omkeren. Je kunt het plaatje veranderen en ervoor zorgen dat de stemming die eraan vast zat daardoor verandert. En dat is helemaal niet zo moeilijk.

Probeer het maar eens met een neutraal plaatje van bijvoorbeeld een laatste familiebezoek.

Er waren een aantal mensen aanwezig die al dan niet gezellig zaten te praten. Je hebt daar een bepaald beeld van. Ik weet niet welk, maar dat is ook niet belangrijk.

Ga nu eens veranderingen aanbrengen in dat beeld, en kijk wat het doet met je gevoel:

Als het zwartwit is, breng er dan kleur in.

Maak de contrasten eens scherper en weer minder.

Maak de kleuren eens wat feller of wat matter.

Verander het geluid eens, of voeg het toe. Maak het geluid eens harder of zachter. Laat de mensen eens lachen.

Omkader het beeld eens met een rand of haal die juist weg.

Als je jezelf niet in beeld ziet, stap er dan eens in.

Maak het beeld eens kleiner of juist levensgroot.

Breng eens beweging in het beeld of zet het stil.

Laat het eens kouder worden, of juist warmer.

Bekijk het eens van grotere afstand.

Maak er eens 3D van.

Tot nu heb je veranderingen aangebracht binnen een ‘normale’ norm. In enkele gevallen is het nuttig om ter overdrijving dingen aan te dikken of gekker te maken. Zo kan iemand die moeite heeft met zijn autoritaire baas en aan zijn baas denkend een plaatje zien van iemand die hem opdrachten toebijdt, daarbij een afkeer van deze man voelend, dat plaatje als volgt veranderen:

Vaak is het zwart-wit of weinig gekleurd, want dat doen we vaak met negatievere plaatjes. Breng er dus kleur in. Wat irriteert zijn de stem van de baas en zijn gelaatsuitdrukking, dus geven we hem het gelaat van Donald Duck en ook diens stem. Op het moment dat hij een opdracht geeft, hoor en zie je Donald Duck. Dat haalt de hele lading er af.

Bovendien zal deze persoon de volgende keer als hij zijn baas hoort aan dit plaatje denken en is het negatieve verdwenen. Je moet dan wel oppassen niet in de lach te schieten!

Je kunt dit ook oefenen met het familieplaatje.

Laat alle mensen maar een fel gekleurde jurk aantrekken, de mannen ook.

Of laat iedereen gevangenskleding aantrekken.

Of laat iedereen de kop van een hond hebben.

Laat iedereen stotteren of zingend praten.

Laat iedereen op de kop staan terwijl ze keuvelen.

Het lijken gekke spelletjes, maar je kunt er negatieve gevoelens mee laten verdwijnen. Neem maar eens een negatief beladen gebeurtenis. Niet te heftig, maar wel een die negatieve gevoelens heeft.

Bedenk dat je naast de veranderingen die we net hebben geoefend nog andere dingen kunt doen om iets te laten verdwijnen:

Je kunt van het beeld een prop maken en die weggooien, wegschoppen of met een katapult wegschieten.

Je kunt het beeld steeds donkerder laten worden en uiteindelijk zwart laten zijn of juist helemaal wit laten worden.

Je kunt het beeld eerst een kader geven en dan steeds verder in de verte laten verdwijnen waarbij het steeds kleiner wordt en uiteindelijk weg is.

Je kunt het beeld in de fik steken en laten verbranden

Je kunt in de papierversnipperaar stoppen.

Je kunt het aan een ballon vastmaken en in de kosmos laten verdwijnen.

Je kunt het als een autoruit in duizenden stukjes laten opdelen en die allemaal uit elkaar zien wegdrijven of wegvliegen.

Het verdient aanbeveling om eerst het plaatje ‘normaal’ te veranderen, zodat je stemming al van het negatieve af is, voordat je het op enigerlei manier laat verdwijnen of vernietigt.

Het leven is opgebouwd uit miljoenen momenten, maar we leven maar één zo'n moment tegelijk. Als we dit moment beginnen te veranderen, beginnen we ons leven te veranderen (TRINIDAEEL HUNT)

Hoewel dit allemaal heel speels klinkt – en dat ook is – is dit een geweldige manier om dingen bij jezelf te veranderen. Ook herinneringen.

Persoonlijk zat mij destijds een herinnering dwars die maakte dat ik naar een bepaald persoon een onbehaaglijk gevoel had. Dat kwam, realiseerde ik me, omdat elke keer als ik aan die persoon dacht er een bepaalde situatie in beeld kwam. Dat was het plaatje wat aan die persoon vast zat.

Ik had weliswaar geen hekel aan die persoon, maar ging die wel ontwijken door het plaatje wat telkens opgeroepen werd.

Dus moest ik het plaatje veranderen.

Dat was nogal saai gekleurd. Dus ik maakte de kleuren feller. Dat hielp al iets.

De temperatuur die ik ervoer was kil, dus verhoogde ik de temperatuur iets. Dat maakte het nog beter. Ik toverde een glimlach op het gelaat van die ander; het werd weer beter. Ik zette mezelf in beeld en ook dat maakte het weer iets beter. De stemming werd al neutraler. Door de beelden te laten bewegen en er

een gezellig muziekje aan toe te voegen, en tenslotte het kader, de rand, weg te halen werd het zelfs een positief beeld.

Ik besloot het hierbij te laten. En het niet te laten verdwijnen. Dat had ik wel gedaan als het niet tot een positief gevoel was gekomen.

Je kunt het ook op een onschuldige manier gebruiken om anderen te helpen. In dat kader schiet me een situatie te binnen waarbij ik mijn dochter kon helpen om weer beter te slapen na een vuurwerkfilmpje.

Op school hadden ze in het kader van voorlichting over het vuurwerk een filmpje laten zien waarin mensen ernstige schade opliepen door het aansteken van vuurwerk. Je kent het wel, afgerukte vingers en dergelijke. Door dat soort lugubere beelden hoopten ze de basisschoolleerlingen af te schrikken. Daarbij niet nadenkend over de gevolgen voor de nachtrust van die kinderen.

Wel, de nachtrust van mijn dochter, die het toch al niet in haar hoofd zou halen om vuurwerk af te steken, was vanaf dat moment verstoord.

Meerdere keren per nacht werd ze wakker met vreselijke beelden in haar hoofd. Ze deed dan het licht aan, ging even lezen en probeerde dan weer te slapen. Pas na enkele dagen en wallen onder de ogen vertelde ze het ons.

En ik dacht "laat ik het eens met deze methode proberen, waarom niet". Dus vroeg ik haar of ze het beeld van die droom voor zich kon halen. Dat kon ze. Ik vroeg uit hoe de kenmerken van het plaatje waren (dus geluid? Kleur? etc), zonder dat ik het plaatje hoefde te weten.

Daarna veranderden we het plaatje eerst zo dat ze er geen negatief gevoel meer bij had. In dit geval haalden we de kleur er juist uit en maakten we het zwart-wit, we haalden het geluid eruit, plakten er een rand om en nog wat van dat soort kleine veranderingen waardoor het angstige gevoel weg ging. Daarna koos mijn

dochter ervoor om het steeds kleiner te laten worden en in de verte te laten verdwijnen.

Op mijn vraag of ze het plaatje weer wilde oproepen, zei ze dat haar dat niet meer lukte.

Nog één keer werd ze 's nachts door de droom geplaagd, waarna ze direct dat beeld behandelde zoals we dat samen hadden gedaan en ze liet het op dezelfde manier verdwijnen.

Vanaf dat moment is ze niet meer in haar slaap gestoord en waren alle beelden weg. Ook op TV kon ze weer kijken naar dat soort beelden zonder dat het nieuwe negatieve associaties oproep.

Dit waren twee praktische voorbeelden, waarbij we in zo'n 5 à 10 minuten niet onbelangrijke problemen hebben opgelost.

Dingen die bij uitstek geschikt zijn om te laten verdwijnen zijn situaties met personen die je niet meer tegenkomt. Dat mag weg, die herinnering – in elk geval die herinnering met negatief gevoel – mag verdwijnen.

Ik denk nu ook aan de herinnering aan de begrafenis van een geliefde. Je zult die geliefde niet vergeten, maar als telkens weer de begrafenis ongewenst in je hoofd blijft terugkomen, kan het nuttig zijn om het gevoel door middel van het veranderen van het plaatje te wijzigen. Daarmee ben je de hinderlijke beelden die je achtervolgen kwijt en is er plaats voor de positieve herinneringen.

We hadden het al eerder over de comfortzone. Juist de verkleining van de comfortzone komt vaak door negatieve ervaringen, negatieve plaatjes. Door daarmee te spelen en ze te verwijderen van je harde schijf, houdt je een ruimere comfortzone in stand. Of verruim je deze zelfs.

En juist dit spelen met beelden is iets wat je van tevoren nauwelijks gelooft en wat te raar klinkt om waar te zijn.

Maar als je het uitprobeert blijkt het te werken.

Toch zullen veel mensen het niet eens proberen, want het kan toch niet waar zijn.

Ook hier speelt het paradigma een belangrijke rol. Het kan niet waar zijn, dus proberen we het ook niet. En als we dat wel doen en het werkt, dan is het toeval en niet iets wat steeds zo zal zijn.

Aan de andere kant: ook door je gezonde verstand te gebruiken zou je kunnen bedenken dat het zo gek nog niet is en dat het wellicht zou kunnen werken. En als je het dan probeert en het werkt, dan heb je een mooi gereedschap. Wat je hebt verkregen door het ‘eerst geloven en dan zien’ toe te passen.

Probeer het en ervaar het. Kijk daarna maar wat je ermee doet en of je het wilt geloven of niet. Hoewel ik aan dat laatste niet twijfel als je het boek tot hier hebt gelezen.

Actieadvies:

Neem eens een paar situaties die bij jou een negatief gevoel oproepen – niet te sterk – en kijk eens of je het gevoel kunt veranderen door de plaatjes te wijzigen.

Hoofdstuk 26.

WEES STUDENT

“Heel wat anders noemen jullie dat!”

Hans schaterde het bijna uit.

“Vonden we twee maanden geleden al dat het ons gigantisch had bezig gehouden, de les van de vorige maand heeft weer een kleine aardverschuiving teweeg gebracht.

Hoe is het mogelijk dat je op zo’n simpele manier zulke grote veranderingen teweeg kunt brengen. Als jullie zo doorgaan, is er niets meer over van de ‘normaal’ levende Hans die hier de eerste keer binnenkwam, bijna door zijn vrouw meegesleurd. Op welke andere manieren zijn wij allemaal nog meer in staat ons eigen leven vorm te geven, te creëren, te kneden?”

Rinus keek lachend de kring rond en Thea vroeg wie er iets op te antwoorden had of iets toe te voegen.

Er wilden een aantal tegelijkertijd reageren, maar het was Ria die het eerst haar mond open deed:

“Het is inderdaad ongelooflijk wat zo’n simpel spelletje, want dat is het bijna, voor gevolgen heeft. En het werkt ook nog echt. Ik zal je een voorbeeld noemen van wat ik heb gedaan. Eerst heb ik zitten bedenken wat ik zou willen gebruiken om het uit te proberen. Toen bedacht ik me dat ik elke keer als ik een oude relatie tegenkom niet goed weet hoe ik me moet gedragen omdat ik daar een onbehaaglijk gevoel bij heb. Het is destijds op een rare manier uit gegaan en op de een of andere manier is dat bij mij blijven hangen. Als ik aan hem denk, voelt dat niet prettig. En als ik hem – nu na vele jaren – tegenkom, is dat ook niet prettig. Dat vind ik vervelend, ik zou gewoon gezellig ‘dag’ willen kunnen zeggen,

zonder het gevoel dat ik in een plumpudding verander. Dus heb ik dat genomen. Ik heb gekeken wat voor plaatje ik kreeg als ik aan hem dacht en wat voor gevoel daar bij zat. Eerst heb ik het plaatje veranderd totdat het gevoel erbij helemaal neutraal was. Dat op zich was al een openbaring. Daarna heb ik het plaatje als een prop samen gekneed en in een kanon gestopt om die vervolgens als een kanonskogel de lucht in te laten schieten. Een fikse knal, en het was weg. Een dag later probeerde ik het plaatje terug te halen en dat lukte nauwelijks. Ik kreeg een vaag beeld zonder al te veel inhoud en al helemaal geen emotie.

Gisteren kwam ik hem toevallig tegen en dat was pas echt raar. Het voelde alsof hij gewoon iemand was die ik wel kende maar nooit iets mee gehad had. We raakten aan de praat en het was gezellig zonder dat ik ook maar een moment een ander gevoel had dan ‘dit voelt oké’. Jarenlang heb ik zwabberknieën als ik hem tegen kom en nu ineens is dat over, na een spelletje van nog geen 10 minuten. Het is fantastisch, maar ook ongelooflijk. We zijn gaan koffie drinken en hebben het zelfs over toen gehad, zonder enige emotie anders dan ‘het is nu eenmaal gebeurd, we zijn nu 10 jaar verder en een stuk wijzer’. Echt jongens, dank je wel”.

En terwijl ze dat zei schoten de tranen in haar ogen en verstikte haar stem wat. Als reactie daar weer op zag je bij Frank ook dat de tranen hoog zaten en liepen er bij Nel ook een paar over de wangen.

“Ja, het leven heeft mooie dingen voor ons, als we dat maar willen zien”, gaf Rinus toe. “Wij, Thea en ik, zijn slechts het doorgeefluik van al die mooie dingen. En dat op zich is al zo mooi, dat kun je je nauwelijks voorstellen. Het is fantastisch om dat te kunnen en mogen doen. En als ik dan jullie emotionele reacties zie, dan weten we ook dat we het niet voor niets doen. Dat we iets moois toevoegen op deze aardkloot. En dan dank ik jullie voor het feit dat jullie onze slachtoffers willen zijn”.

Nu maakten de tranen plaats voor een glimlach.

“Het zal jullie misschien niet allemaal ontgaan zijn, dat we op een dieper niveau bij elkaar betrokken raken”, ze Thea nu voorzichtig. “Niet dat we alles van elkaar willen en hoeven te weten, maar op gevoelsniveau raken we elkaar steeds meer. Je ziet dat wat de een beroert, dat dat de ander niet koud laat.

En bij het laatste verhaal en de dank die Ria uitsprak zag ik emoties bij bijna allemaal. Soms een traan, soms een vertrekken van het gezicht om die traan weg te houden, maar hoe dan ook emoties. We zijn als groep op zielsniveau dichter bij elkaar gekomen denk ik. Ik ga daar niet verder op in omdat het dan te zweverig gaat worden, maar wil het wel constateren en noemen. Welke andere ervaringen waren er?”

Het was de beurt aan Gert, die eigenlijk heel stil was geworden bij het verhaal van Ria. Hij had hele nare beelden overgehouden aan het overlijden van zijn vader. De doodstrijd was enorm geweest en als hij aan zijn vader dacht zag hij altijd dat. Maar na de vorige maand durfde hij hier niet mee aan de gang te gaan, hij was bang dat hij dan de herinnering aan zijn vader helemaal kwijt zou zijn. Dus had hij het eerst gedaan met een minder heftige situatie. Hij had een keer ruzie gekregen op het parkeerterrein met een grote sterke asociaal en elke keer als hij dat parkeerterrein opreed, kwam dat terug. Vele malen nam hij daarom een ander parkeerterrein met als gevolg dat hij veel meer moest lopen.

“Ik heb het plaatje naar voren gehaald als ik aan het parkeerterrein dacht en dan zag ik die vent weer. Afgetrapte schoenen, piercing, ongeschoren, groot, spijkerjasje, peuk in z’n mond en grof in taalgebruik.

In het plaatje ben ik wijzigingen gaan aanbrenge. Dat was leuk. Ik heb hem netjes aangekleed, met stropdas en deftig laten praten. Zonder peuk, maar met een aardappel in z’n mond, bekakt dus. Toen heb ik hem vervolgens ook nog laten stotteren zodat hij niet uit z’n woorden kon komen, in plaats van de stortregen aan asociale taal die er eerst uit kwam. Ik moest er bijna om lachen

terwijl ik bezig was. Ik genoot wel. Maar vervolgens heb ik hem – het plaatje – toch de ruimte in getrapt. Eerst een balletje van gemaakt en vervolgens als een voetbal de ruimte in getrapt. Het stadion uit. Mijn gezichtsveld uit. Daarna natuurlijk gekeken hoe de gedachte aan het parkeerterrein voelde. Dat was neutraal, oké. Daarmee niet tevreden ben ik in de auto gestapt en naar het parkeerterrein gereden. Dat voelde alsof ik die man nooit had ontmoet. Het parkeerterrein was vrij van invloeden van die gebeurtenis. Het feit dat ik me die man nog wel voor de geest kon halen, zonder emoties, en het parkeerterrein ook, maakte dat ik het ook met mijn vader durfde te gaan doen.

Ik haalde het plaatje naar boven en ben enorm gaan spelen met veranderingen erin. Want niet elke verandering was goed. Zo bleek het feller maken van de kleuren averechts te werken en zwart-wit was ook niet goed. Het beste voelde matte kleuren met niet te veel contrast. Geluid erbij was ook niet goed. Een kader maakte niet uit, maar gaf al snel het idee van een rouwrandje en liet ik dus maar. Uiteindelijk heb ik ervoor gekozen om toen ik een neutraal gevoel had het beeld steeds lichter te laten worden tot het een heel wit vlak was, een vlak van licht. En dat heb ik vervolgens in de lucht, de hemel, de kosmos, doen opgaan. Als ik nu aan mijn vader denk voel ik vooral warmte en liefde in plaats van dat beeld met strijd en moeite om afscheid te nemen”.

Hier stakte ook zijn verhaal. Hij zweeg met tranen in de ogen en een uitdrukking van ‘sorry, ik kan even niets meer zeggen’.

“Dank je Gert, dat je dit gevoelige maar mooie verhaal met ons hebt willen delen”, zei Rinus. “ik wordt vaak een beetje allergisch van die uitdrukking ‘dat je dat hebt willen delen’, maar in dit geval is het echt zo. Je vertelt ons een meer dan mooie ervaring die je net zo goed voor je had kunnen houden omdat het zo gevoelig lag. Daar ben ik je dankbaar voor. Nogmaals, dank je wel”.

Vervolgens gaven Frank en Nel aan dat ze ook mooie dingen hadden gedaan met de laatste oefening, maar dat die ervaringen lang niet zo ingrijpend waren als die

van Ria en Gert. Ze zouden ze nog wel eens vertellen, ze wilde beiden nu in de positieve sfeer blijven die er was na de vorige verhalen.....

Als kind wordt ons aan de lopende band iets geleerd. En in plaats van beloning voor ons goede leren werden we meer ‘bestraft’, in elk geval voor ons gevoel. Weinigen hebben het gevoel dat er met hen werd gedweept omdat ze het allemaal zo goed deden.

De basisschool is nog redelijk gemoedelijk, hoewel ook daar vooral wordt gekeken naar wat niet goed gaat. Rode strepen door de fouten, lagere cijfers naarmate er meer fouten zijn. Alleen als je uitsteekt aan de goede kant een stempel of een plaatje.

Het voortgezet onderwijs is nog minder een feest. Dat is gewoon hard werken en tegenwoordig is het ook steeds meer zelf doen en zelf ontdekken. “Je doet het allemaal voor je eigen toekomst” heet het dan ook al snel. Alsof mensen op die leeftijd daar al mee bezig zijn.

Ja, ik destijds wel, ik wilde vanaf mijn 5^e al arts worden en ik was op de HBS met mijn toekomst bezig. Zonde, al die serieusheid in een periode dat ik nog kind had kunnen zijn. Maar wel een stimulans om voldoende cijfers te halen.

Als je iets wilt leren, moet je je als student opstellen.

Als student, niet als volger. Je moet open staan voor informatie, maar niet klakkeloos alles voor waar aan nemen. Je mag wat je hoort afwegen, maar je er niet voor afsluiten. Je mag het verwerpen, maar pas na weloverwogen afweging.

Veel van ons hebben het op een gegeven moment wel gehad met leren. We willen niet meer nog meer leren en sluiten ons af voor al die nieuwe informatie. Dat de maatschappij steeds meer om chronisch lerende mensen vraagt, doet daar niets aan af.

Het is wat we denken al te weten wat ons vaak van het leren afhoudt
(CLAUDE BERNARD)

Ook ik kan me herinneren dat ik na de huisartsenopleiding een fase had van ‘ik heb het wel even gehad met studeren en examens’. Ik nam me toen voor voorlopig geen studies meer te doen.

En ook al besloot ik na een jaar of twee toch homeopathie te gaan studeren en dus ook weer examens te moeten doen, mijn idee van na de huisartsenopleiding werkte toch door, denk ik.

Pas toen ik na 11,5 jaar huisartsenpraktijk Roy Martina tegenkwam en dacht ‘dat wil ik ook’, toen ontstond er weer een tendens te willen leren.

Niet dat ik in die andere 11,5 jaar niets geleerd heb, maar het was heel beperkt en specifiek. Ik leerde van de ervaringen, en leerde de informatie uit de homeopathie boeken en uit de praktijk, maar stond te weinig open voor andere dingen.

Enigszins doet dat me denken aan dat wat vrijwel alle studenten hebben als ze één tot enkele jaren studeren. Ze krijgen informatie uit – voor hun gevoel – de eerste hand, de knapste koppen, de mensen die het weten. De mening van de hoogleraar wordt al snel hun mening.

Veel studenten denken het op die gebieden dan ook allemaal te weten. Ook ik kan me die fase herinneren. En natuurlijk zien we dat op die momenten niet zelf. We hebben een mening en dat is de (enige) waarheid. Zo simpel is dat. We zijn nog zo beïnvloedbaar, zo kneedbaar bijna.

Als je wilt leren, wat dan ook, dan moet je je open stellen om te leren. Dan moet je je als student opstellen. Bij leraren zie je soms dat ze dat niet kunnen. Zij zijn de leraar en niet de student, dus stellen ze zich niet als leerling op. Ze leren dan niets van wat er gebeurt, ze zijn niet in staat zich aan te passen als dat nodig is. Want daarvoor moet je informatie ontvangen en analyseren. Dat kun je alleen als je je als student opstelt.

**Liefst wel de wat oudere student, die open staat maar ook kan wikken en wegen.
Die onzin en indoctrinatie kan scheiden van nuttige informatie.**

Als je van dit leven wilt leren en wilt groeien om zo tot een nuttiger, liefdevoller, aangenaamer en gelukkiger leven te komen, moet je je open stellen, dan moet je bereid zijn om je als leerling op te stellen.

Wees nieuwsgierig, niet oordelend

(WALT WHITMAN)

Walt Whitman zegt hier iets heel fundamenteels: als je je namelijk oordelend opstelt, sluit je het leerzame buiten. Mensen die vooral oordelen hebben, leren nauwelijks. Een oordeel maakt dat je niet bereid bent na te denken over wat de ander zegt, maar je mening al klaar hebt. Einstein zei dat misschien nog wel mooier:

Ik heb geen speciale talenten. Ik ben alleen gepassioneerd

nieuwsgierig

(A. EINSTEIN)

Wees nieuwsgierig, dan ben je een goede student.

Maar leer wel van wat je in je nieuwsgierigheid onderzoekt. Als je in je nieuwsgierigheid naar seminars gaat en alleen maar luistert zonder er iets mee te doen, dan heeft dat weinig zin.

Ik kom regelmatig mensen tegen die geld voor een seminar hebben betaald en dan onderhouden willen worden. Opmerkingen als “dat weet ik allemaal al”, zijn dan niet van de lucht. Maar doe je er ook wat mee?

Van mensen die echt komen om te leren hoor je dat soort opmerkingen niet, die weten dat je soms wel 10-25x die opmerkingen moet horen voordat je er zelf mee aan de slag gaat. Leren doen we tenslotte vooral door herhaling.

Herhaling in de vorm van luisteren, lezen, proberen, overdenken, zien, bespreken, ervaren, etc. Stuk voor stuk manieren om je iets eigen te maken of te laten doordringen.

Van streek zijn geeft altijd de gift van het leren, hoewel veel mensen nooit hebben geleerd hoe het cadeau uit te pakken.

(LAYNE & PAUL CUTRIGHT)

Leren kunnen we van allerlei dingen. En op allerlei gebied.

Wat we op school leren is vooral informatie-kennis, dingen die voor het echte leven eigenlijk niet van belang zijn, maar interessant kunnen zijn voor de baan die je later hebt. Of de studie die je later gaat doen.

Al te veel sociale vaardigheden en levenswijsheid krijg je op school niet. Terwijl dat juist de plaats bij uitstek daarvoor zou kunnen en moeten zijn.

Ik kan me herinneren dat ik vroeger op de HBS een aardrijkskundeleraar had die minstens de helft van zijn tijd besteedde aan maatschappelijke onderwerpen. Dat hoorde niet, maar het was juist daardoor een fantastische leraar.

En ook de docent Engels schuwde het niet om af en toe eens maatschappelijke zaken te bespreken. Maar het merendeel van de docenten was met lesjes bezig, niet met jou als mens. En al helemaal niet met jou als mens in een maatschappij.

Nee, andere dingen zijn belangrijker voor het echte leven. Leren hoe je gelukkig kunt worden, waar je geluk vandaan haalt. Dat geluk van binnen zit, en niet te vinden is in die baan, of die auto, of die relatie.

Hoe je met elkaar omgaat op menselijke wijze. Tegenwoordig moet je samen werkstukken maken op school; het is mogelijk bedoeld om dat te leren, maar het leidt tot veel spanningen in plaats van harmonie. Het is mogelijk ook niet de beste manier om mensen naar elkaar toe te laten groeien of te leren sociaal met elkaar om te gaan. Het kan zelfs averechts werken als kinderen daar slechte ervaringen door hebben, veroorzaakt doordat ze er nog niet rijp voor zijn.

En laten we eerlijk zijn, het schoolse systeem is ook niet de manier om mensen te leren zich open te stellen om te leren. Dat moet gebeuren uit interesse en niet uit verplichting. “Als jij niet voldoende leert, krijg je een onvoldoende”. Dat is niet de juiste manier om mensen student te laten zijn. Dat werkt zelfs contraproductief.

Op school zou je mensen nieuwsgierig moeten maken, het smeugig moeten maken, mensen op een positieve manier moeten uitdagen. Ik had een bijna blinde geschiedenisleraar, die zijn saaie geschiedenis opluisterde door anekdotes, verhaaltjes. De ballen in de soep noemde hij het. Prima !

En dat is ook precies de manier waarop we – als we zo naar het leven kijken – het meest leren van het leven. Wees nieuwsgierig, zie het als een uitdaging er het meest uit te halen, laat het smeugig zijn.

Op verjaardagen kun je op een stoel zitten en om je heen kijken, genieten van de verscheidenheid van mensen. Je kunt je tevoren afvragen wat je kunt leren van wat anderen je te vertellen hebben. Bedenk wat je kunt leren van die ander.

Laat je verbazen, laat je verrassen. Probeer niet alles te willen controleren, maar kijk hoe dingen gebeuren, kijk hoe het gaat in de natuur. Ervaar dingen zoals ze gebeuren zonder er direct over te willen oordelen.

Probeer dingen breder te zien dan alleen in hun directe verbanden.

Voorbeeld? Wel, als je een aantal malen dezelfde kwaal overkomt, vraag je dan eens af hoe dat zou kunnen komen. Hoe het komt dat jij steeds diezelfde kwaal terugkrijgt. Is er iets wat je verkeerd doet? Wat je beter anders zou kunnen doen? Heeft een 'stukje van jou' belang bij die kwaal?

Sommige mensen beginnen al te steigeren alleen bij deze vragen. Waarom? Ja, vraag je dat eens af.

Wat is er mis met deze vragen? Het veronderstelt iets meer dan alleen toeval, en dat is voor sommige mensen onverteerbaar. Toeval is voor hen het enige wat er is, verder heeft niets betekenis. Er valt dus ook weinig te leren voor hen.

Persoonlijk lijkt dat me een saai leven, maar ieder heeft de keus zijn/haar eigen waarheid te bepalen, zolang het geen anderen in gevaar brengt.

Maar als we ons wel openstellen voor de wijsheden van het leven, als we wel student willen zijn en ons willen verbazen over het leven, dan zullen we ook nog meer kunnen genieten van al die mooie dingen die het leven te bieden heeft.

Dan kunnen we de energie voelen als we een Qi Kung of Qi Gong doen. Dan zien we de synchroniciteit tussen dingen. Dan zien we dat niet alleen een vlinder een

metamorfose kan ondergaan. Dan kunnen we energie halen uit de kosmos en ons groter voelen dan alleen ons lichaam.

Ook de dankbaarheid die zo belangrijk is om gezond te blijven zal intenser zijn. En je zult meer met twee benen op de grond staan dan al die zogenaamd nuchtere mensen, omdat jij ziet wat er echt tussen hemel en aarde is en je ogen niet voor een belangrijk deel ervan hoeft te sluiten.

En laten we eerlijk zijn, wie staat er met twee benen op de grond? Degene die de ogen dicht doet voor een deel van de werkelijkheid, of degene die bereid is die dingen te zien die er zijn; zelfs als het (nog) niet wordt begrepen?

Het vereist misschien een beetje lef om student te zijn in dit leven, omdat je zo eerlijk moet zijn naar jezelf toe om toe te kunnen geven dat je nog lang niet alles weet. Het vereist ook dat je min of meer bewust in het leven staat en niet alleen op de automatische piloot leeft. In dat laatste geval hoef je niet zo te denken. Dan slaap je, eet je en werk je. Misschien af en toe nog even sporten. En geniet je – op jouw manier – misschien ook van het leven.

Zolang er geen bijzondere dingen gebeuren. Want als er tegenslagen komen en het niet gaat zoals het zou moeten gaan, dan is er rekbaarheid van ons nodig, dan moeten we plooibaar zijn, inventief, creatief.

Als we een lastige situatie bewust beleven, leren we er van en groeien in dit leven. Maar veel mensen doen dat nauwelijks. Die ondergaan het, zien dat het uiteindelijk opgelost wordt en gaan door zonder er veel van geleerd te hebben.

En dat betekent dat het volgende gelijksoortige probleem weer net zo groot is. En stapje voor stapje breekt de weerstand en worden we zwakker. Stapje voor stapje zakken we in, in plaats van dat we groeien en sterker worden.

Het leven is dan een strijd in plaats van een tuin van lering en genot. Niet dat alle vormen van lering nu zo geweldig plezierig zijn, maar **als je een moeilijke tijd hebt en je leert er iets van, dan had die moeilijke tijd nut.**

Als je een moeilijke tijd had en je hebt er niets van geleerd, is het verloren tijd. Dan heb je je een stuk van je leven laten afnemen.

Wees daarom student in dit leven. Leer van de leuke dingen, maar ook van de minder leuke dingen, zodat je van elke minuut kunt genieten, en dankbaar zijn.

Ik begin te leren dat het de zoete, eenvoudige dingen in het leven zijn die er uiteindelijk toe doen (LAURA INGALLS WILDER 1867-1957)

Actieadvies:

Kijk eens eerlijk bij jezelf naar binnen. Ben jij leerling, kun je je in alle situaties (ook als leerling open stellen? Zo nee, probeer dat dan eens wat vaker....

Hoofdstuk 27.

HET LICHAAM ALS DE TEMPEL I

“Daar hebben we onze studenten weer”, kwam Theo bij wijze van grap binnen zetten.

“Je maakt er een grap van”, reageerde Gert vrij direct, “maar ik denk dat een aantal van ons de laatste maanden wezenlijk veranderd is. Als ik naar mezelf kijk, geldt dat zeker. Maar ik ben ervan overtuigd dat het voor de meesten van ons geldt. Ik hoorde weliswaar af en toe wel eens iets via Frank over waar Rinus mee bezig was, maar in feite was ik gewoon aan het leven. Op de automatische piloot. Ik had af en toe heftige discussies met kennissen of vrienden over politiek of voetbal en vond van mezelf dat ik erg goed nadacht over het leven. Maar als ik nu terugkijk, was dat allemaal heel oppervlakkig, ondanks de felle discussies, en de duidelijke meningen”.

“Ik begrijp precies wat je bedoelt, Gert”, ondersteunde Piet nu de monoloog van Gert. “Tijdens het lopen werden er door Rinus vaak genoeg tipjes van de sluier opgelicht, waardoor je zou denken dat ik verder was dan jij, maar niets is minder waar. Ook ik was ervan overtuigd dat ik heel bewust leefde, maar ook ik realiseer me steeds meer dat het de automatische piloot was. Ik kocht scharreleieren in plaats van gewone, en had ecostroom. Dus leefde ik bewust. Ik nam af en toe de fiets in plaats van de auto, dus leefde ik bewust. Wat ik in feite deed was af en toe nadenken over iets en vooral als de uitkomst niet alleen egoïstisch was, dacht ik dat dat bewust leven was. Raar idee, achteraf. Ik besef dat ik nu een beetje overdrijf en misschien te streng voor mezelf ben, maar echt, met bewust leven had het helemaal niets te maken. En als het gaat om het student zijn, was ik denk ik meer die student die het allemaal dacht te weten. Zelfs de dingen die Rinus me

af en toe vertelde, kwamen niet echt binnen. Ik vond de verhalen leuk om naar te luisteren – en je moet toch wat tijdens het lopen – maar meer was het niet.

Als ik thuis kwam, dacht ik er nog wel eens een paar minuten aan, maar dan liet ik het weer los. Het was materie waar ik niet mee bezig was. Het paste niet bij mij en bij mijn manier van leven. Ik vond Rinus af en toe maar een rare te zwaar op de hand zijnde gozer.

Geen onderbroekenlol tijdens het lopen, maar praten over levensvraagstukken en levenswijsheden. Dat is toch zonde van je tijd, dat doe je alleen als je ervoor betaald wordt. Zo iets was het denk ik. Zelfs daar heb ik nooit serieus over nagedacht.

Pas de laatste maanden kom ik er achter dat Rinus helemaal niet zo'n serieuze gozer is, maar gewoon een mens die bewust leeft, die weet wat ie doet en daarvan geniet. Meer en intenser dan ik ooit heb gedaan, en bewuster dan ik ooit heb gedaan”.

“Wat je daar over serieus zegt, komt uit mijn hart”, was het Nel die het woord over nam. Iedereen had aan de lippen van Piet gekleefd zitten luisteren. Allen herkenden veel van wat hij zei. Gevoelsmatig zaten ze op één golflengte, maar het viel niet mee om de gevoelens onder woorden te brengen.

“Ik dacht ook altijd dat mensen die met dit soort materie bezig waren te serieus waren, te zwaar op de hand. Typisch managers, sociaal werkers, psychologen. Anders had je het niet over dit soort dingen. Het maakte het leven nodeloos ingewikkeld. Er is al zoveel om over na te denken. Hoe krijg ik mijn werk op tijd af, en de boodschappen op tijd in huis, wanneer heb ik tijd om bij mijn ouders langs te gaan en laat ik die verjaardag nu niet vergeten. Het kost al moeite om elke dag de pil in te nemen. De verantwoording vliegt aan alle kanten om je hoofd. Als je er dan vrijwillig voor koos om met dit soort dingen bezig te zijn moest je beroepsgedeformeerd of gewoon maf zijn.

Ik had een raar beeld van mensen die op die manier bezig waren. Maar vooral

stond ik niet open voor die materie, denk ik. Het was al snel zweverig. Als ik er over las in een artikel was ik wel een beetje nieuwsgierig, maar als iemand op een verjaardag er iets over zei, dan was er misschien wel iets van valse schaamte. Als je er dan over mee zou praten zou je aan de ene kant het gevaar lopen dat je onzin uitkraamde, en aan de andere kant werd je door anderen misschien als zwever gezien. Je kon dus beter maar net doen of het je niet interesseerde. En dus kwam er ook nauwelijks iets van binnen”.

“En daar ben ik dan misschien ook nog wel schuldig aan”, gaf Hans toe, “want als Nel er al over begon na een stukje op TV of in een damesblad, dan wuifde ik het al snel weg als onzin. Zo van ‘blijf alsjeblieft met twee benen op de grond staan’ anders weet ik het ook niet meer. Ik moet toegeven dat ik er wel eens over nadacht, in mijn eentje. Maar ik wist niet wat ik er mee moest, en als Nel er over begon was ik als de dood dat ik er wat mee zou moeten en dat moest ik zien te voorkomen. Mijn moeder had altijd als motto ‘doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’, en ‘God heeft ons niet voor niets ogen gegeven, je moet alleen geloven wat je met die ogen kunt zien’. Als kind ging dat er in als koek. Ik schijn vroeger ook gedaantes te hebben gezien – hoorde ik later van mijn zus – die niemand zag. Maar ja, dat kan ik mezelf al niet meer herinneren. Pas de laatste maanden realiseer ik me dat die opmerking over die ogen nergens op sloeg. God heeft ons net zo goed gevoel gegeven, en oren, en smaak en reuk, en misschien wel dat zesde zintuig wat ons zo vaak redt. Dat motto, en mijn angst voor het onbekende hebben mij gemaakt tot een slechte student”.

Nu was het Ria:

“Grappig hoe we er elke maand nog achter komen hoe bepaalde dingen in onze opvoeding ons hebben bepaald in de rest van ons leven tot nu toe. Jouw verhaal over die ogen is ook weer zo’n mooi voorbeeld. Bij mij was het misschien wel omgekeerd, met uiteindelijk eenzelfde soort gevolg. Mijn moeder stond juist heel

erg open voor al het alternatieve en het paranormale. Als ik vriendinnen mee had schaamde ik me voor de dingen die mijn moeder zei. Mijn vriendinnen hoorden en probeerden mijn moeder uit en plaagden mij er later weer mee. Ik denk dat ik juist daardoor afstand van dat alles ben gaan nemen en ook alles wat ermee te maken zou kunnen hebben ver van me af geschoven heb. Voor mij was het ook te bedreigend. En ik blokkeerde daar dus ook mijn student zijn mee”.

“Wat ik zo raar vind, is dat jullie praatten over de materie waar we het over hebben, alsof we het over paranormale dingen hebben, over mysterie, over magie”, sprak Frank nu voor het eerst verbaasd.

“Ik kan me weliswaar helemaal aansluiten bij het feit dat we als student in dit leven kennelijk niet veel voorstelden, maar het gaat om pure logica, om gewoon het verstand gebruiken. En niet om ongrijpbare zaken en suspense”.

“Ik denk”, sprak Hans nu aarzelend, “dat dat komt omdat het deels net zo ongrijpbaar is. Denk aan het visualiseren, dat is toch bijna magisch? Het in de schoenen gaan staan van een ander en dan ook die energie ervaren, dat is toch bijna eng en dus occult?”

En merken dat je gevoel verandert als je de plaatjes in je hoofd verandert, wil je het nog paranormaler hebben? Laten we eerlijk zijn, ik denk dat wij allen zoals we hier zitten die dingen die raar en ongrijpbaar zijn eng vonden, misschien wel bedreigend. Nu we zien dat het inderdaad ‘gewoon’ is, logisch is zelfs, nu zijn we pas in staat ons als student te gaan gedragen. Beetje laat, maar beter laat dan nooit. De meesten van ons zijn ineens echte boeken gaan lezen in plaats van alleen de Donald Duck of de koppen van de krant. Is er nog een beter voorbeeld dat we student aan het worden zijn? En Rinus en Thea: dit studentenleven bevalt mij uitstekend!”

De anderen van de groep sloten zich aan bij deze positieve uiting over de stand van zaken, en Thea stelde voor over te gaan tot de orde van de dag.

Dat was het onderwerp voor deze sessie, de omgang met ons lichaam.

Het lichaam als de tempel van de ziel. Het klinkt hoogdravend. Maar is het dat ook? We zagen al dat we om onszelf zouden moeten geven als we serieus gelukkig willen zijn en willen groeien in dit leven. Het lichaam is onderdeel van onszelf. Zonder dat lichaam zouden we niet kunnen functioneren. En omgekeerd zou dat lichaam niet kunnen functioneren zonder ons, zonder datgene wat het lichaam bestuurt.

We zagen al dat alles wat we doen al het andere in ons leven beïnvloedt. Als we negatief denken, worden we daar niet gezonder door en niet gelukkiger. Als we slecht met ons lichaam omgaan, heeft dat ook zo z'n consequenties.

Wat we ook zien is dat het omgaan met ons lichaam effect heeft op onze gezondheid en hoe we ons voelen. Regelmatige massage is niet alleen lekker, maar blijkt via het immuunsysteem ook de weerstand te verbeteren. Massage van kinderen is niet alleen psychologisch goed, maar ook lichamelijk. Regelmatig sporten is niet alleen goed voor de weerstand, maar verhoogt ook de endorfines, waardoor het goed is voor de pijnbeleving bij mensen met pijn, maar ook stemmingsverbeterend werkt.

Omgekeerd zien we dat mensen met acute pijn vaak behoorlijk chagrijnig kunnen zijn. Een daling van de bloedsuiker maakt ook chagrijnig, zoals we nogal eens zien bij mensen met een schommelende bloedsuiker, waartoe het gebruik van veel suikers leidt.

Er is een veel grotere invloed van lichaam en geest op elkaar dan we vaak denken. En als we onze geest dus gezond willen houden en zo optimaal mogelijk willen laten functioneren, moeten we goed zorgen voor ons lichaam, het huis van onze geest.

Als we onszelf serieus nemen, moeten we goed voor dat huis – voor dat lichaam – zorgen. Doen we dat niet, leidt dat vroeg of laat tot een verslechtering van ons hele systeem van lichaam-geest-ziel.

Ik heb al eerder gesteld dat wat we nu denken en doen bepaalt wie we ‘morgen’ zijn, maar net zoiets geldt voor ons lichaam: hoe we daar nu mee om gaan, bepaalt hoe gezond we ‘morgen’ zijn.

Leef met intentie. Loop tot de grens. Luister goed. Praktiseer gezondheid. Speel met overvloed. Lach. Kies zonder spijt. Doe waar je van houdt. Leef alsof dit alles is wat er is.

(MARY ANN ROADACHER-HERSHEY)

Hoe zorgen we goed voor ons lichaam?

Los van alle invloeden die we met onze geest op onze gezondheid kunnen uitoefenen, moeten we ook beseffen dat ons lichaam bestaat uit materie. Daarom even een korte theoretische uitleg.

Ons lichaam is opgebouwd uit cellen. De stenen van ons huis. En dat zijn op zich kleine fabriekjes, die om te functioneren brandstoffen en bouwstoffen nodig hebben. Ook produceren ze –net als echte fabrieken – afvalstoffen die moeten worden afgevoerd.

Daarnaast moeten we beseffen – ook al zijn we mensen en hebben we ons soms ver van de natuur verwijderd – **dat ons lichaam bestaat uit natuurlijke stoffen, en dat ons lichaam het meest gebaat is met zo natuurlijk mogelijke producten.**

Alles wat we aan niet natuurlijke producten tot ons nemen kan door ons lichaam als bedreigend of ‘gif’ worden ervaren, en als zodanig dienen. Hoe schoner we eten en drinken, hoe beter. Onze cellen kennen veel chemische processen, waarin veel chemische omzettingen plaats vinden. In dat licht zou je kunnen zeggen dat ons lichaam net een chemische fabriek is. Dat wordt door mensen die graag medicijnen voorschrijven ook zo gebruikt.

Maar het gaat om lichaamseigen chemische processen, die in het lichaam thuishoren, en waarbij allerlei vitaminen, sporelementen en mineralen noodzakelijk zijn. Dat zijn heel andere processen dan waar het lichaam mee wordt opgezaagd als het allerlei chemische medicamenten te verwerken krijgt!

Onthoud dat alsjeblieft goed en laat je niet voor de gek houden met die uitspraak van ons lichaam als ‘chemische fabriek’, die we wel even bijsturen met chemische middelen uit onze chemische fabrieken.

We hebben het over twee totaal verschillende dingen, ook al kent ons lichaam vele chemische processen. Bovendien – maar het voert te ver om daar nu op door te gaan – is dat materiële deel maar een facet van het geheel.

Samengevat moeten we zorgen voor voldoende afvoer van afval- en gifstoffen en voldoende aanvoer van noodzakelijke stoffen.

Om te beginnen moeten we dus veel drinken. Veel drinken om het lichaam schoon te spoelen en te houden. Bij voorkeur drank die schoon en zuiver is, die geen extra verontreiniging toevoegt en het lichaam niet extra belast.

Dat maakt dat de eerste voorkeur uitgaat naar water. **Zo zuiver mogelijk water**. Als volgende mogelijkheden zijn er groentesap (bij voorkeur van biologische groenten) of kruidenthee (maar ook niet elke) of groene thee. Daarna verdund vruchtensap en ‘granenkoffie’.

Veel dranken zijn helemaal niet aan te bevelen, omdat ze of dingen toevoegen die we juist niet willen, of juist vochtonttrekkend zijn. Dat laatste geldt bijvoorbeeld voor gewone thee, cola en alcoholische dranken. Zelfs (niet vers geperst) vruchtensap is iets waar je voorzichtig mee moet zijn, omdat het veel suikers bevat.

Melk is om tal van redenen geen gewenste drank. Zeker niet voor de calcium(kalk), omdat door het weinige magnesium en de vele fosfaten deze calcium nauwelijks wordt opgenomen, en melk eerder tot botontkalking zal lijden dan tot een toename van kalk. Koffie behoort ook tot de minder goede dranken.

Water blijft daarom de eerste keus. Bij voorkeur zo'n twee liter per dag. Je zou zelfs het beste 2 liter water kunnen drinken en als je een minder goede drank drinkt, diezelfde hoeveelheid in water extra kunnen drinken.

Hoe schoner ons lichaam en met name de vloeistof in ons lichaam tussen de cellen is, hoe beter het kan functioneren.

John Gray vertelt in zijn boek 'praktische levenslessen' dat hij mensen adviseert een maand lang zelfs 4 liter water per dag te drinken, en daarna terug te gaan naar 2 liter (+ alles extra wat je aan andere dranken drinkt).

Dat zou een aantal stofwisselingsprocessen tot rust brengen. Feit is, dat de behoefte aan snoepen afneemt door zoveel water te drinken.

En het gevolg daarvan is weer dat het makkelijker is om het juiste gewicht vast te houden of te bereiken.

Er is een Amerikaanse professor die beweert dat vrijwel alle ziekten veroorzaakt worden doordat we chronisch uitgedroogd zijn. Niet alleen vanwege te weinig drinken, maar vooral **door verkeerd drinken.**

Te weinig drinken of verkeerd drinken, leidt tot een enorme vervuiling van de vloeistof tussen de cellen, waardoor ons immuunsysteem slechter kan werken en de afvalstoffen ziekte kunnen gaan veroorzaken. .

Die professor zou dus wel eens gelijk kunnen hebben. Er zijn ook boeken geschreven door artsen die nog veel meer goede eigenschappen aan het drinken van water toeschreven. Zo is er een arts die verteld over meerdere patiënten die hij genas van kanker met alleen maar veel water drinken. Dat zal wel te maken hebben met de schoonmaak en de verbetering daardoor van ons afweersysteem.....

Bedenk ook dat ons lichaam om goed te functioneren de goede materialen nodig heeft en de dingen zou moeten krijgen waar het behoefte aan heeft. Als we dat niet geven, werken we in feite onze gezondheid tegen.

Als ons lichaam behoefte heeft aan wat brandstof en om een banaan roept, en we stoppen er een cola in, kun je je afvragen of ons lichaam dat waardeert. En hoe dat doorwerkt op ons onderbewuste. **Als we ons lichaam bij voortduring slechte dingen geven, willen we dan wel gezond zijn?**

We vinden het zo raar als we ernstig ziek worden, maar zijn we nu echt zo bewust bezig om dat te voorkomen? Koesteren we ons lichaam om het zo lang mogelijk zo goed mogelijk te laten werken, zodat we zo lang mogelijk zo veel mogelijk kunnen genieten? En niet ziek worden?

Ik waag dat te betwijfelen bij de gemiddelde mens. En als je het wel doet, zul je al snel door je omgeving worden beoordeeld op dat gedrag, want het is niet wat we gemiddeld doen. **Gemiddeld zeggen we dat we gezond willen zijn, maar gedragen we ons niet zo.** Velen zeggen het zelfs: “dan maar een paar jaartjes minder, maar ik moet wel kunnen genieten van mijn sigaret, of de drank, of de patat”.

Zelf bezocht ik enige jaren geleden een psycholoog in het kader van mijn herstel na het eerste ongeluk. Dat deed ik omdat ik de verzekering ter wille wilde zijn, zelf zag ik het nut ervan niet. Ik vertelde hem dat ik 's ochtends Chi Neng® Qigong oefeningen deed, dagelijks mediteerde, en dat ik supplementen slikte. Dat ik desondanks niet herstelde in het tempo wat ik had verwacht.

Hij deed dat soort dingen duidelijk niet, en hoewel hij me niets te bieden had omdat hij vond dat ik er prima mee om ging, deed hij in een rapport de rare (eigenlijk onzinnige) uitspraak dat ik een ziekmakende neiging had om gezond te willen zijn.....

Je ziet hoe je wordt beoordeeld op je gedrag door anderen die dat gedrag niet hebben of niet kunnen opbrengen. Toen ik hem er later op aansprak vond hij toch ook wel dat die uitspraak niet terecht was. Zeker niet voor iemand die nu eenmaal al die kennis heeft verzameld omdat het zijn beroep is mensen beter en sterker te maken.

Maar intussen stond ie wel op papier. En kon ie door de AO-verzekering tegen me gebruikt worden....

Deze man wilde ongetwijfeld ook gezond zijn, maar dacht dat het allemaal vanzelf ging. En als je er meer aandacht aan gaf, was dat dus in zijn ogen 'raar'.

Het kenmerkt wel de gemiddelde persoon, die wel zegt gezond te willen zijn, maar er verder nauwelijks bewust mee bezig is. En denk nu niet dat ik zelf zo trouw ben. Ik doe mijn oefeningen, ik mediteer, ik slik supplementen en probeer zo min mogelijk te zondigen. Maar ik kan genieten van een patatje en van een koude pils. En ik hou ook van snoepen op z'n tijd, zeker als ik te weinig water drink.

Ik noemde het al even, **een andere manier om ook onze afvalstoffen en gifstoffen beter af te voeren is lichaamsbeweging**. Het meest ideaal is een goede

(buik)ademhaling gecombineerd met sporten. Minstens 3x per week een half uur flink (zwetend) sporten. Of dagelijks een half uur flink doorwandelen....

Veel water drinken, minstens 3x per week stevig sporten, weinig verkeerd drinken tot ons nemen en een goede ademhaling zijn al een aardig begin voor een lange goede gezondheid. En verwen jezelf af en toe eens op een sauna!

Actieadvies:

Hoe zit het met jou? Drink je genoeg goed vocht? Beweeg je genoeg om je lichaam te ondersteunen bij het schoonmaakproces? Probeer er eens op te letten om aan die twee liter water per dag te komen...en probeer de koffie eens te miniseren of te stoppen....

Hoofdstuk 28.

HET LICHAAM ALS DE TEMPEL II

“Die kannen water, die jullie op tafel hebben gezet, die zijn niet genoeg voor de komende uren hoor”, grapte Nel toen ze allemaal waren gaan zitten.

“Ik geloof niet dat ik in mijn hele leven zoveel water heb gedronken als de afgelopen maand. Ik was geen echte drinker, ik had eigenlijk nooit dorst. Maar sinds de vorige keer heb ik me voorgenomen beter voor mijn lichaam te gaan zorgen, en ben in elk geval begonnen met de afgelopen maand minstens 2 liter water per dag te drinken. En het is ongelooflijk wat dat heeft gedaan tot nu toe. Ik zeg minstens, omdat elke keer als ik iets slechters drink, ik diezelfde hoeveelheid ook in water tot mij neem. Jullie hadden vertelt over iemand die dat adviseerde in een boek, en ik dacht ‘laat ik het eens proberen’. En het werkt: ik moet nu wel veel vaker naar de WC, maar dat betekent alleen maar dat ik goed schoon spoel. Voordat ik ermee begon kon ik het snoepen niet laten, nu is dat volledig weg. Door het water heb ik geen enkele behoefte aan snoep of zoetheid. En ook eet ik wat minder. Ik ben 3 kilo kwijt zonder te lijnen. Bovendien heb ik meer energie en ben veel minder snel moe. Hoor mij eens, ik lijk wel een ratel. Misschien wil er nog iemand anders wat zeggen?”.

“Je lijkt inderdaad wel een spraakwaterval, met de nadruk op water”, was het Piet die het niet kon laten ook even te grappen.

“En om even door te gaan, niet alleen de urine, ook de woorden zijn beter gaan stromen bij je. Je sprankelt. Zelf ben ik wel veel minder van de slechte dingen gaan drinken, maar 2 liter water, ik moet er niet aan denken. Wel voel ook ik me vitaler de laatste week. De eerste niet, waarschijnlijk omdat ik minder koffie ging drinken. Maar ik begin nu te merken dat mijn lichaam schoner is, en de energie beter lijkt te stromen. Minder snel moe, meer fut om nog even iets te doen, en minder snel chagrijnig lijkt wel”.

Ria was het met Piet eens, in de zin dat ze ongeveer hetzelfde had ervaren. Ook zij had de eerste dagen even moeite gehad, maar ervoer nu al dat ze beter in haar energie zat.

Frank had wat anders te vertellen: “Ik heb de afgelopen maand meer nagedacht over wat jullie vertelden over natuurlijke en lichaamsvreemde stoffen. Daarbij heb ik me bedacht dat wij allemaal wel heel veel dingen binnen krijgen die voor ons lichaam behoorlijk lichaamsvreemd moeten zijn. Net als jullie voel ik me door meer water te drinken en minder koffie en melk tot mij te nemen al een stuk beter. Maar wat zou er gebeuren als we ons lichaam nog minder zouden belasten met rotzooi? Onlangs heb ik bij een stel vrienden gelogeed en die namen 's ochtends als ze opstonden en 's avonds voor ze slapen gingen een poeder in. Toen ik vroeg wat dat was, bleek het om aspirine te gaan. En toen ik vervolgens vroeg waarom ze dat deden, was het omdat ze zich dan lekkerder voelden. Nu vraag ik je. Zover zijn we al van de natuur afgedwaald, dat we chemische poedertjes gaan nemen, niet omdat we ziek zijn, maar omdat we dan het gevoel hebben dat we ons beter voelen. Het is in feite niet anders dan een stickie of een xtc-pil. Ziek dus eigenlijk. Toch had ik me dat nooit zo gerealiseerd totdat we het er de vorige keer over hadden. Daarna pas ben ik me gaan realiseren hoe raar we doen en hoe gewoon we dat vinden. Het lijkt wel of we dommer worden naarmate we intelligenter worden...”

En Hans had nog een dergelijk verhaal:

“Een kennis van me is complementair arts, en werkt vooral met homeopathie. Hij sprak enige jaren geleden een collega huisarts, die hij als collega hoog had zitten. Hij sprak zijn verbazing uit over het feit dat hij zo vaak zag dat mensen na een homeopathisch middel zoveel beter in hun vel zaten, zo in de diepte beter schenen te gaan. En dat hun klachten dan ook als sneeuw voor de zon verdwenen. Terwijl hij vroeger als huisarts alleen maar iets voor de klacht voorschreef, zonder te weten waarom die klacht er was. En wat zei die collega? Dat mensen alleen maar hun klachten kwijt wilden, en helemaal niet geïnteresseerd waren in het waarom

van die klacht. Bovendien, zo vervolgde die huisarts, “als ik mensen prednison geef zitten ze ook veel beter in hun vel en zijn ze ook niet benauwd meer”. Die kennis vertelde dat hij met zijn oren stond te klapperen over zoveel desinteresse en kortzichtigheid. Hij had dat zeker van deze collega niet verwacht. Een energetisch middel, zonder bijwerkingen doet iets fantastisch, zoals hij bij herhaling zag. En die collega vergelijkt dat met een chemisch middel met een waslijst aan bijwerkingen. En dat nog los van het feit dat je met dat homeopathische middel de ziekte in de diepte aanpakt, en met prednison alleen maar het natuurlijke mechanisme van het lichaam onderdrukt en daardoor minder klachten hebt.

Dat verhaal had me destijds al verbaasd, maar gevoegd bij het onderwerp van deze maanden, want ik begrijp dat we vandaag daar ook mee bezig zullen zijn, is het eigenlijk heel ziek. Als we ervan uit gaan dat ziekteverschijnselen symptomen zijn dat er iets mis is en in balans moet worden gebracht, is het geven van chemische middelen om die signalen te laten verdwijnen hetzelfde als de rode waarschuwinglampjes uit het dashboard halen als ze gaan branden. Met dit verschil, dat we ook nog eens kwalijke stoffen aan het lichaam toevoegen die juist meer kans op verstoring of ziekte geven. We vergiften eigenlijk het lichaam in plaats van het te genezen, maar zijn daar tevreden mee omdat we de klachten die we hadden niet meer merken. En intussen zijn we verbaasd dat er steeds nieuwe en moeilijker te behandelen ziekten voorkomen.

Het grappige is, dat ik nooit zo met dit soort dingen bezig was, maar juist door vorige keer zijn er allerlei dingen op hun plek gevallen en ben ik me allerlei tegenstrijdigheden gaan realiseren in de ‘reguliere’ geneeskunde. Voor vorige week slikte ik makkelijk een paracetamol als ik iets onaangenaams voelde, nu besef ik dat ik dat niet moet doen. Ik zal er niet dood van gaan, maar het is niet de juiste reactie”.

“Ik vind het toch belangrijk even tussendoor te zeggen dat we moeten oppassen dat we ook niet overdrijven”, zei Thea voorzichtig, om Hans niet voor de schenen te stoten.

“Niet dat jij dat doet, Hans, maar het is belangrijk de betrekkelijkheid van dingen in te blijven zien. Iemand die elke avond 15 biertjes drinkt, rookt en vooral snelle snacks eet, die kan heel wat verbeteren aan dat gedrag. En iemand die macrobiotisch eet, veel water drinkt en regelmatig sport, zal ongetwijfeld ook nog wel iets kunnen verbeteren. In dat laatste geval moet je je wel afvragen hoe noodzakelijk dat nog is en hoeveel dat zal opleveren. En als jij barstende hoofdpijn hebt en de pijn voelt doortrekken in je spieren, en het helpt niet om veel water te drinken op dat moment, kan een paracetamol een uitkomst zijn. Dat bedoel ik met betrekkelijkheid. Het is goed om met onszelf bezig te zijn, maar er zijn ook nog anderen. Het is goed om met onze gezondheid bezig te zijn en zo gezond mogelijk te leven, maar er zijn momenten dat dat even minder belangrijk is. Mensen die elke week een halve marathon lopen omdat het zo goed is om te sporten, komen zichzelf ook tegen omdat ze roofbouw plegen op hun lichaam. Het is het verhaal van ‘te’, wat we moeten vermijden. Het gaat er niet om dat we dingen fanatiek doen, of blind navolgen, maar dat we bewust dingen doen, nadenken over wat we aan het doen zijn. En ons afvragen of we het beter kunnen doen, beter in de zin van ‘brengt het ons meer in dit leven?’. En er is veel wat ons meer in dit leven brengt, we zijn er al vele maanden mee bezig. Gezonde voeding, veel drinken van goed vocht, het vermijden van kwalijke stoffen, etc.,etc., het zijn allemaal bouwstenen aan dat rijkere leven.

Maar blijf elke steen kritisch bekijken en vraag je af of het op dat moment nuttig is om die steen op die plaats te leggen. Dat is bewust bezig zijn. Het kan fantastisch zijn om eens per jaar na een diner een sigaartje op te steken of eens flink door te zakken. Accepteer dat ook, en geniet er dan extra van. Vergeet niet van het leven te genieten”.

We hadden dus het voldoende drinken als basis om het lichaam schoon te houden en maken. Tezamen met het regelmatig sporten of op z'n minst flink bewegen.

Dan hebben we ons tuintje als het ware van het onkruid ontdaan, van het schadelijke onkruid wel te verstaan, maar er moet ook nog wat in ons tuintje staan. Dus gaan we het nu hebben over wat we wel moeten innemen.

Daarbij springen er twee dingen uit: **groente en fruit**. Dat zou je kunnen beschouwen als de twee belangrijkste dingen als het gaat om ons eten. **Daarvan moet je dus zorgen dat je er genoeg van binnen krijgt.**

En dat is niet voor niets. Zowel groente als fruit zijn – mits niet teveel bespoten – zuivere ongecompliceerde voedselbronnen. Ongecompliceerd in de zin van niet al te veel bewerkt en niet samengevoegd met allerlei zaken als conserveringsmiddelen, antiklontermiddelen, kleur-, geur- en smaakstoffen, antioxidanten, antischimmelpreparaten, etc. Het is gewoon groente en het is gewoon fruit.

Bovendien bestaat ons lichaam voor 70% uit vocht zoals we al bespraken en dat geldt voor groente en fruit ook, het past als voedsel als het ware bij ons lichaam.

Waarschijnlijk waren onze voorouders ook fruit- en groente-etters, als je kijkt naar ons gebit en ons spijsverteringsstelsel.

Daar komt nog bij dat wij het gezondst functioneren als de zuurgraad van ons lichaam aan de basische kant is. Daar zorgen vooral groente en fruit in onze voeding voor.

Vrijwel alle andere voedingsmiddelen verzuren ons lichaam. Inclusief het gezonde bruine brood, aardappelen, vlees, e.d. Komkommer is ook heel goed in dit kader.

Zo hebben wij er een gewoonte van gemaakt om komkommer standaard bij het avondeten te hebben. Het compenseert zo op z'n minst de verzurende bestanddelen

van ons eten. 's Winters eten we het weer minder, omdat het eigenlijk niet bij de winter past.

Er zijn zelfs steeds meer mensen die alleen fruit en groenten eten, gecombineerd met wat noten of granen. Ze menen dat die producten natuurlijker zijn en alles bevatten wat we nodig hebben. Ze zeggen er energiever en gezonder van te worden.

Het is verstandig om op te passen met koolhydraten. Een van de problemen van deze tijd is dat we veel te veel koolhydraten eten, met als gevolg een toename van vetzucht en een steeds meer haperende suikerstofwisseling met een toename van suikerziekte, zelfs al bij kinderen.

Dat heeft deels te maken met de door de overheid jarenlang gepropageerde opvatting dat we moesten oppassen met vet. Vet bevatte veel calorieën en maakte ons dik Feit is, dat vet maakt dat we snel verzadigd zijn en dus ophouden te eten en dat koolhydraten juist snel weer een hongergevoel geven en ons dus laten eten. Daarnaast zorgen de koolhydraten voor een schommelende suikerspiegel, waardoor we steeds meer gaan snoepen en zoet eten.

Daardoor weer moet er steeds insuline worden aangemaakt door de alvleesklier om de suikerspiegel te verlagen (op peil te houden). En dat veroorzaakt o.a. meer vetvorming.

En zo lopen we door koolhydraten dus meer kans op suikerziekte en worden we er dikker van. **Koolhydraten zijn voor overgewicht dan ook veel bedreigender dan vet.** Dankzij verkeerd inzicht van de afgelopen decennia en de cholesterolmafia is er een verkeerd beeld ontstaan, wat nauwelijks meer weg te denken is.

En de voedingsmiddelenindustrie helpt dat beeld in stand te houden door op producten te zetten "0%" vet. De meeste mensen denken dan dat het geen probleem is om dat

onnodige product te eten, maar de koolhydraten erin zorgen indirect wel voor de vetaanwas. Het is dus slechts een afleidingsmanoeuvre. Om de aandacht op het vet te leggen in plaats van op de echt kwalijke dingen.

En koolhydraten zitten overal in. Koolhydraten zijn suikers. Maar ook pasta's en aardappelen zijn koolhydraten. Bovendien zijn koolhydraten zelfs toegevoegd aan worst, en bevatten potjes baby-voeding vaak al veel koolhydraten.

Ook frisdranken, maar zeker ook vruchtensappen bevatten veel koolhydraten. **Als je al die koolhydraten bij elkaar optelt kun je je misschien voorstellen dat het lichaam daardoor overbelast raakt en dat op een gegeven moment niet meer goed aankan.**

Daar zit een van de grootste gevaren voor onze gezondheid. Suiker wordt niet voor niets het witte vergif genoemd. Wat we vaak niet doorhebben, is dat het niet gaat om suiker als substantie, maar om de koolhydraten in het algemeen, want dat zijn allemaal suikers.

Verder is het handig om bij het eten rekening te houden met de goede verdeling van energie-inname over de dag. Zeker als je de neiging hebt te zwaar te worden.

Toen men onderzoek deed naar het zwaarder worden van vrouwen tijdens de Ramadan, wat raar gevonden werd, kwam men er achter dat die vrouwen 's avonds vooral aten na zonsondergang. Maar 's avonds verrichten we nauwelijks meer echt arbeid, zodat we niet veel meer verbranden.

Als je daar rekening mee houdt – de momenten dat ons lichaam actief is en verbrand – dan zou je 's ochtend 30% van je energie moeten inslaan in de vorm van eten (dus zeker ontbijten), tussen de middag 50% (dus een stevige maaltijd) en 's avonds slechts 20%.

En dat is nogal eens anders. Veel mensen ontbijten nauwelijks en de meeste mensen eten 's avonds het meeste. Niet zo raar dus dat we gemiddeld veel te zwaar zijn.

Daar komt nog bij dat veel mensen proberen af te vallen door veel minder te eten. Het nadeel daarvan is, dat ons kachelkje lager gaat branden, onze verbrandingsmotor doet het gewoon kalmer aan en we verbranden dus ook minder. En zo leidt minder eten tot zwaarder worden.

Het overslaan van het ontbijt betekent bijvoorbeeld, dat onze verbranding niet echt hoeft te werken in die periode en het dus ook niet doet. De kachel slaat als het ware niet aan en we verbranden nauwelijks calorieën. Als we later wel gaan eten komt de verbranding (te) langzaam op gang.

Als we echter wel ontbijten, slaat de kachel 's ochtends al aan en verbrand de hele dag door. **Minder eten kan prima zijn, maar zorg wel dat de kachel blijft branden. Ontbijt dus wel en zorgt dat je lichaam iets te verbranden heeft.**

Zelf heb ik me wel eens laten overhalen tot een dieet van één dag alles eten en één dag alleen vitamines, mineralen, drinken en wat vezels. Dat betekende dat je over twee dagen op 50% van je voedsel en calorieën zat en toch de verbranding volop had werken.

Dat werkte voor het afvallen, maar ik kreeg veel last van de darmen die ongelijkmatig gevuld werden en daardoor nogal wat krampen gingen geven. Vanuit mijn ervaring zou ik dat dus niet aanraden, hoewel ik mensen ken die dat zonder problemen konden doen.

Goed, veel goed drinken dus, veel fruit en veel groenten, en oppassen met koolhydraten.

Dat laatste geldt ook voor vlees. Vlees is ook een product wat we niet echt nodig hebben, maar wel voor de nodige nadelen zorgt. Bovendien is veel vlees toch bewerkt of zijn de dieren die het produceren bewerkt, of hun voedsel.

Vlees kost een gigantische hoeveelheid beter voedsel wat door die dieren gegeten wordt, terwijl wij het beter zelf hadden kunnen eten en leidt uiteindelijk indirect tot veel meer ziekten dan dat we er door voorkomen.

Natuurlijk zitten ook in vlees goede producten, maar het is de vaag hoeveel we daarvan opnemen, en erbij krijgen we veel ongewenste producten wat de balans laat doorslaan te nadele van vlees.

Er zijn mensen die beweren dat wij vleeseters zouden zijn, maar ons gebit en spijsverteringsstelsel laten iets anders zien. Vleeseters hebben een korte darm omdat het vlees anders gaat rotten, en wij mensen hebben meer dan 7 meter darm. En dus ontstaan er rottingsprocessen en klachten t.g.v. vlees.

Wees dus bescheiden met vlees, goed voor lichaam en portemonnee.

Nu we het toch over vlees hebben, nog even iets over de snelheid van vertering.

Als we alleen groenten en koolhydraten eten, is dat binnen 3 uur door de maag heen.

Als we alleen groenten en eiwitten eten, duurt dat 4 uur en als we groenten, koolhydraten en eiwitten eten, duurt dat 8(!) uur.

Hoe langer de vertering duurt, hoe meer dat ten koste gaat van onze energie, hoe meer kans dat er rotting en/of gisting optreedt, en hoe meer kans op maag- en darmklachten.

Koolhydraten zijn aardappelen, brood, pasta's e.d. Eiwitten zijn vlees, eieren, vis, vegetarische alternatieven voor vlees, kaas, e.d.

Als je daar naar kijkt, loont het dus de moeite om te overwegen om niet elke dag vlees bij je warme maaltijd te nemen. En als je wel gigantische trek hebt in een stuk vlees, dan laat je de koolhydraten die dag weg. En eet je groenten en vlees.

Wees er niet te spastisch in, daar heb je ook niets aan, maar probeer de bovenstaande kennis wel toe te passen in het belang van je gezondheid en je energie. Want pas op: veel mensen denken dat we onze energie uit onze voeding halen, maar dat is slechts ten dele waar.

Onze spijsvertering is een van de meest energievervlindende bezigheden, zeker als we zoals we dat hebben geleerd groenten, koolhydraten en eiwitten combineren. Op die manier kost voeding ons alleen maar energie, en levert het niets op. Ja, calorieën!

Mensen die minder vlees gaan eten, of ermee zelfs stoppen, merken al heel snel dat ze meer energie hebben. Dat heeft alles te maken met wat het aan energie kost om te verteren.

Veel mensen eten minder vlees vanwege hun medelijden met de dieren, of vanwege 'het' milieu. Maar als je naar je eigen milieu kijkt, je eigen lichaam, is dat ook een belangrijke reden om minder of zelfs geen vlees te eten. Het is vervuilend voor ons lichaam, kost veel energie ter verbranding, verhoogt het cholesterol, werkt verzurend op onze zuurgraad, etc.

Wat ik tenslotte niet mag vergeten zijn de vitamines, mineralen en spoorelementen, die ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

De teelt van ons voedsel, de verwerking en de bereiding maken dat er niet alleen veel aan wordt toegevoegd wat we liever niet zouden hebben, maar dat er vooral veel uit verdwijnt wat we wel nodig hebben.

Bovendien groeit er steeds minder voedsel op de koude grond, raakt die grond overigens ook steeds meer uitgeput, en moet het zo snel mogelijk groeien waardoor het niet de tijd krijgt dingen uit die grond op te nemen. Veel fruit krijgt niet de kans rijp te worden aan de boom of struik en wordt eraf gehaald voordat het al te veel van die goede dingen heeft kunnen opnemen.

Het gevolg is dat onze voeding vandaag de dag veel minder mineralen, vitamines en sporelementen is gaan bevatten. En dat terwijl de behoefte van ons lichaam in deze snelle en stressvolle maatschappij is toegenomen.

Daarom is het **verstandig om een goed supplement te gebruiken met vitamines en mineralen/sporelementen om dat aan te vullen.**

Enerzijds om ons lichaam aan te vullen waar het tekorten heeft en anderzijds om te voorkomen dat er tekorten ontstaan.

Of liever gezegd, om te voorkomen dat er ziekte ontstaat door tekorten. En vooral ernstige ziekten.

Zo'n 75 jaar geleden was er al een jarenlang onderzoek wat er op wees dat de meeste ziekten het gevolg waren van een tekort aan bepaald vitamines en mineralen/sporelementen. Dat was een onderzoek naar ziekten onder mensen met traditionele voeding en mensen die moderner waren gaan eten.

Het verschil bleek enorm ten nadele van het modernere eten. Al de ziekten die we nu in het westen bijna normaal zijn gaan vinden, die staken toen binnen 7 jaar al de kop op. Inclusief kanker, diabetes, etc.

En dan te bedenken dat dat moderne eten van destijds stukken beter was dan onze huidige voeding!

Het rare is dat de geneeskunde er nauwelijks iets mee gedaan heeft en er nog steeds niets mee doet. **De gemiddelde dokter denkt nog steeds dat je voldoende binnenkrijgt als je gevarieerd eet. En vertelt je dat dus ook.**

Toch is ziekte grotendeels het gevolg van het niet optimaal functioneren van onze cellen door een tekort aan een of meerdere mineralen, vitamines of spoorelementen. Het begint met kleine afwijkingen en die worden steeds groter.

Terwijl veel kankerartsen nog steeds hardnekkig blijven volhouden dat kanker en voeding niets met elkaar te maken hebben ,ik denk dan “waar zijn ze bang voor?”, is die relatie er wel degelijk.

Dat betekent dat een tekort van bepaalde stoffen tot afwijkingen van cellen kan leiden. Soms gaan die dood, dat is misschien nog niet zo erg, maar soms veranderen ze kwaadaardig en dat is minder prettig.

Maar als je dan pas die vitamines, spoorelementen en mineralen gaat geven – wat ook al nauwelijks gebeurt – dan ben je het paard achter de wagen aan het spannen. Dan zijn de afwijkingen al ontstaan en is de kans dat je dat ongedaan kunt maken aanzienlijk kleiner dan dat je het had kunnen voorkomen.

De vraag is dus eigenlijk: **gaan we pas wat goeds voor ons lichaam slikken als we te laat zijn, of gaan we het slikken om ons lichaam gezond te houden?**

De keus is aan elk van ons.

Tenslotte even de vitamine C. Als je een cavia koopt krijg je als boodschap mee dat je het bepaald voer moet geven wat rijk is aan vitamine C, anders gaat ie dood.

Waarom? Omdat hij/zij geen vitamine C kan aanmaken. Wij mensen kunnen dat ook niet (meer), terwijl vrijwel alle andere dieren (op de vleermuis na) het wel kunnen.

Toch krijgen wij dat ook niet als boodschap mee als we een kind krijgen.

Over de reden daarvan zal ik het maar niet hebben. Feit is dat wij het niet kunnen maken, en dus binnen zullen moeten krijgen via de voeding of een supplement. Uit onderzoek blijkt dat dieren met ons gewicht tussen de 2 en 4 gram per dag aanmaken. Onder normale omstandigheden, want als er meer stress is, of ziekte, maken ze een veelvoud ervan aan.

Een sinaasappel bevat zo'n 50 milligram, dus 1 gram zou 20 sinaasappels zijn en 3 gram dus 60. Willen we dat aanvullen, moet dat dus wel met een supplement.

Moeten we het aanvullen? De meningen verschillen nogal. De artsen die zich bezighouden met het optimaliseren van onze voeding menen van wel. En als je kijkt naar de ziekten die het meest voorkomen dan ben ik ook geneigd te zeggen: JA!

Denk even aan de toename van allergieën. **Ons afweersysteem is gebaat bij vitamine C en meer inname van vitamine C leidt tot minder allergie.**

Denk aan kanker. Vitamine C is een stof die werkt als antioxidant en als zodanig is het lichaam met behulp van vitamine C in staat om vele duizenden kankercellen te vernietigen. Er zijn zelfs patiënten beschreven waarbij vitamine C via infuus hun ziekte genas, terwijl ze eigenlijk opgegeven waren.

Denk aan alle ontstekingen en infecties die er steeds meer zijn. Vitamine C is ook hier belangrijk als ondersteuning voor ons immuunsysteem.

Allergie, kanker en infecties.....zouden die ziekten zo veel aanwezig kunnen zijn omdat wij te weinig vitamine C binnen krijgen?

En dan hart en vaatziekten. Mathias Rath beweert dat onze te geringe vitamine C inname maakt dat beschadigingen in het weefsel van de slagaders kan ontstaan waardoor er op die beschadigingen kalkafzettingen kunnen komen. En zo stimuleert

een tekort aan vitamine C hart- en vaatziekten en zwakkere vaten. Met als gevolg een mogelijk hartinfarct.

En dan is dus er een relatie tussen alle belangrijke doodsoorzaken en vitamine C.

Het lijkt dus zinvol om naast een goede 'multi' ook 1 tot 3 gram vitamine C te nemen. In tegenstelling tot de multi maakt in dit geval niet uit van welke firma. Het is tenslotte allemaal ascorbinezuur.

En laat je niet wijs maken dat je nierstenen zou kunnen krijgen van hoge doseringen vitamine C, dat is allemaal achterhaalde onzin. Overigens, wat heet hoog? Mensen met kanker wordt wel tot tientallen grammen geadviseerd.

En nu we het over vitamine C hebben, wil ik toch ook even vitamine D noemen. De laatste tijd wordt steeds duidelijker dat veel ziekten, en met name suikerziekte en o.a. darmkanker gerelateerd zijn aan een te laag gehalte aan vitamine D. Het algemene advies is 400 IE per dag aan vitamine D (onlangs verhoogd tot 800 IE). Maar internationaal deskundigen zijn er nu achter dat het getal achterhaald is en steeds meer deskundigen hebben het nu over een 5-voud daarvan: minstens 2000 IE.

En zo zie je dat simpele vitamines heel veel ellende kunnen voorkomen en tegelijkertijd door ons onvoldoende worden ingenomen. Voldoende vitamines en mineralen zijn wel degelijk van groot belang voor onze gezondheid, zeker in deze tijd van voedselbewerking, vervuiling en de snelle wereld.

Actieadvies:

Kijk eens naar je voedingspatroon en kijk waar je het kunt en wilt verbeteren. Zoals met alles zie je ook hier vaak dat je stap voor stap dingen verandert.

Hoe zit het met groenten en fruit? Met de suikers?

Met het vlees? Moet je iets toevoegen, iets weglaten?

Hoofdstuk 29.

MAAK PLANNEN

“Jongens en meisjes, allereerst nog onze excuses voor het feit dat de vorige sessie zo uit liep. Ik weet dat het komt omdat jullie zoveel te vragen hadden en wij zoveel te vertellen, maar we hadden ons heilig voorgenomen om altijd op tijd te stoppen. Daar zullen we ons vandaag beter aan proberen te houden”, begon Rinus vandaag de spits af te bijten.

“Zelfs als jullie dat niet erg vonden, vinden wij dat wel; omdat we dat niet zo gepland hadden. Het gaat ons niet om de tijd die we kwijt waren, maar om het niet navolgen van ons vooraf opgezette plan”, was het Thea die aanvulde.

“Ja, helemaal het goede voorbeeld is het niet”, zei Piet met een dikke glimlach, “maar jullie maken op deze manier wel duidelijk hoe bewust je moet blijven omgaan met wat je doet, met de plannen die je maakt en het tijdsframe wat erbij hoort. En dat je kritisch moet blijven kijken en moet bijsturen. Niet omdat het perfect moet, maar omdat je inzet op een verbetering”.

“Ik ben blij dat je dat zo zegt, Piet”, reageerde Nel, zichtbaar opgelucht, “want ik wil voor mezelf nooit zo kritisch zijn als ik iets niet helemaal goed doe, omdat ik geen perfectionist wil zijn. Maar wat jij aangeeft maakt het mij duidelijk: je bent bezig iets te verbeteren of het kan je niets schelen. Als het je interesseert, als je wilt verbeteren, dan let je erop en probeert het de volgende keer beter te doen. En als het je niets kan schelen doe je dat niet. Het feit dat je iets de volgende keer beter wilt doen, hoeft helemaal niet te betekenen dat je een perfectionist bent”. En ook Ria mengde zich er nu in: “Voor mij geldt diezelfde dankbaarheid, omdat datzelfde voor mij nu een beetje meer op de juiste plek valt. Maar ik moet er wel bij zeggen dat de meeste mensen het wel zullen zien als overdreven perfectionistisch”.

Rinus schraapte even de keel om de aandacht op zich te vestigen.

“Op zich heb je wel gelijk, Ria, maar het heeft ook alles te maken met wat je verwacht van die ander, en of je daar gevoelig voor bent. Zolang ik daar zelf gevoelig voor was, voor wat anderen ervan vonden, had ik er veel moeite mee om zichtbaar voor anderen mezelf te verbeteren of corrigeren. Pas op het moment dat Thea me duidelijk had gemaakt dat het niets te maken had met perfect willen zijn, maar alles met bewuster in het leven staan en er dus ook bewuster van genieten, pas toen kon ik het doen zonder me bekeken en beoordeeld te voelen. Het rare is dat het soms zo overdreven lijkt.

Het lijkt overdreven om de avond tevoren te noteren wat je de volgende dag wilt doen, en het lijkt overdreven om 's avonds te noteren wat je die dag goed hebt gedaan, waar je tevreden over bent. Het lijkt overdreven om 's ochtends even na te denken over de volgorde waarin je alles wilt gaan doen. Maar het maakt de dag zoveel overzichtelijker en je bent zoveel constructiever en effectiever met je tijd aan het omgaan. Het loont meer dan de moeite, en daar gaat het toch ook om. Het zijn soms kleine investeringen, waar je veel meer voor terug krijgt. Als je bedenkt dat een bedankje aan iemand die je voor laat gaan die ander zich goed doet voelen en het jou ook nog een goed gevoel geeft, waarom zou je dat dan nalaten. Als ik mensen voor laat gaan terwijl dat niet nodig is, of de deur open houd, dan doe ik dat in principe onvoorwaardelijk. Ik doe het omdat ik dat op dat moment prettig vind, niet om er iets voor terug te krijgen. Maar als die ander me bedankt, dan voelt dat oké. Dat is een extraatje. En ik denk dat dat voor iedereen geldt. Dus bedank ik altijd als ik voorrang krijg. Wat kost dat me? Helemaal niets. En wat levert het op? Een goed gevoel.

Net zoiets geldt voor al die andere kleine investeringen die je doet in jezelf en je relatie(s). En dat geldt ook voor het tijdsframe wat wij hadden opgezet voor deze bijeenkomsten. En dus is het goed om te kijken of het lukt en daar waar het niet lukt bij te sturen”.

“Maar”, onderbrak Thea, ”terug naar vorige maand”.

En ze keek met een vragende blik rond.

Nu was het Hans die als eerste reageerde. “Ik dacht dat er al zoveel veranderingen waren geweest de afgelopen periode, dat het nauwelijks mogelijk was nog veel te veranderen, maar ik heb me vergist.

We, want Nel heeft meegedaan, hebben de afgelopen maand slechts één bak koffie gedronken, slechts één maal per week vlees gegeten en liters water tot ons genomen.

Bovenden heb ik – en dat mag voor mij uniek worden genoemd – elke dag minstens 2 stuks fruit genomen. En we hebben een paar keer de groenten gewokt in plaats van gekookt. Kortom, enorme veranderingen in de afgelopen maand ten opzichte van ons normale patroon”.

“En hoe beviel dat?”, wilde Rinus weten.

“Ja, prima, we voelen ons er allebei prima mee, beter zelfs dan voorheen. Maar dat kan natuurlijk nu nog komen door het idee. Ik heb bijvoorbeeld het gevoel dat ik ’s avonds meer energie heb. Voorheen was ik ’s avonds na een dag werken en het avondeten op, nu heb ik de afgelopen week ’s avonds nog wat aan mijn hobby gedaan. En als ik eerlijk ben, dan is het lang geleden dat ik dat heb gedaan ’s avonds. Het lijkt er inderdaad op dat, zoals jullie dat vorige keer zeiden, niet alleen het werk energie kostte, maar ook het eten. Het grappige is dat ik één keer een flink stuk vlees heb gegeten de afgelopen week, en toen alleen met groente. Daarna viel de vermoeidheid ook wel mee. Het lijkt dus echt met de combinatie te maken te hebben”.

Frank stak een vinger op en stak gelijk van wal zodra Thea naar hem keek.

“Ik heb er wat meer moeite mee, ik ben een echte vleeseter. Ik heb dan ook afgelopen maand vier keer per week vlees gegeten, waarvan 2x met aardappelen en groente en 2x met alleen groente. En het zal allemaal wel niet wetenschappelijk genoeg zijn om er een conclusie aan te verbinden, maar de twee keer dat ik geen aardappelen at was ik ’s avonds duidelijk minder moe. Ik vind

het wel prettig dat het niet primair aan het vlees ligt, maar aan de combinatie. Het verbaasde me wel enorm. Dat ik dat nooit eerder heb gemerkt! Het is alsof de dag ineens langer duurt, alsof ik meer tijd heb om mijn leven over te verdelen. Alsof er nog leven naast het werk bestaat”

“Ik heb datzelfde al eerder ervaren met bier, of liever zonder bier. Ik werd van bier duffer. Slomer. Zelfs met alcoholvrij bier heb ik dat. Toen ik daarmee stopte, had ik ook ineens meer energie. Over de afgelopen maand moet ik toegeven dat ik nauwelijks iets in mijn eten heb veranderd. Wel heb ik wat zitten zoeken op internet naar informatie over vitamines en mineralen en zo. En dan valt op dat officiële sites rare ontwijkende informatie geven. Zelfs als wordt aangetoond door bijvoorbeeld TNO dat bepaalde mineralen gemiddeld tekort gekomen worden, zelfs dan is er nog niet het advies dat dan toe te voegen.

Ik las op een site over orthomoleculaire geneeskunde dat de aangehouden advieshoeveelheden mogelijk veel te laag liggen, en gebaseerd zijn op heel oude gegevens, die al lang niet meer kloppen. En sommige van die artsen adviseren nog veel meer om in te nemen. Als je de pil slikt zou je bijvoorbeeld extra magnesium moeten slikken. En als je statines neem, die cholesterolverlagende middelen, zou je extra co enzym Q10 moeten nemen om de bijwerkingen op het hart tegen te gaan. Sowieso moet je als je medicamenten slikt meer slikken aan supplementen omdat je lichaam veel meer van die ‘dingen’ verbruikt om al die chemische stoffen om te zetten. Ik heb daar nooit iets over gehoord en eigenlijk – realiseer ik me nu – ook nooit iets over willen weten. Maar als je je daarin verdiept, dan gaat er een wereld voor je open. Een wereld, die je liever misschien zou ontkennen. En jullie noemden het de vorige keer al, de infecties, de kanker, het toegenomen medicijngebruik, de hart- en vaatziekten, de allergieën, ik denk dat we gemiddeld behoorlijk onze kop in het zand steken en de zaken niet willen zien zoals ze zijn. We laten de verantwoording bij de artsen, in plaats van die zelf te willen nemen. En artsen leggen die grotendeels bij de artsenbezoeker en de industrie in plaats van die zelf te nemen. En de industrie legt die bij de aandeelhouder in plaats van

de zelf te nemen. En zo is het kringetje rond. Ik heb persoonlijk nooit zo beseft hoe weinig verantwoording ik voor mijn eigen leven nam. Het is in feite onthutsend om te zien hoe wij als verstandig denkende wezens ons leven laten leiden door gemakzucht en desinteresse. En de belangrijke beslissingen volledig over lijken te laten aan anderen”.

“Dat is diepzinnige informatie, waar we allemaal maar eens over moeten nadenken. Een mooi moment om een kopje thee te nemen en door te gaan met het onderwerp van vandaag. O ja, de thee is vandaag anders, het is drainerend. Een thee gemaakt van gemberwortel met een schijfje citroen. Even wennen, maar heel goed om het lichaam te reinigen van ongewenste stoffen”. Zo beëindigde Rinus de inleidende ronde.....

<p>Als je geen plan maakt voor je eigen leven, wordt je ingezet voor andermans plannen</p> <p style="text-align: right;">(REMCO CLAASEN)</p>

We hadden het er al eerder over, het is goed om te weten wat je wilt en wat je wilt gaan doen. En hoe je dat gaat doen. En in welk tempo, en wanneer, en met wie, en.....

Ofwel je maakt zelf je plannen, ofwel anderen maken ze voor je en je doet wat die ander in gedachten heeft.

Hierboven werden al wat voorbeelden genoemd. Je kunt lijstjes maken bijvoorbeeld. De plannen hoeven niet perse doelen te zijn die je wilt bereiken, daar zullen we het later nog over hebben.

Ze zijn er vooral om jezelf richting te geven, je te helpen bij het indelen van je dag, bij het bereiken van wat je wilt, bij het gestroomlijnder laten verlopen van je bezigheden. Gestroomlijnder, omdat door dingen op te schrijven ze vaak makkelijker gaan.

Schrijf elke avond de 6 belangrijkste dingen op die je de volgende dag moet doen. Terwijl je slaapt zal je onbewuste dan kijken hoe je dat op de beste manier kunt doen. Je volgende dag zal een stuk gestroomlijnder gaan.... (TOM HOPKINS)

Stel je zou morgen een aantal dingen willen doen. Je moet 's ochtends werken, maar je wilt ook de ramen zemen, boodschappen doen, een brief schrijven aan een oudtante, de garage bellen voor een controle en een stukje in je dagboek schrijven.

Als je het niet opschrijft, dan blijven ze als vrijblijvende wensen liggen. Werken moet, de boodschappen moeten misschien ook nog wel, maar de rest kan ook een dag later, of twee, of tien....

Door het op te schrijven zet je het als het ware in je hoofd, je zorgt ervoor dat het voor morgen in het schema staat. Nou ja, schema, het loopt zoals het loopt. Het enige wat vaststaat, is dat je deze dingen gaat doen. En de situatie bepaalt in welke volgorde.

Dat is een keus die je kunt maken; je kunt het ook strak in schema zetten, maar dat zou niet mijn voorkeur hebben. Dat wordt je een slaaf van jezelf, en het is juist de bedoeling dat je alleen de grote lijnen aangeeft.

Dat je aangeef wat je die dag wilt doen en dat je jezelf de vrijheid wel geeft om de volgorde zo gunstig mogelijk te laten gebeuren. Want misschien heb je na het werk

wel even zin om in je dagboek te schrijven. Als je dan eerst de boodschappen zou moeten doen is de drijfveer of inspiratie om te schrijven weg.

Wel de aanwijzingen, maar geen keurslijf!

Wat je voor de volgende dag doet, kun je ook voor de komende week doen, of voor de komende maand, het komend jaar, de komende jaren.

Nogmaals, het gaat niet zozeer om doelen stellen, maar om dingen die je zou willen doen. Bijvoorbeeld een lijst met klusjes die nog moeten gebeuren in of om het huis. Maak er een lijst van.

Laat het niet een lijst zijn die je verplicht moet doen, maar een lijst van dingen die je misschien nog wel eens zou willen doen. Iets wat je tot een verplichting maakt is niet leuk, iets wat vrijblijvend is nodigt eerder uit om te doen.

Je kunt met enige regelmaat op die lijst kijken of er iets is wat je op je planner van de volgende dag zet. Dat is deels afhankelijk van je interesse en energie op dat moment en deels van de ruimte van de volgende dag.

Zorg er in elk geval voor dat je de dag niet te vol zet, omdat er niets is wat zo frustrerend werkt als dingen waar je toch niet aan toe komt of dingen die je niet af krijgt. Probeer dus wel met enige marge zo getrouw mogelijk in te schatten hoe lang dingen duren. En geef jezelf leefruimte, ruimte om stil te zijn, even niets te doen.

Ik vind het fascinerend om te zien hoe de meeste mensen hun vakantie met meer zorg plannen dan ze hun leven plannen. Misschien is dat omdat ontsnappen makkelijker is dan veranderen. (JIM ROHN)

Uiteindelijk is het doel van dit soort plannen dat je leven prettiger wordt en niet dat je op je tenen gaat lopen, slaaf van je leven wordt of het leven het continu najagen van steeds weer nieuwe eisen is.

Wees lief genoeg voor jezelf en hou op met te denken dat je alleen maar dingen bereikt door keihard te werken. Dat is een achterhaald ouderwets standpunt. Aan de ander kant bereik je niets door niets te doen.

Enige inzet en enig overdenken is wel nodig.

De planners, ook al zijn ze niet geheel ingevuld, zijn jouw gereedschap om op een prettige maar efficiënte manier door het leven te gaan. Hoe vaak heb je na een dag niet het gevoel van “ik ben moe, maar wat heb ik nou eigenlijk gedaan?”.

Er is niets wat zoveel energie kost als op de automatische piloot dingen doen waarbij nogal wat doelloos tijd wordt verloren en je niet bewust dingen aan het doen bent.

En er is niets wat zoveel energie oplevert als het gevoel van tevredenheid over dingen die je hebt gedaan nadat je ze van tevoren min of meer had gepland.

En er is niets zo frustrerend als merken dat niet jij het stuur in handen had, maar anderen. En dat je een route hebt gereden die jij absoluut niet had gekozen. En juist dat risico loop je als je niets plant, of als je ‘gewoon maar doet’ en op de automatische piloot vaart.

Je zult straks zien dat het stellen van doelen nog een stapje verder gaat, maar ook deze kleine stap al zal veel in je gevoel over de beleefde dag veranderen. Het gaat veel meer jouw dag worden, je gaat veel meer het heft over je levensdag in eigen hand hebben.

En tegelijk laat je ruimte voor inspiratie, voor het moment, voor inventiviteit en creativiteit, door het niet strak in te vullen en niet compleet de volgorde van tevoren te bepalen.

De vrijheid om het te doen als het je uitkomt of als het goed voelt om te doen, maakt dat je de dag kunt invullen zoals de omstandigheden zich aandienen. Zeker als je de dag niet helemaal hebt vol gepland. Het maakt dat je de buurvrouw een drankje kunt aanbieden als het zo uitkomt.

En toch zul je zien dat je – door de avond tevoren op een rijtje te zetten wat je de volgende dag wilt gaan doen – uiteindelijk veel meer zult doen dan je voorheen deed. Je bent gericht en bewuster taken aan het uitvoeren die er toe doen, die je ook gedaan wilde hebben.

Op een bijna speelse manier laat je je onbewuste deels je dag indelen, maar heb je wel je onbewuste laten weten waar het rekening mee moet houden, wat je allemaal gedaan wil hebben.....

Actieadvies:

Kijk eens hoe het voor jou voelt om de volgende dag op deze manier te ‘plannen’

Hoofdstuk 30.

VRAGEN, GEVEN EN ONTVANGEN

“Wel, ik ben benieuwd of de afgelopen periode jullie nog iets nieuws gebracht heeft”, opende Thea dit keer de middag.

“Ja,” viel Rinus in, “wat hebben jullie wel of niet gedaan met de informatie van de vorige keer. Om de spits af te bijten is het grappig om toe te geven, dat ik de afgelopen maand meer dan daarvoor gebruik heb gemaakt van de informatie die we jullie zelf gegeven hebben”.

“Ik vond het heel verwarrend”, zei Ria. “Verwarrend, omdat ik met het idee dat dat spiritueler was steeds die dingen deed waar ik zin in had. Ik dacht dat mijn onderbewuste dat dan wel aangaf. Maar ik moet toegeven dat er daardoor weinig uit mijn handen kwam, omdat er zelden iets was waar ik vreselijk veel zin in had. Aan de andere kant vond ik plannen zo Amerikaans, zo gedwongen streberig, zo ‘werken’. Niet dat ik een hekel aan werken heb, maar het was zo ‘verplicht’. Zo vol discipline om maar verder te komen. Je ziet, ik heb helemaal geen oordelen. Ik denk dat het door mijn ouders kwam. Je moest hard werken en elke minuut dat je niets deed was zonde, was luiheid. Door mijn vader werd ik vaak voor lui uitgescholden als ik bijvoorbeeld in het zonnetje zat te genieten of op het gras lag. Zelfs met een leesboek was ik dan ‘lui’. Zelf kwam hij altijd laat thuis, had dan ook altijd nog dingen te doen en was in het weekend ook vaak nog aan het werk. Werken, werken, werken. En steeds maar weer leren, om het werk te kunnen blijven doen vanwege de steeds zwaardere eisen. Maar uiteindelijk kwam hij ondanks zijn harde werken nooit een treetje hoger. Waardering alom, behalve van zijn bazen in de vorm van promotie.

Daarom was jullie idee van plannen een alternatief.

De dingen voor de volgende dag opschrijven en het laten afhangen van hoe de dag loopt hoe je het indeelt en in welke volgorde je de dingen doet. Voor zover ze dat zelf toelaten. Als je van 9 tot 12 moet werken, dan moet dat, daar valt niet veel in te rommelen. Met enige tegenzin ben ik dat dan ook gaan doen. Elke avond even zitten en opschrijven wat ik sowieso moest doen, en dat aanvullen met dingen die ik zou kunnen doen maar nu wel op de planner zette. De eerste avonden ging dat echt met tegenzin, omdat ik mezelf tot iets verplichtte waarvan ik niet wist of ik dat de volgende dag nog wel zou willen.

Ik had me ook de vrijheid gegeven die eerste dagen om het toch alsnog niet te doen als ik er echt geen zin in had. Dan immers zou mijn onderbewuste me vertellen dat ik het niet moest doen. Maar het rare is dat dat niet gebeurde. Er was geen weerzin. Ik deed de dingen in de volgorde waarin het goed voelde en 's avonds had ik het lijstje afgewerkt. En ik durf het bijna niet toe te geven, maar het voelde goed.

Ik voelde me blij dat ik de dingen had gedaan die ik me had voorgenomen, en na enkele dagen zat ik het lijstje met plezier in te vullen. Het lijstje met dingen die nog moesten gebeuren begon korter te worden. En ik begon er dingen op in te vullen die echt voor mezelf waren, zoals een uurtje schilderen, of tekenen. Een uurtje een boek lezen. Ik heb zeker elke dag op die manier wel een uurtje voor mezelf ingeroosterd. En uitgevoerd op de momenten dat ik daar zin in had.

Gisteravond heb ik de balans opgemaakt omdat we vandaag zouden samenkomen en ik heb moeten constateren dat ik de afgelopen maand meer gedaan heb dan in de vijf maanden ervoor. Ik bedoel dan met name van de dingen die op de lijst stonden van dingen die nog eens moesten gebeuren, sorry, van de lijst van dingen 'waarvan het leuk was als ze nog eens zouden gebeuren'. Bovendien had ik minder tijd voor allerlei onzin waarmee ik de afgelopen maanden toch nog wel eens de tijd opvulde, bij gebrek aan beter of bij gebrek aan zin in beter. En het leverde meer plezier op en meer tevredenheid.

Ik ervaar het zelf als een wonder dat ik nu zolang de tijd zit vol te praten om iets te promoten waar ik tevoren dacht echt niet achter te kunnen staan. Maar echt, het is echt leuk....”

Thea en Rinus hadden glimlachend de monoloog van Ria aangehoord.

En Piet, die ook glimlachend had zitten luisteren, nam nu het woord:

“Misschien behoor ik meer tot dat streberige type zoals jij bedoelt. Daar ben ik al aardig in teruggefloten tijdens de afgelopen maanden, omdat dat toch niet de manier is waarop je met al te veel gelukkig gevoel dingen bereikt, en bovendien is het nooit goed genoeg en ook nooit genoeg. Daar ben ik inmiddels wel achter. Ik maakte nooit de lijstjes, maar had wel altijd in mijn hoofd hoe ik de volgende dag zou inroosteren. Een vast schema, wat geen wijzigingen toeliet. En vaak leidde dat tot frustraties omdat ik niet aan dingen was toegekomen die op mijn ongeschreven lijstje stonden. Ik kon me dan ook niet voorstellen dat het opschrijven van zo’n lijstje tot verbetering zou leiden. Toen ik wel een lijstje echt ging opschrijven, gebeurden er twee dingen:

Ten eerste bleken die lijstjes minder gevuld dan die ik voorheen in mijn hoofd had. Als ik een aantal dingen had opgeschreven bedacht ik me dat daarmee mijn dag wel gevuld was en schreef er niets meer bij. Er ontstond dus een meer reëel lijstje.

Ten tweede stond de volgorde ineens ook niet meer zo vast, het ging wat lossier en ik kon wat meer improviseren. De eerste dagen deed ik dat nauwelijks, gewend aan mijn starre en strakke ongeschreven lijstjes van voorheen, maar na een paar dagen deed ik de dingen wel door elkaar en hoe het uitkwam. Of liever, hoe het voelde. En dat was raar, want ik handelde nooit naar hoe het voelde. Ik deed gewoon wat ik mezelf had opgedragen.

En het mooiste van het verhaal is dat ik geen enkele dag deze maand frustratie ervaren heb omdat het niet gelukt was en me zelfs trots voelde dat het wel gelukt was. Hoe kinderachtig ik dat invullen van een lijstje ook vond, het heeft toch bijgedragen aan een gevoel van geluk en vooral van eigenwaarde. Want jezelf

verwijten dat het weer niet is gelukt is desastreus voor je eigenwaarde. Ongelooflijk weer hoe zoiets eenvoudigs als zo'n onbenullig lijstje zo kan bijdragen aan de rots die jullie aangaven te zullen gaan bouwen met ons. Ik weet niet hoe het met de anderen is, maar als ik vergelijk met waar ik stond, dan begin ik me al duizelingwekkend hoog te bevinden. Ik weet niet hoe hoog jullie de rots gaan bouwen, maar we zijn al flink hoog. En ik voel me hier prima!"

"Wat ik zo mooi vind", Frank vond dit het moment om ook wat te zeggen, "is dat je in feite jezelf dingen oplegt, maar dat het op geen enkele manier een gevoel van 'moeten' geeft. Het lijkt vrijblijvend en toch leg je het jezelf min of meer op. Bij mij heeft het er in elk geval toe geleid dat ik deze maand duidelijk zinvoller ben bezig geweest. Zinvoller in de zin van efficiënter, meer gedaan, meer tijd voor mezelf. En vooral dat laatste is eigenlijk vreemd. Want terwijl ik meer heb gedaan, had ik ook meer tijd voor mezelf.

Het doet me een beetje denken aan jaren geleden, toen ik vaak op zondag een paar uur thuis dingen moest uitwerken. Soms had ik dan het gevoel dat ik het hele weekend moest werken, maar als ik er over nadacht, was dat natuurlijk niet zo, dan ging het maar over uurtjes in dat hele weekend. Op een gegeven moment ging ik er bewuster mee om. Ik zei dan tegen mezelf dat ik het hele weekend vrij had en dat ik maar 2 of 3 uur moest werken. En als ik dan ging werken zei ik tegen mezelf 'nu ben ik aan het werk en als ik klaar ben heb ik weer vrij'. Het grappige is dat ik – als ik dat deed – wel voor mijn gevoel vrijwel het hele weekend vrij had. Zoiets is dit ook.

De tijd die ik bewust voor mezelf heb besteed, komt veel meer als tijd voor mezelf binnen als wanneer ik uit mijn neus zit te eten of voor de TV hang. En terwijl ik dus meer tijd met andere dingen ben bezig geweest, ervaar ik de tijd die ik voor mezelf bezig was als veel ruimer, omdat ik dat bewust heb gedaan. Denk ik?" En hij keek nieuwsgierig in het rond of een van de anderen nog iets te zeggen had, of het herkenbaar was.

In de bijbel staan spreuken als “wie zoekt zal vinden, wie klopt zal worden opengedaan, wie vraagt zal krijgen”. Ik zal ze wel niet helemaal goed citeren, maar de strekking is duidelijk.

Veel van ons zijn zo bescheiden dat ze moeite hebben met vragen. Anderen doen niet anders, vooral aandacht. **Maar zelfs de mensen (of kinderen) die veel aandacht vragen, die vragen vaak niet wat ze willen.**

Als we het straks over het stellen van doelen zullen hebben, wat ook een fantastische hulp is om die dingen te krijgen die je graag zou willen hebben, zul je zien dat je makkelijk kunt vragen.

Zelfs mensen die bidden tot God hebben soms moeite met te vragen. En als we een tweede of derde kind verwachten en de andere is/zijn gezond, dan vragen we ons af hoeveel recht we hebben op nog een gezond kind. Zou ons dat wel gegeven zijn?

Toegegeven, als we om ons heen kijken, zijn er mensen die alles tegen lijken te hebben. En natuurlijk moeten en mogen we blij zijn met een gezond kind. Dat geldt overigens ook voor een minder gezond kind, want het is een product van onze liefde voor elkaar en het heeft net zo goed recht op onze liefde.

Toch is er een tendens om snel het gevoel te hebben te veel te vragen. Ik denk dat je aan de andere kant aan God of de kosmos, het universum niet teveel kunt vragen. De angst teveel te vragen komt van de strenge gelovige kant.

God is dan streng, je moet onderdanig zijn, je moet zwoegen en buigen, en een strenge vader moet je niet teveel vragen, je moet blij zijn met alles wat je krijgt. **Maar God is niet die strenge vader, God is liefdevol.**

God is aanwezig in alles om ons heen en ook in ons.

Het is niet die boze strenge man op een wolk. Als je dat wel wilt geloven prima, maar zelfs dan is het de hoeder, een liefdevolle hoeder. Misschien streng, maar wel liefdevol. En die mag je alles vragen.

Aan de andere kant, je moet niets verwachten, laat het open. Je vragen dient zodanig te zijn, dat het echt vragen is, en geen eisen. Als je vraagt met de volle verwachting dat je vraag wordt beantwoord en teleurgesteld bent als het niet wordt verhoord, ben je aan het eisen.

Als je vraagt met de overtuiging dat je vraag zal worden ingewilligd, nu of later, omdat je mag vragen, dan is de kans groot dat dat ook gebeurt. Maar zelfs als dat niet zo is, dan moet dat geen teleurstelling zijn. Als dat het wel is, was de intentie waarschijnlijk fout.

We krijgen niet altijd wat we verdienen, maar we krijgen vaak waar we om vragen (VICTOR DYMONSKI)

Ik zal een voorbeeld noemen. Ik weet dat vragen kan leiden tot het krijgen wat je vraagt. Datzelfde geldt voor geven. Als je geeft, dan krijg je ook. Sterker nog, je krijgt vaak meer terug dan je geeft. Dat is een ervaring die velen zullen hebben.

En je krijgt vooral meer, als je dat niet primair verwacht en als je kleine dingen weet te respecteren. Het zijn tenslotte de kleine dingen die het doen. Een gebaar, een dankjewel, een schouderklopje, etc.

Als je hebberig gaat zijn, dan kun je het schudden, dan werkt het niet voor je. Als je bewust gaat geven om te ontvangen, dan zal het minder goed werken. Als je geeft om het geven, en weet dat als je dat op die manier doet, het ooit naar je terug zal komen omdat het een kosmische wet is, dan is het wel oké.

Zo heb je mensen die regelmatig ergens waar ze hebben gezeten geld achterlaten. Opdat anderen dat vinden en er van genieten. De wetenschap dat het gelukkig maken van anderen door hen dat te geven ligt vooraan en het idee dat het ooit voor hen terug zal komen ligt op de achtergrond. Het gaat niet alleen maar om het krijgen.

Op de kermis waren we een attractie binnen gelopen waarvan de naam me nu ontschoten is, maar het was zo'n attractie met muntjes die door een shovel of iets dergelijks naar voren worden geschoven. De muntjes die naar beneden vallen kun je weer gebruiken om de andere naar beneden te krijgen en de bedoeling is dat je zorgt dat er cadeautjes meevallen. Soms zijn het cadeautjes, en meestal punten; punten die je weer kunt inwisselen voor cadeautjes.

Wij doen dat soort dingen zelden en nu hadden we er schik in. Hoewel zonde van het geld, beseften we dat het de kermisexploitant op de been hield en dan is het al weer wat minder erg.

Na flink wat geld te hebben gependeed hadden we een aardig aantal punten. Maar niet een aantal punten wat ons een cadeau zou opleveren waar we echt enthousiast over waren. Dus bedachten we dat als we ze zouden weggeven, dat iemand anders dan wellicht wel een mooi cadeau had. Dus gaven we ze weg aan een willekeurig iemand.

Een kleine twintig minuten later worden we bij de schiettent aangehouden door iemand. Die wil ons twee maal zoveel punten geven als die we hadden weggegeven. Gewoon zomaar. We hebben vriendelijk bedankt en uitgelegd dat we dat net zelf ook hadden gedaan; en hebben hem gevraagd ze aan iemand anders te geven.

Dit voorbeeld was wel heel frappant, en als je er bewust van bent, gebeuren dit soort dingen veel vaker dan je denkt. Je moet het wel willen zien, en hierin niet egoïstisch willen zijn. Beschouw wat je krijgt als cadeautjes, maar geef ook cadeautjes.

Voor ik begon te schrijven moest ik even naar de tandarts en op de weg terug ben ik door het dorp gelopen. De eerste de beste die ik tegenkwam werd door mij begroet. Het was druilerig, regenachtig weer. Vanaf dat moment werd ik door iedereen die ik tegenkwam begroet. Iedereen was vriendelijk.

En denk niet dat dat elke keer zo is als ik door het dorp wandel. Menig maal loopt vrijwel iedereen je voorbij alsof je een lantaarnpaal bent.

Het lijkt dus iets met de eigen instelling te maken te hebben. **Op het moment dat je zelf vriendelijk bent, lijkt het wel alsof anderen dat voelen en daarom ook eerder vriendelijk doen.**

Het zal je vast wel eens zijn opgevallen dat sommigen mensen elkaar snel en makkelijk begroeten met een zoen, ook al hebben ze elkaar nog nooit gezien, en anderen dat niet doen. De een zal je ook sneller een zoen geven dan de ander. Dat heeft ook allemaal met uitstraling te maken, met wat je onbewust uitzend.

Zelf kom ik uit een nest waar wat moeite was met aanraken, met echte hartelijkheid, met warmte. Het was er wel, maar erg onderhuids. Het werd pas duidelijk als er grote problemen waren, of groot verdriet. Aanraken, knuffelen, het was er niet.

En dus straal ik het ook niet uit. Ik vind het heerlijk om te huggen, en geniet van hartelijke liefdevolle aanrakingen, maar er is een onbewuste weerstand, er is een reserve. En omdat mensen die voelen, zullen ze mij niet zo snel zoenen als een ander.

Op zich geen probleem, maar het is goed om je dat verschil bewust te zijn, zodat je weet dat het niet aan jou ligt.

Dat wil zeggen wel aan jou in de zin dat je het uitstraalt, maar niet aan jou in de zin dat jij niet zou deugen of minder bent dan die anderen. Je bent gewoon jezelf, gewoon anders dan anderen, we zijn nu eenmaal geen eenheidsworst. Gelukkig niet.

Toch geeft ik toe dat ik me daar wel eens ongelukkig door heb gevoeld. Temidden van mensen die vol warmte met elkaar omgingen voelde ik me een buitenbeentje omdat ik me niet zo makkelijk kon laten gaan.

En ik ken genoeg mensen die dat nog hebben. Realiseer je dat het vaak te maken heeft met je opvoeding of dingen die je hebt meegemaakt, al dan niet bewust. Accepteer dat je 'jij' bent. Als je dat accepteert, komt de rest vanzelf.

Waar we ook op wachten - geestesrust, tevredenheid, succes, de innerlijke gewaarwording van overvloed - het zal zeker tot ons komen, maar alleen als we bereid zijn het met open hart en dankbaar hart te ontvangen

(SARAH BAN BREATHNACH)

Ook warmte is iets wat je moet kunnen ontvangen, waar je je voor open moet stellen omdat je het waard bent het te ontvangen. Wat je kunt vragen om te mogen ontvangen.

Voor mij was een van de grootste momenten op dat gebied ooit de voorbereiding op de NEIweek. Dat was een week, hij is er nog op iets andere manier maar de naam verandert nogal eens, waarin vooral werd gewerkt aan emotionele blokkades. Er werd gewerkt aan je grenzen, die werden verlegd.

Ik zou een van de coaches gaan worden en was daartoe in opleiding; en enkele weken voor de week zelf, hadden we een weekend samen. In dat weekend werden

sommigen van ons ook gevraagd nog wat grenzen te doorbeken. Een ervan was in rustig tempo over vuur lopen, in de eigen kracht. Een ander was uit je dak gaan met dansen met de ogen dicht. Dat klinkt gek, maar ik zou het niet gedaan hebben als anderen me hadden gezien. Maar door het fijne te ervaren van zo volop dansen, durfde ik het daarna wel. En waarom ik het vertel is dat we de opdracht kregen om op een goede manier anderen te huggen. Niet zoals je vaak ziet even tegen elkaar aan botsen en weer loslaten, maar elkaar met respect omarmen en drie keer gelijktijdig adem halen. We moesten dat met een aantal mensen doen en beginnen met degene het dichtst bij je. In mijn geval was dat toevallig een man.

En dat voelde oké, en met de volgende - een vrouw - voelde het ook oké. En eigenlijk voelde het met iedereen oké.

En dat was een rare ervaring. Al het verplichte gezoen met familieleden had ik als kind altijd vreselijk gevonden, met mijn vrouw was ik ook al niet echt aanhalig. Ik hield heel veel van haar, maar op dat punt deed ik haar tekort. En nu bleek dit hechte contact zo fantastisch te voelen. Het veroorzaakte zelfs in onze relatie een verandering, want ineens waren de hugs ingevoerd in huize Monsma, tot groot genoegen van mijn vrouw. Als we elkaar in huis tegenkomen en een van ons heeft er behoefte aan, of heeft er zin in, dan huggen we even en is er een soort van 'hoi, maatje'.

Zo kan huggen dus een mooie manier zijn om warmte te geven, maar ook om die te vragen. Helaas zijn er te weinig mensen in Nederland die je daarin makkelijk meekrijgt. Vaak is er een houding van “aan mijn lijf geen polonaise”, en dat is jammer.

Veel mensen zijn bang om gekwetst te worden en durven zich daarom niet open te stellen. Of ze zijn eens gekwetst en durven het daarom niet meer. Er zijn daarom teveel deurtjes dicht.

Zeker mensen die toch al niet zo open zijn zullen snel alle deuren weer dicht gooien na een teleurstelling in de liefde of in een relatie. Het hoeft geeneens liefde te zijn. En als je dan teleurgesteld bent, dan wil de automatische piloot nog wel eens het heft in handen nemen.

Want eigenlijk zou je jezelf de vraag moeten stellen:

“laat ik me door deze ene teleurstelling veel plezier in de toekomst ontnemen door me vanaf nu uitsluitend verdedigend op te stellen en me pas weer open te stellen als iemand uit den treuren heeft bewezen betrouwbaar te zijn, of houd ik mijn hart open voor anderen met het mogelijke risico dat iemand me nog eens zal kwetsen”?

Als je bewust een dergelijke afweging zou maken, zou je waarschijnlijk een andere keus maken dan wanneer we daar niet over nadenken. En helaas doen we dat vaak niet echt. We zijn gekwetst en gaan ons daarom op een bepaalde manier gedragen.

Daarom is het zo belangrijk om je bewust te zijn van je gevoelens en de invloed van je gevoelens op je gedrag. Want alleen dan kun je zowel je gevoelens als je gedrag beïnvloeden in positieve zin.

Hoe vaak heb je niet gereageerd met ‘er is niets’ als iemand tegen je zei dat je zo kortaf reageerde en vroeg of er iets was? Bij kinderen zie je dat ook heel vaak. Vreselijk chagrijnig omdat er op school iets niet lekker is gegaan, maar absoluut ontkennen dat er iets is.

Ze hebben het vaak ook echt niet in de gaten, soms moet je heel lang doorvragen totdat ze aangeven dat er iets niet lekker is gegaan. Maar bij ons als volwassen mensen zou je toch mogen verwachten dat we dat inzicht zouden hebben? Dat wij als we ons chagrijnig voelen dat ook kunnen toegeven?

En dat we in staat zijn om als we dat door hebben er iets aan te doen. En niet anderen de dupe laten zijn van onze pestbui, veroorzaakt door een ander dan de persoon waar we het op afreageren?

Want ook op dat gebied geldt dezelfde regel: als we iets geven, krijgen we ook iets terug. Als je liefde geeft, krijg je liefde terug; maar als je een pestbui laat regenen, zul je ook iets soortgelijks terug krijgen.

Vaak vinden we dat de ander de oorzaak is van de slechte stemming, maar als we heel eerlijk bij onszelf ten rade gaan, blijkt vaak dat we zelf niet goed in ons vel zitten.

Persoonlijk merk ik dat ik, als ik moe ben, sneller boos reageer. Omdat het mij zelf ergert dat ik zo reageer, kan ik dat verband leggen en kan ik tegen mezelf als ik moe ben zeggen ‘reageer wat trager, laat het eerst even bezinken voor je reageert’.

En dat helpt. Natuurlijk heb ik niet altijd dat mooie inzicht, maar vaak gelukkig wel. Soms geef ik ook anderen de schuld van mijn stemming. En soms zal ik ook niet doorhebben dat ik het zelf was.

Slimme mensen zijn meester over hun stemming. Dat wil zeggen, ze leven meer door richting te geven, te beslissen, en bepalen dan door opwellingen - als je niet meester bent van je stemming, zullen ze je geest vertroebelen (DIANNE BOOHER)

Zowel geven als vragen leiden hoe je het ook wendt of keert, tot het krijgen van wat je wilt.

En over het vragen kun je ook nog zeggen, dat als je niet vraagt, de ander ook niet weet wat je wilt. Dat geldt zowel voor de buurvrouw als voor God of de kosmos/het universum. En daardoor ontnemen je ze de kans om je te helpen.

Bij het geven gaat het over de intentie. Hoe beter de intentie, hoe meer kans dat het wordt beloond. En natuurlijk heeft dat ook iets met de positieve eigen instelling te maken. **Voor chagrijnen is zelden iets goed, terwijl je met een positieve instelling sneller met iets tevreden bent of sneller dankbaar bent.**

Maar dat zou een reden temeer kunnen zijn om een wat positievere instelling te verzorgen: het leidt tot meer tevredenheid, meer gevoel van eigenwaarde en meer geluksgevoel. **De wereld is echt een stuk mooier als je positief bent ingesteld!**

En zoals al gezegd, het is grotendeels een instelling. Het is iets wat je in grote lijnen zelf kunt bepalen. Zelfs als je je hele leven alleen maar negativiteit hebt gekend, kun je vanaf nu beslissen positief in het leven te gaan staan.

Mij is het om het even, maar ik denk dat je jezelf er een groot plezier mee doet. Als je dat voor jezelf over hebt natuurlijk. Want als je altijd negatief bent geweest, is dat wel even wennen, zo'n nieuwe houding.

Maar, zoals ook al eerder gezegd, je krijgt er heel veel voor terug in positieve zin. Als jij positivisme uitstraalt, straalt de kosmos dat naar je terug. Wees wel bescheiden afwachtend, eis het niet. **Verwacht het, maar reken er niet op.**

Je krijgt wat je toekomt, maar ook wat je nodig hebt, in het tijdsframe wat goed voor jou is. Soms is het gewoon je tijd nog niet.

En vergeet niet te delen wat je aan moois ontvangt.

Actieadvies:

Hoe zit het met jouw vragen en jouw geven? Met jouw bijdrage aan de gemeenschap?

Met jouw vertrouwen in God of de kosmos, het universum?

Heb je het al echt uitprobeerd?

Hoofdstuk 31.

VERANDER JE OVERTUIGINGEN

“Hoe is het met jullie vragen gegaan?”, stelde Rinus de vaag aan de groep, nadat ze eerst wat hadden zitten praten over het nieuws van de laatste dagen, en niet te vergeten de veel hogere temperaturen dan normaal.

Het was dit keer Frank die de spits afbeet.” Ik heb me niet zozeer bezig gehouden met vragen, maar meer met het geven. In de vorm van mijn gedrag. Dat stukje in jullie verhaal heeft me de vorige keer diep geraakt. Ik kan – zoals Rinus wel weet – af en toe behoorlijk humeurig zijn. Zoals vrouwen dat op hun hormonen kunnen schuiven, zo schoof ik dat ook op iets buiten me. Ik was daar niet verantwoordelijk voor. Het overkwam me. En ik kon behoorlijk pissig worden als mensen me wilden vertellen dat ik daar zelf invloed op had. Ik wilde daar helemaal niet zelf verantwoordelijk voor zijn. Ik weigerde in te zien dat ik dat deels zelf in de hand had. Het was niet mijn schuld, ik kon er niets aan doen. Maar de vorige keer noemden jullie het in het kader van geven. Je gedrag is ook een vorm van geven, met een interactie waar je wat voor terug krijgt. En ik bedacht me dat ik dit gedrag helemaal niet wilde geven. En pas toen drong tot me door dat ik wel degelijk zelf verantwoordelijk was voor mijn gedrag, en dat het wel heel makkelijk en onverantwoordelijk was om de schuld aan iets buiten mezelf te geven. Het was mijn taak om te zorgen dat ik mijn gedrag in de hand had. Het leuke is dat ik een boek tegen kwam van een of andere monnik waarvan de naam me is ontschoten. Hij begint de dag met een aantal vragen, waarmee ik me realiseer dat ik dus toch vragen heb gesteld.

Een van die vragen is: ‘moge ik vrij zijn van woede, beslommeringen, angsten en zorgen’; en een andere: ‘moge ik de bronnen van woede, begeerte en misleiding in mezelf identificeren en zien’.

De zinnen zijn misschien ingewikkeld, maar de kern is duidelijk. Ik heb deze zinnen dagelijks na het opstaan gebruikt en of het erdoor komt of niet zal ik nooit weten, maar uit mijn directe omgeving krijg ik nu al te horen dat ik rustiger ben, dat ik minder boos ben en sneller weer herstel als ik het al eens ben.

Ik realiseer me ook elke keer als mijn stemming omslaat dat dat gebeurt, en ga dan bij mezelf ten rade waardoor dat zou kunnen zijn; wat maakt dat ik zo reageer? Het lukt me niet elke keer om de oorzaak te achterhalen, maar enkele keren is me dat wel gelukt. En dan blijkt dat ik op een bepaalde situatie reageer omdat die me doet herinneren aan een eerdere gebeurtenis. Het is dus niet iets buiten me, ik doe het wel degelijk zelf. En ik ben ervan overtuigd, dat hoe meer ik me bewust wordt van dat soort zaken, hoe meer ik mijn eigen stemming in de hand heb.

En als mijn stemming beter is, dan geef ik een betere invloed aan mijn omgeving. De interactie moet dan beter zijn”.

“Fantastisch, Frank”, waardeerde Thea deze openhartige ontboezeming van Frank. “Ongelooflijk wat een inzicht in je eigen functioneren, en wat een positieve wending je aan het maken bent. Ik heb daar grote bewondering voor, zeker omdat je nooit hebt willen onderkennen dat je zelf invloed op je stemming had”.

Ook de anderen zaten te knikken.

“Ik weet over welk boek je het hebt, al weet ik ook de schrijver nu even niet”, vulde Ria aan. Ik heb de 9 zinnestukjes ook gelezen waarvan jij er twee noemde en op mij maakte het zinnestukje ‘moge ik naar mezelf leren kijken door ogen van liefde en begrip’ destijds veel indruk. Ik realiseerde me dat ik dat nooit deed. Dat ik nooit met dat gevoel naar mezelf keek. We hebben dat onderwerp al eerder

besproken en tegenwoordig kan ik dat wel, maar toen ik dat zinnetje de eerste keer zag confronteerde het me met dat gemis.

Ik heb in de afgelopen periode wat eerder laten weten als iets me niet beviel en ook wat eerder hulp proberen te vragen als ik het prettig vond geholpen te worden. Of dat een grote verandering is weet ik niet; ik heb geen idee of het de anderen opgevallen is”.

“Wel, Hans heeft dat ook gedaan, en mij is het wel degelijk opgevallen”, zei Nel nu. “Hans vroeg zelden of nooit hulp bijvoorbeeld, maar de afgelopen periode was ik enkele keren verbaasd dat hij zomaar hulp vroeg. En niet alleen hulp, maar ook vaker raad, of mijn mening over iets. Voorheen was hij meer eigengereid. En ik kan niet zeggen dat ik het vervelend vind. Ik vind het wel leuk die verandering”.

“En wat vindt Hans er zelf van?”, vroeg Gert nu.

“Het was even wennen, en ik moet me er ook wel bewust van zijn, maar het is ook wel prettig. Ik vond , denk ik, altijd dat ik het zelf in de hand moest hebben, zelf de controle hebben, zelf de beslissingen nemen. Ik heb mezelf aanvankelijk wijs gemaakt dat ik dat nog steeds deed als ik de mening van de ander vroeg; dat ik daar tenslotte niets mee hoefde te doen.

Maar ik moet toegeven dat ik er vaak wel iets mee gedaan heb. Want als ik een mening vroeg, dan was er soms een advies of een voorstel tot verandering welk tot een verbetering leidde. Ik merk dat ik het niet meer als kritiek ervaar, maar als een aanvulling, als een completering van het geheel. En dat is nieuw.

Persoonlijk heb ik het gevoel dat het onze relatie zelfs een andere dimensie geeft”.

“Ik moet jullie eerlijk zeggen dat Thea en ik er niet zoveel van verwachtten, van de vorige bijeenkomst. Het leek meer theorie dan dat we dachten dat jullie er in de praktijk iets mee konden op korte termijn. En wat dat betreft overtreft wat ik tot nu toe hoor onze stoutste verwachtingen”, zei Rinus, terwijl hij naar Thea keek, die instemmend knikte.

“En ik kan er nog wel wat aan toevoegen”, was het nu Piet, die glimlachend het woord nam. Zoals jullie weten, was ik de grootste scepticus van het gezelschap, en is het dus ook niet meer dan terecht als ik eerlijk de dingen noem die zijn veranderd door onze bijeenkomsten.

Ik had op mijn werk een vast patroon, ik deed al jaren hetzelfde en ook al beviel me dat wel, ik wilde ook wel eens wat anders. Maar had daar nooit iets over gezegd en hoopte dat ze me wel een keer zouden vragen. Na de vorige bijeenkomst heb ik min of meer bewust tijdens gesprekjes laten ontvallen dat ik wel eens wat anders zou willen na al die jaren van hetzelfde doen. Ik had gezegd dat ik wel eens wat meer uitdaging wilde hebben, meer verantwoordelijkheid, kortom wat anders. Tot mijn grote verbazing wordt ik twee dagen geleden bij de hoogste baas uitgenodigd en die biedt me een baan aan. Een baan met meer verantwoordelijkheid, met meer variatie, met meer geld en nota bene minder uren werk. Ik moest gelijk denken aan wat ik had verteld de afgelopen tijd en probeerde uit te vissen of hij via via mijn wens had gehoord. Ik kwam er niet achter. Hij vertelde dat hij al een poosje aan mij had zitten denken en dat hij deze week de knoop had doorgehakt. Ik leek hem de geschikte man voor deze job. Het lijkt er dus op dat hij helemaal niet heeft gehoord van anderen dat ik wat anders wilde, maar toch is dit allemaal gebeurd nadat ik hardop heb geventileerd dat ik wat anders ambieerde. Ik weet niet hoe het werkt – en jullie weten dat ik dat graag wel weet – maar dat het heeft gewerkt lijkt meer dan toeval. Natuurlijk weet ik het allemaal niet, maar ik ben ervan overtuigd dat als ik het niet had gezegd, dat het niet gebeurd zou zijn. Dat is een gevoel van binnen. En hoezeer dat ook ingaat tegen mijn ratio, het is bijna een overtuiging. Eén die voor mij vreemd is, maar die ik in alle eerlijkheid beken”.

“Wel, lieve mensen, elke keer weer worden we verrast door wat jullie ons allemaal te vertellen hebben. Door wat jullie hebben ervaren, wat jullie aan inzichten hebben, wat jullie hebben of zijn veranderd. Wij proberen iets te geven,

en we krijgen er elke keer weer mooie cadeautjes voor terug. Dank jullie wel! Die ‘monnik’ is overigens Thich Nhat Hanh.....”

En zo sloot Thea de uitwisseling van deze keer af.

“Vandaag willen we het hebben over het veranderen van je overtuigingen”.

<p>Ik tracht steeds de anderen te overtuigen van mijn overtuiging, niet van mijn gelijk</p> <p style="text-align: right;">(JAN HOET)</p>

Overtuigingen zijn vaak gebaseerd op ervaringen die we hebben meegemaakt, op meningen van anderen die voor ons bepalend waren, op momentopnames in de zin van een bepaalde gebeurtenis op een bepaald moment van onze ontwikkeling of mening.

Overtuigingen kunnen een leidraad in ons leven zijn, ze kunnen zorgen voor een basis, voor stabiliteit.

Dat wil nog niet zeggen dat ze altijd even nuttig zijn, want juist overtuigingen kunnen ons ook geweldig in de weg zitten als we veranderingen willen. Of enorme problemen veroorzaken omdat de overtuigingen van ons en die van een ander verschillen.

Zo herinner ik me een patiënte die met haar kind kwam, waarbij terloops ter sprake kwam dat het kind af en toe dingen hoorde die er volgens moeder niet waren. Maar voor het kind was het wel zo echt dat hij af en toe het huis ontvluchtte. Moeder overwoog al om met het kind naar een psychiater te gaan. Dan had hij waarschijnlijk medicijnen gekregen. Ik stelde voor om naar een vriend te gaan die helderwetend is. Puur om te kijken of hij er iets mee kon. Toen ik moeder weer zag zei ze: “ik dacht dat ik met twee benen op de grond stond, maar

nu weet ik dat niet meer". Ze was er altijd van uit gegaan dat alleen datgene bestond wat zij kon zien, voelen en/of horen. Daarbuiten was er niets. Nu bleek dat haar kind meer ervoer dan dat zij kon ervaren, en kennelijk was hij niet de enige. Ze moest accepteren dat er meer was dan zij dacht, ook al omdat haar kind veel beter ging nu het serieus werd genomen en wist dat het niet de enige was die die dingen hoorde en zag die zij niet zag en hoorde.

En zo ging haar overtuiging, die haar zoveel vastigheid had gegeven, hard onderuit. Er was kennelijk meer, en het was ook niet bedreigend....

Overtuigingen geven ons zekerheid en vastigheid. **Zolang we die overtuigingen vasthouden weten we waar we aan toe zijn, wat we kunnen verwachten, denken we.**

Als we die overtuigingen niet hebben, zijn we overgeleverd aan pure willekeur en zijn we alle zekerheden kwijt.

Ook al zijn dat alleen zekerheden voor ons persoonlijk.

Het is een beetje als de waarheid. Wij hebben onze eigen waarheid, maar de buurman heeft ook zijn eigen waarheid. En die kan soms compleet anders zijn.

Jij kan ervan overtuigd zijn dat er iets als reïncarnatie en vorige levens bestaat, je zus kan ervan overtuigd zijn dat het absoluut niet zo is. Voor jou kan het een prettige wetenschap zijn dat je ziel hierna nog voortbestaat, maar voor de ander kan het een doodenge gedachte zijn. Stel je voor dat er dingen zouden zijn die je niet kunt zien.....

Zekerheid is vooral een bijgeloof. Het bestaat niet in de natuur, en kinderen en volwassen mensen ervaren het ook niet. Uiteindelijk is gevaar vermijden niet veiliger dan blootstelling eraan. Leven is een gedurfd avontuur of helemaal niets. (HELEN KELLER)

Het eigenaardige van overtuigingen is ook dat ze keer op keer worden bevestigd.

Als we met een overtuiging zijn opgegroeid of een overtuiging hebben ontwikkeld dat mensen niet te vertrouwen zijn, zullen we elke keer dat iemand niet betrouwbaar blijkt een bevestiging van die overtuiging zien. Elke keer dat iemand wel betrouwbaar is, heeft daarop geen invloed.

Het omgekeerde is ook waar. Als we overtuigd zijn van het feit dat mensen aardig zijn voor elkaar, zullen we dat elke keer zien en opmerken, en zal dat elke keer de overtuiging bevestigen. We zetten als het ware elke keer een turfstreepje achter de overtuiging en deze wordt gesterkt. Elk onaardig persoon zien we wel, maar heeft geen negatieve invloed op de overtuiging.

Zo worden overtuigingen vaak alleen maar sterker en zijn ze alleen te doorbreken door mensen met grote invloed – zoals sommige goeroe's – of door enorm ingrijpende ervaringen waardoor mensen aan hun aanvankelijke overtuigingen gaan twifelen.

Tegenslag is het belangrijkste pad naar de waarheid

(LORD BYRON)

Als we in alle eerlijkheid naar onszelf kijken, en bezien waar we anders zouden willen zijn, wat we eigenlijk zouden willen (kunnen), kunnen we er niet omheen dat we worden beperkt door onze overtuigingen.

Er zijn ladingen overtuigingen. Bijvoorbeeld:

- “als je voor een dubbeltje geboren bent....”
- “ik kan nu eenmaal niet....”

- “ik heb nooit kunnen.....”
- “dat is te hoog gegrepen”
- “dat is voor mij niet weggelegd”
- “niet iedereen kan slagen in het leven”
- “commercie is niets voor mij”
- “ik kom nu eenmaal uit een zwak geslacht”
- “ik heb dat gen nu eenmaal niet”
- “ik kan niet schrijven”
- “**dat wordt mijn dood**”

Zo kan ik nog wel bladzijden doorgaan. **Als we die beperkingen, die beperkende overtuigingen niet zouden hebben, waren we nu allemaal succesvol op allerlei gebieden.** Het feit dat dat niet zo is, moet wel haast liggen aan beperkende overtuigingen.

Deepak Chopra beschrijft in zijn boek “Leven zonder grenzen” een anekdote over een jonge man die de cardioloog tevoren vertelt dat hij niet moet vertellen dat er iets met z’n hart is omdat dat zijn dood zal betekenen. Er blijkt een lichte onschuldige stoornis, die geen enkele consequentie heeft. De cardioloog wikt en weegt en besluit het toch te vertellen, juist omdat het onschuldig is. Hij is nog niet begonnen, of de man begint te briezen en schelden, loopt rood aan en valt neer. **Dood.**

Als jij denkt dat je iets niet goed genoeg kan, zul je jezelf en de anderen bewijzen dat het zo is. **Waarvan jij overtuigd bent dat gebeurt, gebeurt ook meestal, domweg omdat jij de zeilen van de boot waarmee je vaart richt.**

Als je gelooft dat je het kunt, kun je het!	(MAXWELL MALTZ)
----------------------------------------------------	------------------------

Het is de kunst om de beperkingen kwijt te raken die ons het meest beperken. Daartoe moeten we eerst de beperking ontdekken en daarna de overtuigingen die de beperking veroorzaakt....

De volgende stap is dat we die overtuiging gaan doorbreken en veranderen.

Je bent niet in het leven gezet met beperkingen. Beperkingen zijn als een net over ons gegooid en moeten we afwerpen.

(JAMES R. BALL)

Bedenk ook dat sommige overtuigingen – of misschien wel alle overtuigingen – niet meer dan logisch zijn. Er zijn mensen die van jongst af aan geestelijk of lichamelijk misbruikt zijn en de ervaring hebben dat geen mens te vertrouwen is....

Er zijn ook mensen die alles wat ze aanraken in goud veranderen. Alles wat ze hebben ondernomen in hun leven tot nu toe werd een succes. Dat is weliswaar geen beperkende overtuiging, maar een hele mooie bekrachtigende: alles wat ik onderneem wordt een succes.

Ik noem de twee uitersten om te laten zien dat ze allemaal mogelijk zijn, en allemaal gebaseerd op ervaringen of personen.

Nu gaan we kijken hoe we ze kunnen veranderen.

a. **het eerste wat we moeten doen is de beperkende overtuiging beschrijven.**

Voorbeelden daarvan zijn: “ik heb nooit tijd genoeg”, “je moet eerst geld hebben om geld te kunnen verdienen”, “ik zou beter zijn als ik die opleiding had afgemaakt”, “ik kom niet vooruit”, “ik ben nu eenmaal een kluns”, “ik ben alleen maar goed achter het aanrecht”.

Neem een velletje papier en noteer jouw beschrijving van de beperkende overtuiging. Doe dit met één overtuiging tegelijk!

- b. **ga bij jezelf ten rade wie de persoon of wat de gebeurtenis was, of de omstandigheid die tot die overtuiging leidde.** Dat is heel individueel en kan van alles of iedereen zijn.

Bijvoorbeeld een ouder, een leraar, een baas, of als situatie een situatie waarin je voor schut stond of voor je gevoel af ging.

Denk niet teveel, maar laat in je opkomen waar het om gaat. Schrijf je antwoord weer op.

Iemand die geïnteresseerd is in succes zal falen als een gezond, onvermijdelijk deel moeten zien van het proces naar de top

(DR. JOYCE BROTHERS)

- c. **Ga vervolgens bij jezelf ten rade wat je tegen jezelf zegt, of wat je denkt om die (beperkende) overtuiging in stand te houden**

Onze zelfspraak is vaak een van de redenen waarom beperkende overtuigingen blijven bestaan en steeds sterker worden. Zinnetjes als “zie je wel?” of “ik wist het wel” of “ik zei het je toch al?”, zijn bekrachtigende vormen om de beperkende overtuigingen te versterken.

Noteer zoveel mogelijk van de dingen die je doet om die overtuigingen steeds maar weer in stand te houden of te versterken. Zonder oordeel naar jezelf.

- d. **Ga na hoe je onder normale omstandigheden reageert door het in stand houden van deze overtuiging.**

Zelfs als je niet direct met de overtuiging te maken hebt, reageer je onder normale omstandigheden vaak al anders. Bijvoorbeeld als iemand anders iets doet waarvan

jij denkt dat je het niet kunt. Of als iemand anders ook niet lukt waarvan jij overtuigd bent dat (je) het niet kan. Noteer het weer voor jezelf.

e. Maak nu een nieuwe overtuiging die helemaal het tegenovergestelde is van de beperkende overtuiging die je boven hebt beschreven.

Schrijf deze op papier en zorg dat ie echt totaal het omgekeerde is. Als je iets niet meende te kunnen, schrijf je nu op dat je dat heel goed kunt. Als je ervan overtuigd ben/was dat iets niet kon, dan schrijf je nu op dat je dat wel kunt.

f. bedenk en beschrijf nu een mentaal beeld van jezelf met deze nieuwe overtuiging in plaats van de oude beperkende.

Beschrijf een plaatje en zie dat ook voor je, waarin die nieuwe krachtige overtuiging bewaarheid wordt. Je ziet wat je kunt en wilt volgens die nieuwe overtuiging. Maak het zo echt mogelijk. Zie het, voel het, proef het, ruik het...

g. Bedenk en noteer een aantal regels als motiverende woorden (peptalk) om je nieuwe mentale beeld te ondersteunen en bekrachtigen.

Bedenk dat ons hele geheugen bestaat uit plaatjes met emoties. Emoties die deels vastzitten aan het plaatje. Verander je het plaatje, dan verander je de emotie, zoals we al eerder zagen. Ook onze overtuigingen bestaan op basis van dit soort geheugen facetten.

Daarom is het nuttig het plaatje wat je van je nieuwe krachtige overtuiging maakt, zo goed mogelijk te maken en zo goed mogelijk te ervaren/voelen.

Als je dit bij herhaling doet, zal zelfs de krachtigste beperkende overtuiging gaandeweg steeds zwakker worden en vervangen worden door de bekrachtigende positievere overtuiging.

Op deze manier kunnen we korte metten maken met al die overtuigingen die ons leven beperken en beperkt hebben.

En je zult zien, als je ermee aan de gang gaat en als je eerlijk naar jezelf bent, hebben we er daar meer van dan je denkt. Wees je bewust dat de grote beperkingen hun deel hebben, maar dat de kleinere dat zeker ook hebben. Vele kleintjes maken een hele grote!

**Als je denkt dat je te klein bent om invloed te hebben, ga dan naar
bed met een mug in de kamer** (ANITA RODDICK)

Actieadvies:

Neem je voor om op de bovenstaande manier een aantal beperkende overtuigingen om te vormen tot bekrachtigende positieve overtuigingen. Zie wat er met je gebeurt.....

Hoofdstuk 32

ANALYSEER, DOSEER EN VERPAK JE KRITIEK

“Deze keer was het even echt huiswerk?” begon Rinus de volgende bijeenkomst min of meer vragend.

Hij beseftte dat als ze er wat mee gedaan hadden, dat ze er dit keer echt voor moesten gaan zitten. En na alles wat ze al hadden opgestoken en veranderd, hadden Thea en Rinus zich afgevraagd of ze dat zouden doen. Misschien wel, omdat ze hadden gezien dat alle andere dingen werkte. Misschien ook niet, omdat ze juist al zoveel hadden geleerd.

“Ja”, gaf Ria toe, “ik moest er inderdaad voor gaan zitten en soms behoorlijk nadenken voordat ik de antwoorden kon opschrijven. Maar ik had tevoren niet gedacht dat ik daar zo voor beloond zou worden. Het gaf geweldige inzichten. Inzichten, die ik tevoren nog nooit had gehad, terwijl ze achteraf soms zo voor de hand liggen”.

Ik weet wat je bedoelt, Ria”, kon Piet het niet laten haar te onderbreken, “soms denk je waar het zit, maar als je deze vragen beantwoordde, blijkt dat het ergens anders zit of vandaan komt. Ik heb ook ervaren dat je het beste zo open mogelijk de vraag aan jezelf kunt stellen en doordenken op het eerste wat in je opkomt. Dat is meestal de goede richting of de goede persoon”.

“Ja”, was het nu Ria weer, “dat ben ik helemaal met je eens”.

“Voordat niemand er meer iets van begrijpt, van deze geheimtaal, zouden jullie – of liever gezegd zou jij Ria – het aan de hand van een voorbeeld kunnen toelichten?”, vroeg Thea nu, ook al omdat ze hier en daar opgetrokken wenkbrauwen zag van mensen die het niet begrepen.

“Wel, ik heb een flink aantal situaties genomen waarin ik vond of dacht dat er een beperkende overtuiging zat. En ik deed dat natuurlijk vooral met de dingen die steeds maar niet goed gingen. Een van die dingen is voor mij hardlopen. Ik weet dat het voor Rinus en Piet gek zal klinken, maar dat lukte mij maar niet. Ik weet dat het goed voor de conditie is en dat het vele calorieën verbrandt, maar ik neigde altijd te zeggen dat het mijn ding niet was, terwijl ik het in mijn hart graag zou doen.

Als iemand me op de man – sorry, vrouw – af had gevraagd door wie dat kwam, had ik of gezegd dat het door niemand kwam, of ik had mijn broer de schuld gegeven omdat hij altijd beweerde dat er niets stommers was dan hardlopen. Je ging hardlopen om na een korte periode weer gewoon thuis te komen en dan nog moe te zijn ook. Tijdverspilling vond hij het.

Maar toen ik die vragen zat in te vullen en bij de vraag kwam welke gebeurtenis of welke persoon de oorzaak was van die overtuiging dat hardlopen niets voor mij was, hoorde ik mijn vader tegen me zeggen ‘jij bent mijn mooie prinses, jij hoort te schreiden, niet hard te lopen’. Ik heb geen idee hoe oud ik was, ik denk rond de 5-6 jaar. En ik realiseerde me dat ik daarna regelmatig als ik tikkertje deed dacht van ‘oh nee, ik moet niet hard lopen, want dan ben ik pappa’s prinses niet’. Die gedachte ben ik later kwijt geraakt, maar de bron voor mijn aversie of onvermogen tot hardlopen werd me nu ineens in de volle diepte duidelijk. Ik probeerde nog steeds te voldoen aan dat beeld van de prinses.

Uiteraard heb ik die negatieve overtuiging daarna omgezet en ik kan met trots vertellen dat ik de afgelopen 2 werken al 3x een stukje heb hardgelopen. Dat lijkt niet veel, maar voor mijn doen is dat een record. Maar eerlijk gezegd is dat niet eens wat me het meest getroffen heeft en me het meest goed doet voelen, want dat is toch echt wel het herkennen van de bron van die belemmerende overtuiging. En ook dat het zomaar ineens boven kwam op het moment dat ik de vraag kreeg en hardop aan mezelf stelde. Ik zou hier geen seconde aan gedacht hebben als ik

het niet op de beschreven manier had gedaan. Dat beeld van mijn vader kwam zomaar ineens op. Raadselachtig.

Ik geef toe dat het niet elke keer zo duidelijk en zo direct was, maar in dit geval hoorde ik het mijn vader echt zeggen, die gebeurtenis schoot me plots te binnen.

Nu – in het heden – weet ik dat ik geen prinses ben, en dus mag hardlopen.

Sterker nog, hardlopen is goed voor me en goed voor mijn figuur, en goed voor mijn gezondheid; en juist wel goed om iemands prinses te kunnen zijn, als ik dat al zou willen.

En dus vertel ik mezelf ook dat het fantastisch is om regelmatig hard te lopen en dat ik me er steeds beter mee zal gaan voelen. Ik heb me zelfs ten doel gesteld om binnen een jaar een halve marathon te gaan lopen.

Zoals ik al zei heb ik het met diverse belemmerende overtuigingen gedaan, en er waren er meer met een soortgelijke diepe oorzaak, of misschien moet ik zeggen ‘langgeleden ingeslepen oorzaak’. Maar ik denk dat anderen ook wel voorbeelden hebben, dus ik geef het woord graag over aan een ander”.

Rinus: “Wel Piet, jij dan eerst maar, je stond net al te popelen om je ervaringen met ons te delen”.

“Ja, ik moet toegeven dat ik opnieuw enthousiast werd toen ik ermee bezig was. Dat had ik niet verwacht. Het leek allemaal zoveel huiswerk, het deed me zo aan school denken. Maar in tegenstelling tot school raakte ik nu alleen maar enthousiaster naarmate ik me er meer voor zette.

Ook ik heb een aantal dingen genomen om mee te werken, omdat ik me bewust werd, toen ik er over na ging denken, dat ik over tal van zaken niet echt vol vuur kan beweren dat het daar goed zit. Bijvoorbeeld mijn werk, of liever gezegd mijn houding daarin. Ik weet dat ik goed ben in mijn vak, maar dat draag ik zeker niet uit. Ik straal het ook niet uit. Ik zal het ook nooit zeggen. Bovendien twijfel ik eerlijk gezegd regelmatig aan mezelf. Dus hoe diep voelt dat ‘goed’ dan?

Ik heb dus ook genomen de belemmerende overtuiging dat ik mijn werk nooit goed genoeg zal doen. En voor ik eraan begon had ik eerlijk gezegd geen idee waar ik uit zou komen als oorzaak van deze beperkende gedachte. Ik ben de lijst dus gewoon gaan invullen. En op het moment dat ik de vraag las wie of wat de oorzaak van deze overtuiging is, zie ik de juf van de tweede klas lagere school voor me (toen heette het nog lagere school), die me niet al te vriendelijk vertelde dat ze meer van me had verwacht. Ik had maar een acht en had dus twee fouten. Ze vond dat ik beter zou moeten kunnen. En het was niet de enige keer dat ze zoiets zei bij een cijfer waar ik best wel trots op was. Uiteindelijk was zij er de oorzaak van dat ik daar waar ik tevreden mocht zijn, me niet tevreden mocht voelen omdat het altijd beter kon.

Wat mij zo verbaasde, was dat ik daar nooit opgekomen zou zijn als ik deze vragen niet had beantwoord. Nu realiseerde ik me dat deze juf haar werk pedagogisch gezien slecht gedaan heeft en mij tot aan de afgelopen weken bijna een minderwaardigheidscomplex heeft gegeven.

Maar gelukkig heb ik de rest van de vragenlijst ook gedaan en ben ik boven mezelf uit gestegen. Ik ben nu zover dat ik durf toe te geven dat ik goed in mijn vak ben en dat ik zelfs goed ben als ik dingen niet optimaal doe. Wat ik doe is perfect voor dat moment.

Alleen deze overtuiging aanpakken was al reden om dik tevreden te zijn, maar ook bij de andere kwamen dingen naar boven die ik niet had verwacht en me heel veel inzicht gaven in het waarom van die beperkende overtuigingen.

Ik geef het stokje door, anders krijgen de anderen geen kans hun verhaal te vertellen”.

Thea brak nu in voordat een ander mijn zijn of haar verhaal zou komen. “Ik stel voor dat we de rest uitwisselen na het officiële gedeelte, onder het genot van een hapje en drankje. We hebben inmiddels onze 30^e bijeenkomst, en dat vraagt om daar even bij stil te staan. Ik geniet elke keer weer van jullie en jullie ervaringen.

Als er iemand is die nu nog één ervaring wil delen, dan doen we dat en gaan we daarna over tot het bespreken van het onderwerp van vandaag”. En ze keek in de rondte.

Nel stak nu haar hand op. Thea knikte, en Nel stak van wal.

“Ik wil dit vertellen, omdat het een ander verhaal is dan van Piet en Ria. Ik heb namelijk de verhouding met mijn schoonmoeder genomen. Ik heb al vele jaren het gevoel dat ik in haar ogen niet deug, dat ik als schoondochter niet goed genoeg ben. Het zijn de kleine dingen en kleine opmerkingen die bij mij binnen komen en blijven hangen. Als ze eens een slechte bui heeft, dan denk ik ook altijd dat dat aan mij ligt.

Als beperkende overtuiging nam ik “ik ben als schoondochter niet goed genoeg”. En ik begon aan de vragenlijst. Ik moet toegeven dat er bij mij niet zoals bij de andere twee direct iets als een duveltje uit een doosje naar boven sprong. Ik ben stil gaan zitten en heb de vraag op me laten inwerken welke situatie of welke persoon debet was aan die overtuiging. En zo passeerden er verschillende gebeurtenissen die er iets mee te maken zouden kunnen hebben, totdat ik heel ver terug kwam bij een uitlating van een van mijn oma's – een oma die altijd weer ruzie had met een van de schoonkinderen – die zei dat een partner nooit goed genoeg zou zijn voor haar kinderen. Haar kinderen hadden recht op de beste partner die er was. Misschien was dat ook wel de reden dat ze steeds weer ruzie had met die schoonkinderen. Ineens realiseerde ik me dat ik die uitspraak kennelijk erg diep door had laten werken. Bovendien was het bij haar gebruikelijk niet met de schoonzoon of schoondochter door één deur te kunnen. Het was met recht een Aha-erlebnis. Er viel een kwartje.

Daarop heb ik een nieuwe overtuiging geïntroduceerd, en afgelopen weekend waren we bij de moeder van Hans, en ondanks het feit dat ze niet een erg beste stemming had heb ik me niet uit het veld laten slaan. Ik ben tenslotte de beste schoondochter die er is! En toen ik naar de WC was heeft zijn moeder aan Hans

gevraagd wat er met mij gebeurd was. Ik was zo in mijn voordeel veranderd, ik straalde zo, en ik was zo lief voor haar. Dat laatste was ik me niet bewust en volgens mij was ik ook niet liever dan anders maar wel zelfverzekerder. Kennelijk heeft mijn bekrachtigende overtuiging de relatie en haar beleving dus ook veranderd”.

“Dank je wel”, was het Rinus die straalde van genot bij het horen van weer positieve uitkomsten van de energie die hij samen met Thea had gestoken in deze bijeenkomsten. Wat een genot om aan het geluk van anderen te kunnen bijdragen.....

De deuren van wijsheid zijn nooit gesloten

(FRANKLIN)

Kritiek is iets waar we in Nederland genoeg van hebben. Wij Nederlanders zijn kritische mensen. Kritiek heeft z'n goede kanten, omdat het kan uitnodigen tot correctie, tot verbetering, tot nadenken, tot succes, tot hulp aan de ander.

Maar het heeft zeker ook z'n negatieve kanten omdat het kan leiden tot teveel negativisme, tot het vernietigen van zelfvertrouwen, tot depressiviteit, tot het opblazen van eigen ego's ten koste van anderen.

Als kritiek gebruikt wordt in de positieve zin, kunnen we het zien als feedback; als het terugkoppelen, leidend tot verbetering of verbeterd inzicht.

Terugkoppelen aan de ander wat het gedrag van de ander met jou doet.

Maar de bedoeling van feedback moet in principe positief zijn.....

En dus is het de kunst om je kritiek of feedback zo in te pakken dat het ook als positief ervaren wordt. Dat in elk geval de intentie als positief ervaren wordt. Dat iemand zich niet neergeknuppeld voelt.

Oprechtheid is niet een test van waarheid. We moeten die fout niet maken: hij moet gelijk hebben, hij is zo oprecht. Want het is mogelijk om oprecht fout te zijn. We kunnen waarheid alleen op waarheid beoordelen en oprechtheid op oprechtheid. (JIM ROHN)

Laten we allereerst een van de belangrijkste dingen noemen die in een interactie zouden moeten gelden: respect. **Laten we proberen in elke situatie het respect voor de ander overeind te houden. Ook als we het niet eens zijn met wat die persoon doet.**

Daartoe is het goed te bedenken dat wat die persoon doet niet die persoon is, maar slechts het gedrag van die persoon. Sterker nog, slechts een klein deel van het gedrag van die persoon. De persoon is dus niet walgelijk, hij gedraagt zich walgelijk. En als we bedenken dat achter dat gedrag weer een heel verhaal van beïnvloedingen en opvoeding zit, dan is de cirkel bijna rond. Dat alles mondt uit in het gedrag van die persoon.

We hoeven niet het gedrag van die persoon te respecteren, maar wel de persoon. Het gedrag mogen we afkeuren, maar in de kern is de persoon misschien wel om op te eten, om geweldig lief te hebben.

Op het oog vreselijke mensen blijken, als je ze beter kent, vaak toch hartelijke mensen te zijn, ze uiten zich alleen vaak via wat bijzonder gedrag.

Zorg er dus voor dat het respect aanwezig is wanneer je kritiek wilt gaan uiten.

Daarnaast zou je je moeten afvragen wat je wilt met kritiek.

Wil je de ander afbranden? In dat geval is er geen enkele positieve intentie en geen besef van respect. In onze boosheid zullen we dat allemaal wel eens hebben, maar laten we hopen dat dat niet te vaak voorkomt.

Laten we hopen dat we zoveel mens zijn dat we het niet nodig hebben om iemand af te branden om ons zelf beter te voelen. Of om onze frustratie kwijt te raken. Laten we daar andere wegen voor zoeken.

Leer om frustratie om te zetten in fascinatie. Je zult veel meer leren door gefascineerd in het leven te staan dan door er gefrustreerd door te zijn (JIM ROHN)

Nog iets anders is, en daarmee herhaal ik iets wat eerder besproken werd, het feit dat DE waarheid niet bestaat. **We kunnen onze waarheid wel opdringen aan een ander, maar het is de vraag of onze waarheid wel klopt.** Ook dat moeten we proberen te onthouden als we kritiek op een ander hebben.

Ik vond altijd dat je je kinderen niet op het muurtje van de tuin van mensen moest laten lopen, er vanuit gaande dat die mensen dat niet prettig zouden vinden, desnoods uit angst dat je kind in de tuin zou vallen en bloemetjes zou beschadigen. Een ander vond dat onzin, wat kon het voor kwaad? Je hield ze toch vast? Tja, wat is de waarheid?

De paus meent dat abortus niet mag, dat euthanasie niet mag, dat condooms niet mogen, dat scheiding verwerpelijk is. Mensen die dat doen of gebruiken zijn geen goede katholieken?

Het is de waarheid van de paus. En velen met hem, maar meer nog denken anders.

Wat is DE waarheid?

Iets wat jij afkeurt, hoeft nog niet afkeurenswaardig te zijn (behalve in jouw ogen). Denk daar ook altijd even aan als je kritiek wilt spuien.

Denk ook even aan die juf die kritiek heeft op de acht van de leerling en daarmee een norm zet waarmee die leerling zichzelf bekijkt.

Uitgaande van de positieve intentie die we met onze kritiek willen bereiken, namelijk dat die ander wat verbetert, moeten we de kritiek dus zo inpakken, dat die ander niet onderuit wordt gehaald en geneigd is iets in zijn/haar gedrag te verbeteren door wat wij zeggen.

Daarom is het om te beginnen goed om te laten weten wat die ander goed doet. Als voorbeeld zal ik die juf nemen die de acht van haar leerling niet goed genoeg vond. Door de manier waarop zij het deed leidde dat tot een negatief gevoel van de leerling ondanks zijn mooie cijfer.

Deze juf had beter kunnen beginnen met haar bewondering uit te spreken over het mooie cijfer. Eerst het goede benadrukken. Desnoods iets positiefs over de persoon, als je niet iets positiefs over de daad kunt bedenken.

Hoe je over een probleem denkt, is belangrijker dan het probleem zelf... **Denk dus altijd positief** (N.V.PEALE)

Dus bijvoorbeeld: “Jim, ik vind je een fantastische knul, vaak een voorbeeld voor anderen, en je hebt een mooi cijfer gehaald”.

Als tweede stap kun je nu vertellen waar je het niet mee eens bent. In dit geval had de juf verwacht dat deze leerling alles wel goed zou hebben.

Dus:

“Jim, ik vind je een fantastische knul, vaak een voorbeeld voor anderen, en je hebt een mooi cijfer gehaald.

Eerlijk gezegd viel het me tegen dat je geen tien had, want dat heb je in je macht. Dat kun je”.

Hiermee wordt aangegeven wat er anders zou kunnen. Daarmee breng je de ander aan het twijfelen, breng je een minder positief gevoel in. Op zich niet erg, en soms zelfs goed, maar het heeft allemaal meer kracht als je de ander met een positief gevoel afscheid laat nemen. Je moet het dus nog afmaken met een toefje positiviteit.....

“Jim, ik vind je een fantastische knul, vaak een voorbeeld voor anderen, en je hebt een mooi cijfer gehaald.

Eerlijk gezegd viel het me tegen dat je geen tien had, want dat heb je in je macht. Dat kun je.

Als je volgende keer nog iets beter je best doet, dan zul je alles goed hebben, dan ben je een topper, en geef ik je met plezier een 10”.

Ook op deze manier laat je weten dat je teleurgesteld bent in de prestatie, maar je verpakt het met een positieve omkleeding. Daardoor komt de boodschap over, maar houdt de ander een positief gevoel. Je schoffelt de ander niet onderuit.

Jim zal nu wellicht met plezier iets meer zijn best doen om straks een kanjer te zijn.

Onderuit schoffelen heeft ook geen functie. Het lijdt tot negativisme. Een leerling zal de pest aan de juf krijgen en dus zeker niet meer z'n best voor die juf doen.

Helaas merk ik vaak dat leerkrachten of docenten dat niet door hebben.

Een blaadje wat je terug geeft met rode strepen en een dikke onvoldoende is een berg van onmacht en aversie die je opwerpt. Je maakt het voor de leerling daardoor zo veel moeilijker om daarna weer iets positiefs te presteren.

Een leerkracht is geen controleur, niet een beoordelaar, maar iemand die een leerling moet laten groeien. Dat doe je niet door die leerling onderuit te halen, maar door die leerling te stimuleren op die plekken waar die leerling goed is, of geïnteresseerd is.

Het probleem is vaak dat we – als we boos of teleurgesteld zijn – onze frustratie kwijt willen. En daarbij vergeten we onze functie als opvoeder of leerkracht.

“Piet, je bent iemand met geweldige mogelijkheden, je bent enthousiast en vindingrijk. Ik baal er geweldig van dat je de sfeer verziekt met die eigenschappen en het mij de laatste tijd onmogelijk maakt om prettig les te geven. Als je die zelfde eigenschappen zou gebruiken om je de leerstof eigen te maken, zou je tot de besten van de klas behoren. Wil je er hulp bij, dan hoor ik het graag op een prettige manier. Je hebt het in je, laat het zien en je bent een kanjer”.

Natuurlijk zijn er momenten dat ook deze benadering niet blijkt te werken, maar het wordt veelal niet eens geprobeerd. Ik hoor verhalen van ouders en van leerlingen, waarbij leerkrachten hun geld ogenschijnlijk verdienen door voor schoolmeester te spelen. Een soort van veredelde politieagent. En hoe zouden de leerlingen daarop reageren? Precies.

Ik kan me een gesprekje met een docent herinneren die ons te verstaan gaf dat hij nog moest zien dat onze zoon, die voor HAVO/VWO naar het voortgezet onderwijs was gegaan, de MAVO zou halen. Hij gaf Engels en door de dyslexie ging het toen niet zo goed met Engels.

Zelfs al zou hij dit soort uitspraken niet doen tegen onze zoon (hoop ik toch), hij zou het uitstralen en met zo'n instelling was de kans dat hij positief zou stimuleren niet zo groot.....

Wij kregen hier het gevoel dat de man niet begreep wat hij aan het doen was, en eerder demotiverend was dan stimulerend. En dat laatste hoort een onderwijzer, leerkracht, docent te doen.

Uiteindelijk beperkten we ons tot het verzoek om de rode strepen iets minder groot te maken omdat dat het zelfvertrouwen niet ten goede kwam.

Genoeg minder positiefs over scholen, want er zijn gelukkig ook veel docenten en leerkrachten die het wel begrijpen en met veel liefde hun leerlingen benaderen en begeleiden. Ook al krijgen ze die liefde niet altijd terug.

Op allerlei andere gebieden is deze manier van kritiek inpakken ook toe te passen.

Het belangrijkste is dat in je kritiek, die duidelijk mag zijn, ook respect voor de persoon doorklinkt, en dat je die ander een reden geeft om te veranderen, om datgene waar jij kritiek op hebt de volgende keer anders te doen.

Door iemand kwaad op je te maken of te frustreren, zal dat niet gebeuren. In tegendeel, de ander denkt "je bekijkt het maar...".

Als je heel kwaad bent, dan is het natuurlijk ook wel moeilijk om zo doordacht en rekening houdend met respect voor de ander te reageren.

De ander is over jouw grenzen gegaan, heeft geen respect voor jouw grenzen getoond. Waarom zou jij dan wel respectvol zijn? Daarom is het goed om te oefenen in minder heftige situaties.

Denk ook eens aan de verschillende manieren waarop mensen reageren bij boosheid.

Er zijn mensen die direct vol emoties de ander gaan beschuldigen. Er zijn mensen die over iets anders beginnen om het onderwerp maar te verlaten. Er zijn mensen die zonder emoties een opsomming geven van wat er niet deugt. En er zijn mensen die de schuld ten dele bij zichzelf leggen of laten weten dat ze zelf ook wel eens zo de fout in zijn gegaan.

In iedere moeilijke situatie zit een potentiële waarde. Geloof het en ga er dan naar op zoek

(N.V.PEALE)

Je kunt met die verschillende manieren ook spelen. Probeer ze eens alle te gebruiken in je uiting.....

Door gebruik te maken van zowel deze 4 manieren van reageren en de eerder genoemde vorm van feedback (ook wel sandwich feedback genoemd - de kritiek is het beleg ertussen), kun je op een nuttige manier kritiek leveren.

Wat je nog meer kunt gebruiken – en dat moet je ook voor jezelf beseffen – is dat je noemt wat het met je doet (wat die ander doet).

Bijvoorbeeld: “het maakt me boos dat je zo doet”, of “ik wordt er erg verdrietig van dat iemand zich zo gedraagt”, of “het geeft bij mij verwarring als iemand zich zo eigenzinnig gedraagt”.

Het voordeel daarvan is dat je de emotie bij jezelf legt en daar de ander niet direct de schuld van geeft. **Daardoor voelt de ander zich niet direct aangevallen**, maar zal er wel rekening mee kunnen houden.

Want – nogmaals – als de enige reden van je kritiek is de ander aan te vallen, dan is dat zinloos, dan werk dat averechts. Jij bent je boosheid niet kwijt omdat de ander niet ‘buigt’, in de verdedigende rol wordt gedwongen en zich niet zal verontschuldigen; die ander doet er niets mee en wordt zelfs bozer.

Je wilt in wezen de ander laten weten dat je het met iets niet eens bent, en dat er andere opties zijn. Als dat bij de ander binnen komt, dan heeft het zin. Als je bij die ander niet binnen komt, dan ben je alleen je frustratie aan het uiten en niet meer dan dat. Als dat je intentie is, prima. Maar wil je meer, wil je er iets nuttigs uitpeuteren, pas dan de genoemde adviezen toe.

“U ziet er fantastisch uit, hebt een fraai lichaam met behoorlijke spieren. Maar ik raak behoorlijk in de war door de belachelijke manier waarop u meent uw ongenoegen te moeten duidelijk maken. Gevloek en getier zijn voor domme mensen. Dreigen met lichamelijk geweld mag stoer zijn, ik denk dat u beter kunt. Ik denk dat u een mens bent die meer is dan spieren en een behoorlijke dosis verstand bezit. Als u dat zou gebruiken zou ik respect voor u hebben”.

Je brengt iemand op die manier in de war en daardoor doorbreek je de vicieuze cirkel, bovendien laat je blijken dat je respect kunt hebben voor de persoon die je terecht wijst. Als hij zich maar anders zou gedragen.

Je zou in dit stuk nog kunnen zeggen dat jij je in eerdere tijden ook zo dacht te moeten gedragen. Je zou kunnen zeggen dat je voorheen ook zo foutief bezig was. Je zou kunnen opsommen wat die ander in jouw ogen fout deed. Je zou kunnen.....

Er zijn vele variaties mogelijk, als je maar respect blijft hebben en geven.

“Ik zie een goedgebouwde en mogelijk aardige vent. Maar de manier waarop die man zich meent te moeten uiten is toch wel erg teleurstellend en maakt me kwaad. Het is gewoon zielig. Maar vroeger dacht ik ook dat ik zo indruk zou maken. Ik hoop dat je een volgende keer op een wat fatsoenlijkere manier kunt reageren, dan ben je een echte vent. Ik ga nu een biertje halen. Wil je er ook een?”.

Het voordeel van deze manier van reageren en kritiek leveren, is dat je in je eigen kracht blijft en niet (mede) vervalt in alleen maar uiten van frustraties. Als je scherp wilt zijn, dan kun je binnen deze feedback je frustraties uiten. Maar als je dat doordacht doet, op een manier waarbij je weet wat je doet, dan is dat een uiting van kracht, van eigen kracht.

Je respecteert jezelf en je laat respect voor de ander blijken. Daarbinnen kun je die ander de mantel uit veggen, of corrigeren, of terecht wijzen. Door het op deze manier te doen, zul je trots op jezelf kunnen zijn.

Actieadvies:

Kijk de komende tijd eens of je – op de momenten dat je boos bent of de ander wilt terecht wijzen – op deze manier feedback kunt geven. Oefening baart kunst.
Hoe meer je oefent, hoe meer het vanzelf gaat.

Hoofdstuk 33

EEN VOORLOPIGE AFRONDING

“Lieve mensen”, begon Thea, nadat ze al het een en ander informeel hadden uitgewisseld.

“Het zal wellicht als een verrassing komen, maar Rinus en ik hebben besloten om dit voorlopig de laatste samenkomst te laten zijn. Er zijn een aantal argumenten te noemen om door te gaan. Eén daarvan is dat er nog meer dingen zijn die we zouden kunnen bespreken. Maar er zijn ook argumenten om er tijdelijk mee te stoppen. Eén daarvan is, dat er de tijd moet zijn om een en ander te laten bezinken en te kijken wat het in de praktijk oplevert. Daarom hadden we de afgelopen vele maanden tussendoor ook wat rustiger onderwerpen. Maar het leek ons goed even helemaal te stoppen. Minstens een half jaar.

Als jullie daarna door willen gaan, horen we het graag. We stellen voor om in elk geval na een half jaar een keer bijeen te komen. Wij vonden het leuk en leerzaam. Bovendien hebben we genoten van wat er bij jullie gebeurde, maar eerlijk gezegd ook bij onszelf”.

“Ja”, viel Rinus nu in, “doordat wij op een nog betere manier met de stof bezig waren omdat we het min of meer moesten voorbereiden, hebben wij ook weer veel geleerd. En ik zeg wel wij, maar dat geldt zeker voor mij. Ik heb het tot kort voor we met deze bijeenkomsten begonnen altijd maar wat wazig gevonden wat Thea deed. Ik kreeg er geen hoogte van en begreep het dus ook niet.

Pas toen ik dusdanige problemen had dat zelfs wat Thea zei voor mij het beluisteren waard was, ben ik gaan beseffen wat Thea allemaal wist en kon. Wat dat betreft gaan alle complimenten over deze bijeenkomsten naar Thea. Maar ook wil ik jullie danken voor jullie vertrouwen en jullie positieve inzet tijdens al de bijeenkomsten.

We overwegen om een aantal nieuwe mensen te verzamelen en de hele cyclus ook met die groep te gaan doen.....dat wordt nooit hetzelfde als met jullie, maar voor ons is het een uitdaging”.

De anderen waren stil, tot na enige minuten Piet het woord nam.

“Jullie overvallen me geweldig, en ik denk dat ik namens ons allemaal spreek”, zei hij terwijl hij de groep rond keek.

Ze waren de afgelopen ruim 2,5 jaar steeds meer van elkaar gaan weten en naar elkaar toe gegroeid. Ze hadden lief en leed gedeeld. Dat was ook zichtbaar in de ogen van enkelen. De plotse mededeling van Thea had duidelijk z’n uitwerking niet gemist.

(En Thea moest toegeven dat ze zich daarin had vergist, dit was niet haar bedoeling geweest, ze had niet verwacht dat de mensen zo emotioneel zouden reageren).

“Het was niet onze bedoeling, om jullie te overvallen”, sprak Thea dan ook, “het is puur een afweging geweest. We hebben veel van elkaar geleerd, maar het is goed om even afstand te nemen. Daarna kunnen we weer doorgaan, we nemen niet voorgoed afscheid. Het moet aan de andere kant ook geen perpetuum mobile worden die niet meer stopt. In de sport moet je niet te laat stoppen, wij wilden dat ook voorkomen”.

“Ik kan me niet voorstellen dat we al over de top dreigen te raken”, was het nu Gert. “Ook de vorige bijeenkomst heeft zoveel nuttigs gebracht, wat ik de afgelopen maand weer heb mogen ervaren. Elke keer als ik dacht dat wat jullie brachten toch niet zoveel zou opleveren, zat ik ernaast. En zo was elke bijeenkomst het gaan meer dan waard. Ik geloof ook niet dat ik er één heb gemist. Maar als jullie nu willen stoppen, dan zullen jullie dat ook wel goed ingeschat hebben. Ik stel alleen voor dat we nog een keer informeel bijeen komen. Dan hebben wij de gelegenheid om jullie te bedanken”.

Nadat dat afgesproken was, want Thea en Rinus zagen wel in dat het een terecht verzoek was, gingen ze over tot de bespreking van de afgelopen maand.

“Wie wil er iets zeggen over de afgelopen maand?”

Het was Nel die het eerst reageerde. “Ik vond de manier waarop jullie de vorige maal het leveren van kritiek hebben besproken heel waardevol, maar in de praktijk blijkt dat toch een stuk moeilijker. Vaak had ik al kritiek gespuut voordat ik kon bedenken dat ik het moest inpakken. Bovendien blijkt in de praktijk dat je – ik in elk geval – toch heel snel vooral en alleen iets negatiefs zegt. Ik heb mezelf gerealiseerd dat ik ook op dit gebied leerling was, maar was toch ook af en toe teleurgesteld in de hardnekkigheid waarmee ik steeds weer verkeerd reageerde”.

Vol instemming werd er door de anderen geknikt, ze herkenden allen wat Nel ter sprake bracht.

“Ik heb wel een aantal malen op de goede manier kritiek kunnen geven, maar dat was eigenlijk steeds als ik van tevoren wist dat ik iemand zou gaan bekritisieren of terechtwijzen. Maar als het me overviel, heb ik het tot nu toe niet op die manier kunnen doen. Wel een beetje corrigeren, het al te negatieve aanvullen met iets positiefs, maar niet als sandwich.

Een van de keren dat het goed ging was met mijn ouders. Of liever met mijn vader. Mijn vader heeft de eigenschap om makkelijk iets negatiefs te zeggen. Als ik bijvoorbeeld ietsje langer niet ben geweest (2 weken of zo), maakt hij altijd opmerkingen als “leef je nog?”, of “ik had al een opsporingsbericht willen laten uitzenden”. Meestal kan ik daar wel tegen, maar het kan mateloos irriteren en dat hoor ik ook van broers en zussen. Dus ik dacht daar iets aan te doen. Tevoren bedacht ik dat hij het niet zo kwaad bedoelde, maar dat hij zou moeten beseffen dat je door dat soort opmerkingen eerder minder dan vaker zult komen. Dus ik

heb tegen hem gezegd: “Pa, ik weet dat je van me houdt en me graag dagelijks zou zien, maar dat soort opmerkingen worden door ons als heel vervelend ervaren wij voelen ons erdoor gekwetst en hebben dan minder zin om langs te komen. En dat is vast niet je bedoeling. Als je daarmee ophoudt en gewoon zegt dat je blij bent ons te zien, dan komen we met veel plezier en liefde langs. Hopelijk nog vele jaren”.

Ik zag er tevoren erg tegen op, want mijn vader is niet iemand waar je zomaar kritiek op levert. Hij werd even stil, maar na een minuutje brak er een lach op zijn gezicht door en vertelde hij dat hij dat helemaal begreep. Hij gaf toe dat zijn vader vroeger ook dat soort opmerkingen maakte en dat hij dat heel vervelend vond. Dat hij eigenlijk niet begreep waarom hij dat ook was gaan doen. Hij beloofde het niet meer te doen en gaf me spontaan een hartelijke zoen op mijn wang, iets wat ie normaal nooit deed.

Daardoor wist ik dat ik het goed had gedaan”.

“Ik heb dezelfde ervaring hoe moeilijk het is om in acute situaties toe te passen”, vulde Gert aan. “Toch heb ik het een keer bij de hand gehad dat ik het wel deed. En dat was gek genoeg omdat ik mijn frustraties kwijt wilde tegen iemand waar ik eigenlijk bang van was. Het was een boom van een kerel, maar ik was zo verschrikkelijk kwaad, dat ik toch mijn gal wilde spuien.

Het was een vent in een bar, die zo onbehouwen was, dat ik me niet kon inhouden. Hij was tegen iedereen onbeschoft, ook tegen de vrouwen. Toch zat ergens in mijn achterhoofd jullie verhaal over respect, wat ik eerlijk gezegd totaal niet kon hebben voor deze vent. Dus ik stak van wal, iets in de trant van: “ik weet niet wat je bezielt. Ik zie een sterke krachtige kerel die veel indruk kan maken, maar ik verbaas me over de hufferigheid en de onbeschoftheid die er uit zijn mond komt. Op die manier lijkt je wel een IQ van 5 te hebben. Stommer dan het achtereind van een varken. Als je wat normaler praat en wat meer respect hebt voor de mensen om je heen en vooral de vrouwen, dan zou je een geweldige

vent zijn waar ik respect voor zou hebben. Dan zou je echt indruk maken. Dan zou je een geweldige vent zijn, waar mensen tegen op zouden kijken met respect”. Het enge was dat hij halverwege mijn speech angstvallig agressief in mijn richting kwam. Maar naarmate ik het afrondde deed hij weer een stap terug en lachte wat schaapachtig. De rest van de avond hebben we hem nog nauwelijks gehoord en toen ik wegging hield hij de deur voor me open. Mijn maats zeiden later dat ze het bijna in hun broek deden van angst, ze waren bang dat hij me aan zou vliegen. En ze zagen het niet zitten dat ze me zouden kunnen helpen. Het heeft me veel inzicht gegeven hoe het helpt om met respect kritiek te geven. Hoewel ik voor deze man geen enkel respect kon hebben, sprak ik het wel uit. Later realiseerde ik me dat het om het gedrag ging, dat deze man niet zijn gedrag was. Dat hadden jullie ook verteld, maar was onvoldoende tot me door gedrongen. In feite was deze man misschien wel heel kwetsbaar, en was alleen zijn gedrag aanstootgevend. Maar het heeft me ook geleerd dat je behoorlijk kunt afgeven op iemand, als je het maar inpakt. Bovendien was deze man door de kritiek in een klap veranderd. De volgende keer dat we hem tegen kwamen was hij zelfs vriendelijk, zelfs naar de vrouwen. En ik kreeg een biertje van hem. Maar of ik in een volgende situatie zoiets weer zou durven, ik weet het niet....”.

“Fantastisch”, mompelden Ria en Piet als in één adem.

“Daar sluit ik me bij aan”, reageerde Rinus opgetogen. “Mooi om te zien dat je dit op deze manier hebt opgelost. En nota bene vanuit een woedende situatie, niet van tevoren bedacht, maar bijna spontaan. Ook mooi voor ons allemaal om te horen, omdat we allemaal wel een van dit soort bijna bedreigende situaties hebben waar we toch onze gal willen spuien. En zelf heb ik de ervaring dat je gaandeweg toch meer besef hebt van de scheiding tussen gedrag en persoon, zodat het steeds makkelijker wordt om met respect te bekritisieren. Daardoor

wordt het ook makkelijker om het naar je kinderen toe te doen. Want daar heb ik nog niemand over gehoord. Hoe ging dat?”.

Het bleek dat iedereen dat tot nu toe moeilijker vond. Het leek wel of het moeilijker was op die manier te reageren als mensen dichterbij stonden. Die gaf je eerder commentaar voordat je had nagedacht over hoe je dat moest inpakken. “Ik stel voor dat we jullie nog wat laatste informatie geven, voordat we voor de laatste keer afspreken...”

Als het goed is heb je in dit boek voldoende gereedschappen gekregen om beter in je vel te zitten, om je sterker te voelen.

Je hebt leren spelen met beelden die je in je hoofd hebt, je hebt geleerd dat je met visualisatie en affirmaties kunt werken. Dat je je vaak door iets voor te stellen of in te beelden ook beter of sterker kunt voelen. En met gebruik maken van die hulpmiddelen ook dingen kunt bereiken die je anders niet zouden lukken.

Bovendien heb je wellicht begrepen dat DE waarheid niet bestaat en je onderbewuste geen onderscheid kan maken tussen wat echt is en wat jij je inbeeldt. En dat je daar dus ook gebruik van kunt maken.

Als je natuurkundig naar ons lichaam kijkt, dan zijn we opgebouwd uit cellen, en die cellen bevatten weer allerlei chemische stoffen die opgebouwd zijn uit moleculen. En een molecuul bestaat uit een aantal snel bewegende deeltjes met daartussen 99,9% ruimte.

Hoewel het misschien slecht voorstelbaar is, betekent dat, dat wij in feite een klomp zijn met snel bewegende deeltjes, maar vooral ruimte. We bestaan bijna helemaal uit niets. Alleen snel bewegende deeltjes, energie.

In feite zijn wij

Vele jaren geleden bezocht ik een avond van Deepak Chopra. Hij gaf ons een opdracht. We moesten in tweetallen werken, en één van de twee moest de ogen sluiten, terwijl de ander om de 15-20 seconden gedurende 10 minuten in de oren de volgende vraag moest fluisteren: "wie ben jij?".

En het ging erom wat er gebeurde bij degene die de ogen gesloten had. Daarna werd er gewisseld en onderging de ander het.

De resultaten waren verrassend. Het bleek een soort zoektocht te worden naar wie je was en uiteindelijk bleef er bij mij niets anders over dan "energie". Ik was een stukje energie...

Ik kan je zondermeer adviseren het zelf eens te doen met iemand anders en het zelf te ervaren. Het is echt heel wonderlijk, maar ook indrukwekkend.

Zo'n oefening met 'wie ben je?' heeft ook een ander facet, het maakt de relativiteit ook zichtbaarder, de relativiteit van ons zijn, van onze grootte.

Wie zijn we? Wat we zien, of dat – voor de meesten van ons niet zichtbare – energieveld, wat veel groter is?

Een mooie oefening die je kunt doen is die waarbij je je eerst voorstelt dat je iets heel kleins bent, en dan vervolgens steeds iets groters, tot steeds groter en uiteindelijk oneindig groot.

Ga er voor zitten zonder dat je gestoord wordt en doe je ogen dicht. Voel je billen op de grond, je hoofd in de lucht, en stel je voor dat je iets heel kleins bent. Je kunt een korrel zand nemen (of een milliseconde of een halve cent). En stap voor stap laat je dat groeien, je wordt steeds iets groter, via een kiezel (of een uur of een gulden) tot een levensgrote rotsformatie (of een millennium of een miljoen). En dan de hele aarde (of de eeuwigheid of een triljard).

Als je op het grootste bent, ga je dezelfde weg weer terug. Daarna doe je zowel de heen- als de terugweg in steeds sneller tempo.

Je zult merken dat je van bijna niets tot alles gaat en omgekeerd. En dat is eigenlijk wat het leven ook is. **Soms moet je je bescheiden opstellen en ben je in die situatie totaal onbelangrijk, op andere momenten ben je de allerbelangrijkste.**

Bij deze oefening zie je dat je heel makkelijk van het een in het ander kunt overgaan en dat je beide bent.

Persoonlijk gaf deze oefening me altijd een goed gevoel, omdat ik erdoor besepte dat ik met een knip van de vingers van het een naar het ander kon switchen. **Je bent niet klein of je bent niet groot, je bent allebei.**

Zoals de wereld ook niet alleen maar goed of alleen maar slecht is. Beide zijn er. Wat jij zelf kunt bepalen is waar je vooral je aandacht op richt. En dat maakt een slok op een borrel uit, zoals we al eerder zagen. **Door je focus op het mooie in de dag te houden, kan een op zich kleurloze dag een fantastische dag zijn.**

En omgekeerd kan ook als je ervoor wilt kiezen om vooral de negatieve dingen te zien. Het is jouw keus.

En ook jouw verantwoording.

Voor we helemaal eindigen moet er nog één ding besproken worden, omdat het eerder werd genoemd. En dat is het stellen van doelen. Een mooi onderwerp om als laatste te behandelen. Op zich kun je daar al een boek over vol schrijven, ik zal het proberen beperkt te vertellen.

De basis bespraken we al eerder. Het belang ervan is om het onderbewuste richting te geven en tegelijkertijd de wensen de kosmos in te sturen.

Je maakt een lijstje met wensen die je hebt voor de komende kortere en langere tijd, en zegt daar duidelijke dingen over. Het zijn dus geen vage wensen, maar duidelijk omschreven wensen, doelen.

Laten we bij het begin beginnen. **Als je doelen wilt gaan neerzetten, kun je daar het beste ruim de tijd voor nemen.** Je neemt een aantal blaadjes, A4, en neemt een wekker.

Vervolgens kies je een aantal onderwerpen op welk gebied je doelen wilt stellen. Denk aan relaties, aan financiën, aan gezondheid & sport, aan vakantie en reizen, aan huisvesting, aan werk & hobby, etc. Onderwerpen die belangrijk zijn voor nu en later.

Daarna geef je jezelf een aantal minuten per onderwerp, zeg 3-5, en daar zet je je wekker op. Zet een ontspannen muziekje op.

Als je voor dat onderwerp gaat zitten, dan ga je schrijven en houdt pas op als het aantal minuten om is. Je schrijft alles op wat je zou willen hebben, alsof het een Sinterklaaslijstje is. Niet overal uitgebreid over nadenken, maar opschrijven als je het wilt.

Dat doe je zo met alle onderwerpen waarmee je het wilde doen.

Daarna ga je per velletje opnieuw zitten. Je schrijf achter de dingen die je wilt of je dat binnen een kwartaal, binnen een jaar, binnen 5 jaar of binnen 10 jaar bereikt wilt hebben.

Vervolgens schrijf je de dingen die je binnen die bepaalde termijnen wilt achter elkaar op een rijtje.

Je hebt dan een overzicht over wat je het komend kwartaal, het komend jaar of de komende 5-10 jaar wilt bereiken.

De doelen op zich zijn er, maar ze zijn daarmee nog niet duidelijk geformuleerd genoeg.

Het doel moet specifiek zijn, dat wil zeggen, je moet duidelijk neerzetten in positieve bewoordingen (dus niet ik wil niet dat...) wat je wilt, waar, wanneer, met wie en wanneer. Gaat hem om bedragen, bijvoorbeeld meer verdienen, dan moet je de bedragen noemen.

Het moet ook meetbaar zijn, je (je onderbewuste) moet weten waar de grenzen liggen van wat je wilt. Anders is het allemaal te vaag. Het moet ook **controleerbaar zijn**, je kunt alleen een doel stellen waarover jij zelf de controle hebt, waar jij zelf aan kunt werken de komende tijd.

En tenslotte moet je ook even kijken of het ecologisch is, **of er geen nadelen aan kleven die schadelijk zijn voor jou of je naasten**. Het **tijdframe** wat bij doelen belangrijk is, hadden we al.

Als je deze dingen nu op een rijtje hebt, weet je wat je voor de komende jaren wilt bereiken en waar je naartoe kunt werken. Je onderbewuste weet nu ook welke kant het op moet elke keer wanneer er onbewust een keuze gemaakt wordt. En vergis je niet, **je maakt de hele dag door aan de lopende band onbewuste keuzes**.

Hoe je nu verder met de lijstjes omgaat, is individueel. Er zijn mensen die zeggen dat je de 3 belangrijkste, die je het eerst wilt, op een briefje moet schrijven en telkens als je er één van bereikt hebt moet vervangen door een ander van je grotere lijst.

Er zijn mensen die menen dat je dagelijks naar je belangrijkste doelen moet kijken, maar er zijn er ook die zeggen dat je bijvoorbeeld de belangrijkste 5 of 10 moet opschrijven op een blaadje, het blaadje bijvoorbeeld in je portemonnee moet doen en er slechts eens in de maand of nog minder naar kijken.

Het is wat je zelf het meest aanspreekt. Persoonlijk kies ik meer voor de laatste optie, omdat ik denk dat je anders te geforceerd bezig bent en daardoor juist het bereiken van je doel afremt. Bovendien moet het op een relaxte manier gaan en **dan is het voldoende dat duidelijk is wat je wilt en moet je het los kunnen laten om kosmos en onderbewuste hun werk te laten doen.**

Het is wel verstandig om eens in het jaar zo'n sessie te doen waarbij je opnieuw je doelen stelt.

Tot hier over de doelen.

Als je de gereedschappen in dit boek gebruikt, zul je sterker in de wereld komen te staan. Je zult de verantwoordelijkheid nemen die je hoort te nemen, meer en bewuster in het hier en nu leven, en dus meer genieten.

Hoe meer je je leven viert en prijst, hoe meer er in het leven te vieren is (OPRAH WINFREY)

Je zult je meer bewust worden van het feit dat je keuzes hebt en dat je de keuzes kunt maken die jou en de jouwen gelukkiger maken. Je zult meer boeken lezen, maar minder zinloze informatie toe laten.

Je zult met behulp van affirmaties en visualisaties dingen beter en sneller voor elkaar krijgen en door de metaforen te gebruiken veel dingen anders ervaren.

Als leerling zul je elke dag leren van iedereen waarvan dat mogelijk is, zuinig en liefdevol omgaan met je lichaam.

Daar waar je merkt dat je overtuigingen je in de weg zitten, ben je in staat die overtuigingen onder de loep te nemen en te veranderen, Bovendien ben je in staat om met zelfrespect en respect voor je opponent een ander van kritiek te voorzien die leidt tot verbetering in plaats van meer tegenstelling.

En tenslotte ben je in staat om voor je bewuste en onbewuste een rijtje doelen te stellen welke je de komende 10 jaar in orde van belangrijkheid wilt bereiken. Je kunt ze goed beschrijven en weet precies wat je wilt.

Met dankbaarheid voor alles wat je gegeven wordt vertrouw je op de kosmos en je onderbewuste in het ontmoeten van de juiste mensen en het vinden van de juiste oplossingen.

Je kunt nu je vlag wel boven op de rots plaatsen.

Als je om je heen kijkt, met al deze hulpmiddelen, dan kun je je heel machtig voelen. En als je naar beneden kijkt, zie je welk een reis je hebt gemaakt. Hoe nuttig deze klimpartij was.

Natuurlijk zijn er nog meer gereedschappen en hulpmiddelen, maar om overeind te blijven kun je met deze heel ver komen. En natuurlijk beheers je nog niet alle gereedschappen even goed, maar je staat hier toch maar en hebt ze in je bagage.

Het was voor mij een genoegen om deze klimtocht te doen. En ik hoop dat voor anderen hetzelfde geldt als voor mij gold: het was leuk. Elke stap hoger op de rots was er een dichterbij jezelf. Voor mij was het een tocht van vele jaren. Verwacht dus niet dat jij het in een paar weken doet, gun jezelf de tijd.

De wereld zal ons ongetwijfeld nog voor verrassingen stellen, maar met een stevige basis en uitstekend boven alles wat je kan deren, kun je als rots niet kapot.

Wees blij met jezelf.....

Actieadvies:

Kijk in de denkbeeldige spiegel en vergelijk dat beeld met eerder in de tijd. Voel je tevreden en dankbaar met jezelf.....

Hoofdstuk 34

HET AFSCHEID / epiloog

Thea en Rinus hadden frisdranken en zelfs wat biologische wijn op tafel gezet op de dag dat ze voor de laatste keer bijeen zouden komen. Ze hadden er met elkaar over gepraat en zich te laat gerealiseerd dat ze natuurlijk na zo'n lange tijd niet ineens van het ene op het andere moment konden stoppen. Ze hadden hun aandeel in het leven van de anderen behoorlijk onderschat.

Dat bleek ook toen de zes, Ria, Frank, Gert, Piet en Nel en Hans waren gekomen en hun bedankjes etaleerden. Ze hadden allen een stukje geschreven waarin ze de afgelopen periode beschreven. Daarvoor hadden ze hun journaals gepakt, bij enkelen al een aantal, en die doorgebladerd.

Ze waren zelf geschrokken van de veranderingen. Bij vrijwel alle zes hadden tranen gevloeid en bij het voorlezen aan Thea en Rinus waren er weer minstens twee die het niet droog hielden (nee, niet Ria en Nel), zodat ze vroegen of Rinus en Thea de rest zelf wilden lezen in het boekje wat ze hadden samengesteld onder de titel "Als dank".

Het kon natuurlijk niet missen dat tijdens deze laatste bijeenkomst toch nog even informeel werd nagepraat over de vorige bijeenkomst en over de hele serie bijeenkomsten.

"Ik heb mijn doelen voor de komende 10 jaar vastgelegd en draag die voor het komende jaar in mijn portemonnee bij me", vertelde Gert de anderen.

"Ja, ik heb mijn tuin met zwembad ook in mijn portemonnee zitten", zei Hans.
"Ik had nooit gedacht dat ik dat zou opschrijven, maar toen ik bezig was, ging

het vanzelf en toen het er eenmaal stond, toen voelde het eigenlijk ook wel goed. En waarom zoveel anderen wel en ik niet?''.

Piet had natuurlijk de marathon van New York en Rotterdam op zijn lijstje met doelen staan. En de meesten hadden iets over hun relaties op het lijstje staan, waarbij ze meer aandacht gingen geven aan of meer tijd gingen steken in die relaties.

Ook het werk had een hoge plek op de meeste lijstjes. Of ander werk of betere verhoudingen op het werk. En uiteraard meer beloning voor de bewezen diensten.

Na kortere tijd dan anders waren ze uitgepraat over de doelen en ging het onderwerp weer over de afgelopen periode waarin ze elkaar beter hadden leren kennen en stuk voor stuk eigenschappen en hulpmiddelen hadden geleerd waardoor ze allemaal veranderd waren en op een heel andere manier de wereld in leken te kijken.

Hans had na het doorlezen van zijn journaals met Nel overlegd en daarna de anderen gebeld. Ze realiseerden zich dat Rinus en Thea goud waard waren geweest en dat ze stuk voor stuk vele duizenden euro's waren kwijt geweest als ze deze informatie via cursussen hadden verkregen.

Op de laatste bladzijde van hun boekje "Als dank" zat dan ook een reischeque ter waarde van 3000 euro!

En dat zorgde voor tranen bij Rinus en Thea, al probeerden ze het te verbergen. Geen tranen door het bedrag, maar door de dank die daaruit sprak. Door de waardering die ze kregen door wat ze met zoveel liefde hadden gedaan.

Het experiment mocht geslaagd heten.

Het afscheid was hartverwarmend.