

12 Oorzaken waarom je moeilijk een lage gemoedstoestand afschudt...

Onderstaand tref je 12 oorzaken aan waarom **iedereen** (zelfs Obama, Federer of Verstappen) van tijd tot tijd moeite heeft om een ongelukkige, onduidelijke of onzekere en dus lage gemoedstoestand af te schudden. Het werkelijk afschudden van dit soort gemoedstoestanden is daarbij het gemakkelijkste deel... (maar dat komt later)

1. Je bent vergeten dat grillige gedachten normaal zijn, dus je probeert ze te veranderen.
2. Je accepteert je grillige gedachten als echt, dus je probeert ze te veranderen.
3. Je richt je op dat wat je denkt, **niet** op het feit dat je denkt.
4. Je probeert om hinderlijke levenssituaties te verhelpen vanuit een tijdelijk laag psychologisch perspectief.
5. Je schakelt van de/het ene externe oplossing of coping mechanisme naar de andere.
6. Je gebruikt je intellect om te zoeken naar antwoorden, terwijl antwoorden alleen maar te vinden zijn vanuit inzicht (en van binnenuit)
7. Je verzet je tegen je ervaringen, terwijl je juist je ervaringen zou moeten beleven.
8. Je schrijft je gevoelens toe aan je omstandigheden, terwijl je je niet realiseert dat je gevoelens alleen het gevolg zijn van je denken.
9. Je gebruikt je gevoelens als een levens-indicator, terwijl ze alleen maar een denk-indicator zijn.
10. Je ziet over het hoofd dat problemen geen gevolg zijn van je lage gemoedstoestand, ze zijn juist een symptoom van je lage gemoedstoestand.
11. Je bent ervan overtuigd dat je ervaring je gemoedstoestand creëert, terwijl je gemoedstoestand juist je ervaring creëert.
12. Je bent ervan overtuigd dat doorzettingsvermogen (je door een lage gemoedstoestand heen vechten) dé manier is om resultaten te behalen, terwijl je weet dat de menselijke geest ontworpen is om vanzelf weer helder te worden, en dat dat de enige manier is om je innerlijk functioneren en bewustzijn tot vruchtbare wasdom te brengen.

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