

12 Tekenen dat je in een lage gemoedstoestand zit...

Onderstaand tref je 12 intuïtieve indicaties dat je beslissingen, veranderingen of aanpassingen maakt vanuit een depressieve of onrustige gemoedstoestand. Als dat zo is, neem dan even gas terug, en laat alles weer rustig worden.

1. Je neemt je denken waar. Als je in een productieve gemoedstoestand bent, of helder bent, is dat altijd het resultaat van vloeiend of zelfs niet-waarneembaar denken. Tevredenheid, consistentie en succes komen van inzicht en instinct, nooit van intellect.
2. Je voelt je verstrikt, bezorgd of boos. Als je het gevoel hebt dat je te weinig opties, een gebrek aan vertrouwen hebt of onrustig bent, dan zijn dat heldere indicatoren dat je kijkt op de zaak op dit moment niet scherp is. Onzekerheid is een normaal effect van het feit dat je denkt, het heeft niets te maken met de gebeurtenissen in je leven.
3. Je geeft de omstandigheden de schuld van de manier waarop je je voelt. Of je dat nu snapt of niet, alle mensen onderscheiden de wereld van binnen naar buiten. De manier waarop je je voelt over je omstandigheden wordt bepaald door je eigen denken. Zo kan het dat je exact dezelfde omstandigheden het ene moment zó beleeft en het andere moment volstrekt anders.
4. Je hebt een oordeel over anderen. Veroordeling is het gevolg van een rommelige manier van denken; het heeft niets te maken met andere mensen of hun acties. Als je in een hoge gemoedstoestand bent, heb je compassie en begrip voor dezelfde persoon die je veroordeelt en waar je geen respect voor hebt in een lage gemoedstoestand.
5. Je blijft maar buiten jezelf zoeken voor antwoorden. Als je steeds maar weer op zoek bent naar vervulling, van relatie naar relatie hopt, van team naar team, van school naar school, van stad naar stad, van goeroe naar goeroe, van zelf-help techniek naar... je snapt het wel, dan ben je alleen maar bezig om je niveau van bewustzijn te verhinderen om uit zichzelf te groeien. Als je een glas met modderwater rustig laat staan, zal het altijd helder worden.
6. Je probeert positief te denken. Dit is zó belangrijk! Als je begrijpt dat je gedachten volstrekt willekeurig zijn, weet je dat het volslagen zinloos is om je denken te veranderen of aan te passen. Als je probeert om negatieve gedachten te overstemmen met positieve gedachten, dan ben je alleen maar energie aan het voeren aan de negativiteit.
7. Je neemt gebeurtenissen persoonlijk op. Als je in een lage gemoedstoestand zit, trek je je gebeurtenissen aan en wordt je overgevoelig en defensief. Als je gemoedstoestand hoog is, is het juist het omgekeerde. Er is niets mis met je kwetsbaar te voelen, maar vergeet nooit: het heeft niets te maken met de acties van anderen.
8. Je focust je op ziekte en niet op gezondheid. Continue oorlog voeren om je door jou geziene tekortkomingen te overwinnen, is als een gevecht voeren wat je niet kan winnen. Vanuit een heldere mentale kijk op de dingen, zul je innerlijke gezondheid herkennen en bekrachtigen. Als je paniekerig bent, zul je allerlei ziekten denken te herkennen, en als je jezelf gelooft, wordt het je overtuiging.
9. Je bent geïntimideerd of bang. Angst is een gevoel waar we vanuit het moment op reageren - zonder gedachten of spanning. Als je over iemand of een situatie

nadenkt en je je geïntimideerd voelt, dan is dat wat je denkt een zelf gecreëerde illusie die voortkomt uit een tijdelijke laag psychologisch perspectief.

10. Je gelooft dat je je beter zult voelen als/wanneer Mijlpalen hebben geen mogelijkheid om je jouw gevoel voor tevredenheid of plezier te reguleren. Je gemoedstoestand creëert je ervaring; je ervaring (geluk, beroemdheid, gezondheid) is niet in staat om je gemoedstoestand te veranderen.
11. Je kunt je passie niet vinden. Je kunt alleen maar gepassioneerd zijn als je gemoedstoestand hoog is, je bent passieloos als je gemoedstoestand laag is. Dus als je geen enthousiasme of drive hebt, kijk dan niet naar je leven voor het waarom. Jonge kinderen zijn gepassioneerd en verwonderd over alles. Waarom? Omdat helderheid en bewustzijn hun norm zijn.
12. Je beoefent bewustzijn, mindfulness of geluksoefeningen. Heel vaak wordt deze laatste indicator niet begrepen en van de verkeerde kant benaderd. Als je bewustzijn, mindfulness of geluksoefeningen beoefent, ben je bezig om van nature ingebouwde processen om te vormen tot gedwongen aanpakken die denken vereisen. Een teveel aan denken is precies wat ons van bewustzijn, mindfulness en geluk af houdt.

Als je begrijpt dat er een direct verband bestaat tussen jouw huidige gemoedstoestand en je perceptie van al het andere, snap je de werkelijke sleutel naar verlichting.

Vrij naar: The Path of No Resistance, Garret Kramer, 2015