

Hoe help ik mezelf uit mijn eigen verwarring?

Veel mensen zijn in een soort van continue verwarring. Ze worstelen met het feit dat ze zich niet goed (genoeg) voelen, tekort schieten, onvoldoende succesvol zijn, onvoldoende een bijdrage leveren aan dat wat zij belangrijk vinden in hun leven. Dat leidt tot een continue gevoel van onzekerheid en/of ontevredenheid, wat een negatief effect heeft op hun humeur. Waardoor je eigenlijk nooit echt van het leven geniet. En dat is zonde.

Maar hoe los je dat dan op? Dat kan eenvoudiger dan je denkt. Daar hoeft je niets voor te **dóen**. Alleen maar iets te **begrijpen**.

1. Realiseer je dat je altijd het gevoel van je denken over je omstandigheden ervaart.

Dat betekent dat als er iets gebeurt, jij daar iets over denkt, en dat je daar een gevoel over krijgt, en dat je dan (n)iets doet. Dat werkt altijd zo, voor iedereen. Dus ook voor je partner, je kinderen, je familie, je collega's, je baas. Dat betekent gelijk ook dat als je dit begrijpt, je ook kunt begrijpen waarom je partner, je kinderen, je familie, je collega's en je baas op een bepaalde manier reageren. Die reactie wordt immers gevoed door hun gevoel wat zij (als gevolg van hun denken) krijgen bij de omstandigheid die ze op dat moment ervaren. Waarmee je kunt gaan begrijpen waarom die ander zo reageert als zij/hij doet.

2. Realiseer je dat geen enkele gedachte macht over jou heeft.

Elke gedachte die je hebt is vluchtig. Hij verdwijnt vanzelf weer, tenzij jij besluit om hem bij je te houden. Wij hebben grote aantallen gedachten per dag (overigens grotendeels onbewust) die continue veranderen en vervangen worden door andere gedachten. Een gedachte heeft geen substantie, en kan jou dus niet dwingen om iets te doen, tenzij **jij zelf** besluit om die gedachte en het gevoel dat erbij ontstaat te geloven en tot leven te brengen. **Jij** bent het dus altijd die een gedachte in je bewustzijn brengt.

3. Je hebt absolute vrijheid om de gedachte te geloven of verwerpen die je op enig moment krijgt.

Gedachten komen en gaan. Je hebt geen enkele grip op welke gedachten bij je opkomen. We hebben allemaal van tijd tot tijd rare gedachten. Je bent echter te allen tijde volkomen vrij om een gedachte te geloven of niet. Welke moet je nou geloven en welke niet? Hanteer de volgende vuistregel: elke gedachte die je een minder gevoel geeft dan neutraal kun je beter wantrouwen. Waarom? Ten eerste: die gedachte geeft je een minder dan positief gevoel, en daar zit je niet op te wachten (en het risico bestaat dat je er naar gaat handelen, en daar krijg je meestal spijt van...). Ten tweede: als een omstandigheid is die jouw directe aandacht vereist, zul je direct reageren en niet eerst denken: "wat ga ik met deze gedachte doen?" (mensen die in crisissituaties reageren, denken niet eerst na, die reageren gewoon) Het feit dat je je bewust bent van het feit dat je de keuze hebt of je een gedachte "geloofd" of niet, kan erg bevrijdend werken. En dat werkt enorm stressverminderend.

4. Negatieve gedachten hoeft je niet "op te lossen".

We hebben allemaal negatieve gedachten. Ik ook. Maar het mooie is, ze verdwijnen ook vanzelf weer, omdat je **altijd** nieuwe gedachten krijgt. En omdat we ons dat vaak niet realiseren, gaan we proberen om die negatieve gedachten “op te lossen”. Met alle gevolgen van dien. Je humeur verandert (je heb de pest in dat je hier aandacht aan “moet” besteden of het is geen leuke activiteit om te doen, je was liever gaan luieren...), waardoor je mogelijk “onbedoeld uithaalt” naar iemand die je lief is, wat je oorspronkelijk helemaal niet van plan was. Dus, wat doe je als je een negatieve gedachte hebt: helemaal niets! Want er komt **altijd** een nieuwe gedachte, tenzij jij je vastklampt aan die negatieve gedachte.

5. Je kunt altijd uit dat “gedachtentreintje” stappen, dat doet geen pijn.

We kennen het allemaal wel: het gedachtentreintje. Zo van: “Oh, als die klant nou maar betaalt, want als hij niet betaalt, kan ik mijn hypotheek niet betalen en wat doet mijn bank dan als ik niet betalen kan, dan moet ik mijn huis verkopen en dan moet ik onder een brug slapen en dan kan ik mijn werk niet meer doen, etc., etc. Het vervelende van zo’n gedachtentreintje is, dat het van kwaad tot erger gaat. En het leidt tot gevoelens die je helemaal niet wil hebben. Waardoor je soms beslissingen en acties neemt waar je later spijt van krijgt. Ook daar kun je leren mee om te gaan. Hoe reëel de situatie op dat moment ook lijkt, het is niets anders dan een reeks gedachten, die geen enkele macht over jou hebben, en die geen enkele substantie hebben. Het zijn alleen maar: ... gedachten! Zodra je je dus bewust wordt van het feit dat je in een gedachtentreintje zit (en het feit dat je dit gelezen hebt, gaat je al (een beetje) helpen), kun je, zonder enige consequentie, uitstappen. Dat doet geen pijn, je breekt niets, en het helpt je om effectieve beslissingen te nemen die op dat moment nodig zijn. Ook dit werkt stressverlagend. Ja dit vergt wat “oefening”, want het is zó verleidelijk om mee te gaan in dat treintje, en bovendien, we zijn het zó gewend...

6. Een herinnering of een overtuiging is alleen maar een gedachte, die jij in stand houdt.

Elke herinnering of overtuiging is alleen maar een gedachte die jij in leven houdt door er regelmatig aan te denken. Als er een gebeurtenis aan ten grondslag ligt, is het belangrijk dat je je realiseert dat die gebeurtenis voorbij is, en dat jij er invloed op kunt uitoefenen om die nooit meer te laten gebeuren. Als het een verdrietige of nare gebeurtenis is, is het belangrijk dat je begrijpt dat je beter niet meer terug kunt gaan naar die herinnering of overtuiging. Het enige wat je die herinnering of overtuiging dan doet, is je een verdrietig of naar gevoel opleveren, waardoor je je rot voelt, en misschien wel dingen doet waar je later spijt van krijgt. Omgekeerd werkt dat ook: als je een fijne herinnering of overtuiging hebt, dan die je ineens een stuk beter laten voelen, waardoor je misschien ook wel “zonniger” reacties laat zien. Voor beide variaties geldt: ze gaan voorbij. En als je dat laat gebeuren, met name voor verdrietige of nare herinneringen, heb je er steeds een beetje minder last van. Let wel: koester je fijne herinneringen!

Wil je hier meer over leren? Kijk op mijn website, of maak een afspraak. Ik kom het graag toelichten.

Swier Miedema.