

7 Realisaties die je helpen je veerkracht te ondersteunen als je in een lage gemoedstoestand zit.

Als je ooit “vast” zit in een lage gemoedstoestand, en je behoefte hebt aan “een zetje” in de richting van je “van binnen naar buiten denken”, dan kunnen de volgende realisaties behulpzaam zijn. Voor mij werken ze altijd.

1. Je hebt geen controle over je denken.
De menselijke geest is ontworpen om “oudbakken” denken te vervangen met inzicht. Als je dit proces “voor de voeten loopt” door de dingen van de zonnige kant te bekijken (positief te denken), blijf je alleen maar langer hangen in je worsteling en verwarring.
2. Beperk het stellen van doelen.
Als je je teveel richt op doelen, verstijf je je altijd veranderende aard van je denken. Daarom zul je merken dat wanneer je jezelf doelen stelt en je ze niet bereikt, je teleurstelling zal doorzeuren. Zelfs als je je teleurgesteld voelt in het moment, zul je merken dat als je je weer opricht en opnieuw probeert, alle uitkomsten kansen bieden voor groei, nieuwe mogelijkheden, en toekomstig succes.
3. Omstandigheden van buitenaf zijn neutraal.
Hoe kan het dat we het ene moment van slag zijn over een omstandigheid als mislukking, en we het volgende moment ons verbazen waarom we daar over van streek waren? De reden is, dat omstandigheden van buitenaf neutraal zijn (je kunt je omstandigheden niet voelen). Als je je dit realiseert kun je alles aan.
4. Je realiteit creëer jij van binnenuit.
Je ervaring creëert je gemoedstoestand niet; je gemoedstoestand creëert je ervaring. Het is prima als je van slag bent als je niet-succesvol bent, maar diegenen die leren van de ervaring van niet-succesvol zijn, weten dat **hun denken** over niet-succesvol zijn de oorzaak is, en **niet** het niet-succesvol zijn zelf. Het niet-succesvol zijn blijft hetzelfde (tenminste op papier), maar je denken en je perspectief zullen gegarandeerd veranderen.
5. Je gevoelens zijn je gids.
Nog maar eens: er is niets mis met je, als je je teleurstelling niet kunt afschudden. Het nare gevoel in je buik is een intuïtief teken dat je denken en percepties niet in harmonie zijn. Degenen die succesvol opkrabbelen uit een mislukking, hebben geleerd om zich niet door tijdelijke situaties van gebrek aan helderheid “heen te vechten”.
6. Als je in een lage gemoedstoestand zit, wantrouw dan altijd je denken.
Vanuit een lage gemoedstoestand is je denken nooit behulpzaam, of waar. De eenvoudige waarheid achter het overstijgen van je mislukking is eenvoudigweg niet geloven wat je denkt wanneer deze gemoedstoestand opdoemt.

7. Blijf gewoon doorgaan.

Wat gebeurt er als je aan de kant gaat zitten en je jezelf in een lastige ervaring denkt? Dan gaat die groeien en groeien. Als je strategisch pauzeert, om een niet-functionele gemoedstoestand uit te denken of op te lossen, houdt die alleen maar het niet-functionele in stand. Een veel betere benadering om tegenslag te overstijgen, is doorgaan en hem door je eigen psychologische immuunsysteem te laten opruimen. Dan zullen antwoorden als vanzelf naar je toekomen. Of je nou succesvol bent of last hebt van mislukkingen, elke ervaring stuurt je weer naar binnen, alleen daar huist je veerkracht.

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