

Onbewust bewust

Werken met je onderbewuste.



ISBN/EAN: 978-90-810031-3-1

Voorwoord

Zonder dat we er aandacht aan dienen te geven, werkt onze ademhaling en hetzelfde geldt voor vele andere essentiële levensfuncties. Bewust hoeven wij hier geen aandacht aan te geven want ons onderbewuste regelt dit voor ons automatisch. Dat ons onderbewuste erg belangrijk voor ons is, zal voor iedereen dan ook duidelijk zijn.

Ons onderbewuste stuurt tevens voor een groot deel onze gevoelens en gedachten. Deze komen en gaan en we lijken hier maar weinig grip op te hebben. Indien we meer grip willen krijgen op onze gevoelens en gedachten zullen we meer inzicht dienen te krijgen in ons onderbewuste. Wanneer wij meer inzicht hebben in ons onderbewuste, kunnen we leren om bewuster gebruik te maken van ons onderbewuste. Als we, door middel van bepaalde technieken, effectief gebruik leren maken van ons onderbewuste zullen we ervaren dat wij instaat zijn om onze gevoelens en gedachten op een positieve manier te beïnvloeden. In dit boek worden diverse technieken beschreven die hiervoor aangewend kunnen worden. Enkele ervan worden reeds vele jaren met succes beoefend en anderen zijn van een meer recentere datum. Om deze technieken met succes te beoefenen zul je je geest open dienen te stellen en afstand dienen te nemen van de ratio of logica van ons denken. Wanneer we gaan redeneren of rationaliseren sluiten wij ons namelijk af voor het onderbewuste. Alleen wanneer wij onszelf ontspannen en openstellen kunnen wij resultaat boeken met deze technieken.

Dit boek is meer een werkboek dan een leerboek en alleen door doen en veel oefenen zul je de technieken beschreven in dit boek jezelf eigen kunnen maken. Het is niet nodig dat je alle technieken die hierin behandeld worden beheerst. Mijn suggestie is; zorg dat je één of twee technieken goed beheerst en beoefen deze dan regelmatig.

Veel plezier en succes,

JD

Onbewust bewust

werken met je onderbewuste.

© Damcollection
2008, auteur: Jurgen Dammeijer
Versie 1.00
ISBN/EAN: 978-90-810031-3-1

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1:	Onbewust bewust	1	t/m	5
Hoofdstuk 2:	Deelpersonen	6	t/m	13
Hoofdstuk 3:	Model van ons brein	14	t/m	18
Hoofdstuk 4:	Werken met ons onderbewuste	19	t/m	34
Hoofdstuk 5:	Overpeinzingen	35	t/m	37
Hoofdstuk 6:	Oefeningen	38	t/m	44
Hoofdstuk 7:	Tot besluit	45	t/m	52

Literatuurlijst

Bijlagen:

Bijlage I : Eenvoudige visualisatie die je helpt spanning en stress te verminderen.

Bijlage II : Emotiekaart.

Bijlage III : Waarden, principes, kwaliteiten.

Bijlage IV: De zeven spirituele wetten van succes opgesteld door Deepak Chopra

Hoofdstuk 1

Onbewust bewust

De meeste mensen realiseren zich nauwelijks dat een groot gedeelte van hun gedachten en handelen in sterke mate beïnvloed wordt door het onderbewuste. Feitelijk zijn zij zich niet of nauwelijks van bewust van hun onderbewuste en leven dan ook onbewust bewust. Als je je echter realiseert wat een grote impact je onderbewuste op je bewuste heeft, dan is het goed om hier wat meer over te weten te komen.

Wat is het onderbewuste?

Het bewuste en het onderbewuste zou je kunnen voorstellen als "lagen" waarin bepaalde gedachten en gevoelens zich bevinden, zoals waterlagen in de oceaan: hoe dieper, hoe onbewuster, en wat zich heel diep bevindt, is geheel onzichtbaar. Iets bewust worden is als het ware het opstijgen van deze elementen vanuit de dieper lagen naar meer oppervlakkige lagen.

Als een denkbeeld, dat eerst bewust was, na verloop van tijd onbewust geworden is zonder dat men het eigenlijk vergeten is, dan noemt men dat verdringing. Anderzijds, als men iets van zichzelf duidelijk beseft en bewust wordt dan spreekt men van inzicht.

Hoe meer associaties een gedachte, denkbeeld of herinnering heeft, hoe gemakkelijker zij oproepbaar is vanuit andere denkbeelden. Elke keer wanneer je hieraan terugdenkt, kunnen er nieuwe associaties gemaakt worden. Hierdoor blijft een dergelijk gedachte, denkbeeld of herinnering levendig. Op het moment dat je nauwelijks of nagenoeg nooit meer terugdenkt of een associatie maakt met deze gedachte, denkbeeld of herinnering wordt deze steeds onbewuster.

Simpel gezegd, is bewust datgene waar we nu aan denken of onder woorden kunnen brengen. Het onderbewuste is dan datgene wat we niet direct aanvoelen en ook niet onder woorden kunnen brengen.

Hoe belangrijk is het onderbewuste?

Psychologen hebben uit de praktijk ervaren dat het belang van het onderbewuste ontzaglijk groot is. De bekende historische psycholoog Freud gebruikte de vergelijking met een ijsberg: hoewel wij de indruk hebben dat de ijsberg datgene is wat we zien, zodat we vermoeden dat hij bijvoorbeeld de richting zal volgen waarin de wind hem blaast, bevindt het grootste deel van de ijsberg zich onder het wateroppervlak. Daardoor is hij veel gevoeliger voor onzichtbare, *ondergrondse* stromingen dan wij denken. In feite kan hij zich rustig tegen de wind in bewegen. Met andere woorden, het onderbewuste bepaald nagenoeg volledig waarheen gevoel, gedrag en denkpatronen zich zullen ontwikkelen, zonodig tegen de opvattingen van het bewuste in.

Op het moment dat we willen veranderen, dan dienen we ons onderbewuste te beïnvloeden. Zonder de positieve beïnvloeding van ons onderbewustzijn zullen we tegengewerkt worden, hoe gemotiveerd en hard we ook werken. Het zal dan ook duidelijk zijn dat we aandacht aan ons onbewuste dienen te geven. Negeren is geen optie. Op welke wijze je dit het beste kunt doen, zal later in dit boek duidelijk worden. Hiervoor is in ieder geval van belang dat we meer inzicht krijgen in ons onderbewuste.

Wat zijn de belangrijkste functies die aan ons onderbewuste toegekend worden?

- Opslagplaats van al onze indrukken en herinneringen.
- Domein van onze emoties; hier worden onze emoties gecreëerd.
- Verzamelvat van niet verwerkte negatieve ervaringen.
- Beschermt het lichaam; weet hoe het lichaam functioneert en weet hoe het zou moeten functioneren.
- Bron en distributieplaats van de energie die mensen activeert en drijft.
- Centrum van reflexen en automatisme, zoals instinct en gewoonten.
- Organiseert ons geheugen.

Wat zijn de belangrijkste kenmerken van ons onderbewuste?

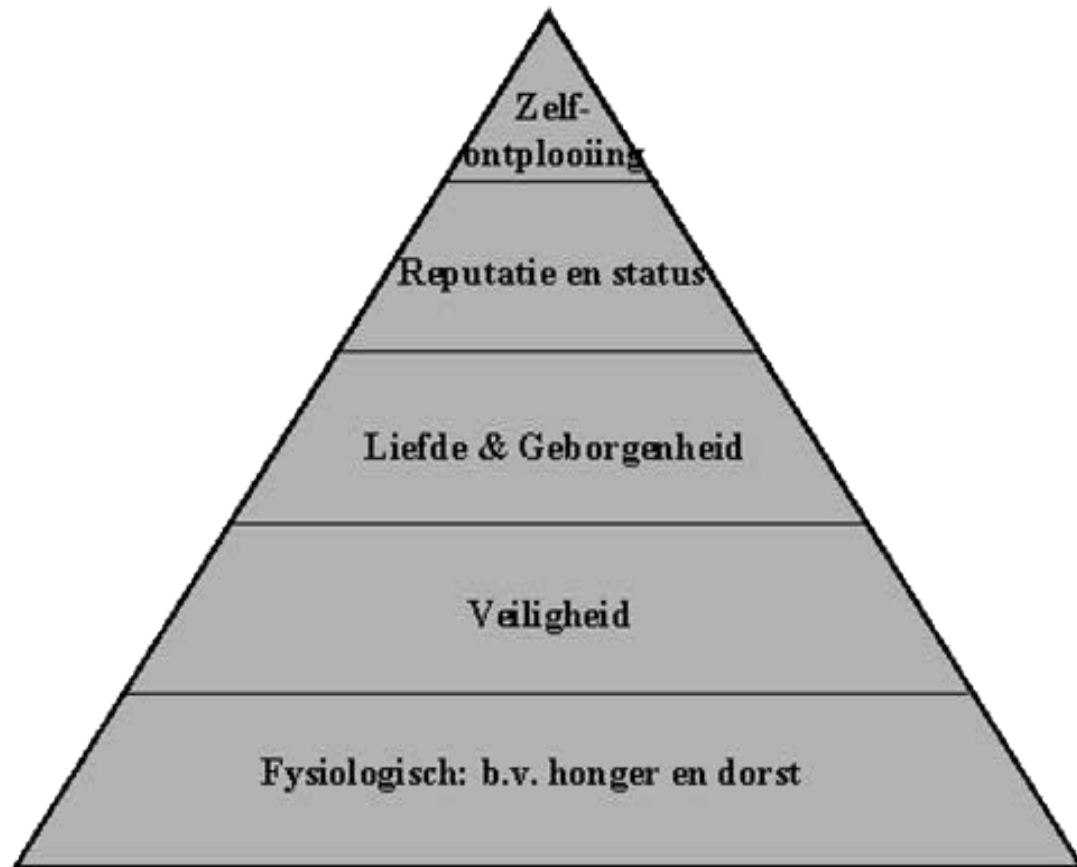
- Heeft herhaling nodig om te leren.
- Wil meer en meer weten en ontdekken.
- Functioneert als een groot geheel, maar is te beschouwen als een grote verzameling delen.
- Is gemakzuchtig en kiest voor de weg van de minste weerstand.
- Reacties van ons onderbewuste hebben altijd een positieve intentie.
- Verwerkt geen ontkenning.

Wat zijn de belangrijkste zaken die opgeslagen liggen in ons onderbewuste?

- Ons fundamenteel zelfbeeld; dit is een fundamentele opvatting over onszelf, onze mogelijkheden, onze waarde in de ogen der anderen, onze toekomstverwachtingen, onze grenzen, en alles wat daarmee samenhangt. Dit beeld hoeft zeker niet reëel te zijn. Maar al te vaak is het in hoge mate irrationeel, d.w.z. dat het meestal niet beantwoordt aan de werkelijkheid. Dit beeld is grotendeels onbewust en via onnauwkeurige besluitvorming tot stand gekomen, vooral tijdens de jongste jeugdijaren. Aangrijpende ervaringen uit het latere leven hebben dit beeld verder beïnvloed. Dit beeld kan zowel positief als negatief zijn. Het zal duidelijk zijn dat wanneer dit beeld negatief is, dat dit tot psychische problemen kan leiden.
- Ons algemeen levensbeeld; dit beeld bestaat uit een reeks onbewuste opvattingen en associaties. Via ons algemeen levensbeeld krijgen we,

onbewust, aangegeven wat de betekenis van elke gebeurtenis in ons leven wellicht is. Tevens is dit beeld bepalend voor de mogelijkheden die wij zien om iets in een bepaalde situatie te bereiken of eventueel te veranderen. Het zal duidelijk zijn dat ons algemeen levensbeeld in sterke mate beïnvloed wordt door het fundamenteel zelfbeeld. Iemand met een negatief zelfbeeld zal een situatie eerder als een bedreiging ervaren.

- Het onbewust verwachtingsbeeld van het ideaal; is een beeld dat we in de loop der jaren opbouwen. Dit beeld wordt sterk beïnvloed door onze omgeving. Van kinds af aan, krijgen wij signalen van andere mensen binnen over hoe wij ons moeten gedragen en wat de gewenste gedragscodes of omgangsvormen zijn. Op deze wijze ontstaat er een soort onbewust referentiekader, dat ons doet aanvoelen hoe de dingen en zaken in ons leven dienen te zijn en hoe we hier mee dienen om te gaan. Het geweten is hier een onderdeel van. Doordat we voortdurend de zaken die wij waarnemen met elkaar vergelijken ontstaan er als het ware onbewuste ideaalbeelden, die ons op een sterke mate kunnen beïnvloeden.
- Verdrongen frustraties; een frustratie ontstaat wanneer wij een sterke negatieve emotie ervaren als gevolg van wat we ervaren in vergelijking tot wat we verwacht hadden. Deze ervaring kwalificeren we als onvermogen van onszelf en doet afbreuk aan ons zelfbeeld. Een dergelijke ervaring proberen we liefst zo snel mogelijk te vergeten. Dit doen we door het te verdringen. Dat wil zeggen dat wij deze ervaring niet of nauwelijks meer toelaten in onze gedachten. Helemaal weg in onze geest is zo'n ervaring niet maar de ervaring is verdrongen, zodanig dat we erop den duur helemaal niet meer aan denken en als het ware vergeten zijn. Op het moment dat wij echter geconfronteerd worden met een vergelijkbare situatie kan de verdrongen frustratie zich weer opdringen. Dit kan leiden tot een sterke emotionele reactie op deze situatie. Men kan dan ook stellen dat onze verdrongen frustraties ons in sterke mate kunnen beïnvloeden.
- Onze behoeften. Dit zijn sterke verlangens en behoeften die vaak universeel zijn en wellicht instinctief en aangeboren zijn. Maslov heeft deze behoeften inzichtelijk gemaakt door deze te visualiseren als een piramide, zie afbeelding op volgende pagina. Om hoger in de piramide te komen zullen de onderliggende behoeften in meer of mindere mate bevredigd dienen te worden. Als je bijvoorbeeld honger hebt, zal op dat moment liefde en geborgenheid minder belangrijk zijn.



- Begraven herinneringen. Veel herinneringen die wij niet meer regelmatig oproepen en dus ook niet meer benutten als bruikbare kennis, bijvoorbeeld vroegere leerstof of jeugdherinneringen, verhuizen naar het passieve geheugen. Deze herinneringen zijn als ware begraven en zijn dan ook nog maar nauwelijks op te roepen.

Het onderbewuste is voor ons nagenoeg ongrijpbaar en moeilijk toegankelijk, toch zijn er methodes en technieken die het mogelijk maken om bewuster met ons onderbewuste om te gaan. Gezien het belang van ons onderbewuste is het zinvol dat wij één of meerdere van deze technieken, die gebruik maken van de eigenschappen van ons onderbewuste, onszelf eigen maken. In het hoofdstuk werken met ons onderbewuste, zullen diverse technieken nader besproken worden. Deze technieken maken in meer of mindere mate gebruik van de eigenschappen en kenmerken van ons onderbewuste zoals in dit hoofdstuk besproken is.



Samenvatting:

Wij zijn ons meestal niet bewust van het feit dat ons handelen voor een groot deel bepaald wordt door ons onderbewuste. Ons onderbewuste is echter zeer belangrijk en bepaald voor een groot gedeelte onze geestelijke gesteldheid. Hoewel we niet direct toegang hebben tot ons onderbewuste is het belangrijk dat we ons bewust zijn van de functies en kenmerken van ons onderbewuste.

De belangrijkste zaken die opgeslagen liggen in ons onderbewuste zijn:

- Ons fundamenteel zelfbeeld.
- Ons algemeen levensbeeld.
- Het onbewust verwachtingsbeeld van het ideaal.
- Verdrongen frustraties.
- Onze behoeften.
- Begraven herinneringen.

Het is goed indien je leert om je onderbewuste bewuster te gebruiken. Hier zijn meerdere technieken voor ontwikkeld, welke gebruik maken van de eigenschappen van ons onderbewuste. Enkele van deze technieken zullen in de boekje nader worden besproken.

Aantekeningen:

Hoofdstuk 2

Deelpersonen

Om ons onderbewuste tastbaarder en voor ons hanteerbaarder te maken, kun je gebruik maken van de gedachte dat onze persoonlijkheid opgebouwd is uit diverse subpersonen of deelpersonen. Een subpersoon kun je zien als een deel van jou dat verantwoordelijk is voor een bepaald gedrag, gevoel, gedachte, of overtuiging. Op bewust niveau ervaren we al deze subpersonen meestal slechts als één "stem" in ons hoofd. Als je onderkent dat er wel eens tegenstrijdige gedachten bij je binnenkomen, bijvoorbeeld: "ik zou wel graagwillen" , "nee, dit kan ik mezelf niet veroorloven....." dan wordt de acceptatie dat onze persoonlijkheid bestaat uit verschillende subpersonen al een stuk eenvoudiger. Diverse gedachten ("stemmen") kun je op basis van deze denkwijze toewijzen aan bepaalde deelpersonen.

Enkele herkenbare deelpersonen, waar je wellicht er wel eens één of meerdere bij jezelf waargenomen hebt, zijn:

- De drammer; die zegt wat je allemaal moet doen.
- De criticus; die voortdurend kritiek levert op alles wat je doet.
- De dromer; die dingen en zaken wil doen, zonder zich al te veel te storen aan de mogelijkheden of onmogelijkheden hiervan.
- De realist; die zaken altijd afweegt en rationeel benadert.
- De perfectionist; die alles altijd perfect wil hebben.
- De behager; die wil dat je alles doet om aardig gevonden te worden, ook al gaat dit ten koste van jezelf.

Wanneer je de theorie van deelpersonen omarmt, dan is het belangrijk dat je bewust bent van onderstaande regels:

1. De intentie van een deelpersoon is altijd positief oftewel jouw deelpersoon heeft altijd het beste met je voor.
2. Net als jezelf, wil een deelpersoon met respect behandeld en gehoord worden.
3. Als je een deelpersoon negeert, zal het zich verder terugtrekken in het onderbewuste. Het zal zijn aanwezigheid en hetgeen wat hij/zij wilt van tijd tot tijd kenbaar blijven maken. Vaak ervaar je dit door onverwachte stemmingswisselingen of door plotselinge negatieve gedachten.

4. Om in balans te zijn of te komen dien je in balans te zijn of te komen met al jouw deelpersonen.

5. Alles wat mensen doen, is uiteindelijk gericht op de integratie van alle deelpersonen.

Door ons bewust te worden van onze verschillende deelpersonen, kunnen we leren om hiermee beter in balans te komen. Negeren is geen optie. De bedoeling is, dat wij al onze deelpersonen volledig integreren in onze persoonlijkheid. We dienen dus de verschillen en twijfels die wij ervaren in onszelf te accepteren, want zonder acceptatie geen integratie! Het acceptatieproces is meestal het moeilijkst. Wij leggen ons maar al te gemakkelijk bepaalde ideaalbeelden op over hoe we eruit zouden moeten zien, hoe we ons zouden moeten voordoen/gedragen of wat we eigenlijk allemaal zouden moeten kunnen. Maar al te vaak zijn deze ideaalbeelden afkomstig van anderen, bijvoorbeeld van onze ouders, familie, onderwijzers, etc. Na verloop van tijd hebben wij deze overgenomen, meestal onbewust, en zijn wij deze ideaalbeelden als leidraad gaan gebruiken. Het zal duidelijk zijn dat we meestal niet kunnen voldoen aan deze ideaalbeelden. Als gevolg hiervan verslechterd van tijd tot tijd ons zelfbeeld en zelfvertrouwen. Het is zaak dat we hiervan los komen. Een goed begin is dat we accepteren dat we één of meerdere deelpersonen hebben die verantwoordelijk zijn voor deze gedachten en gevoelens. Hierna kunnen we, door intern met onszelf te communiceren, ander gedrag aanleren zodanig dat we beter in balans komen met onszelf.

Over het algemeen zijn we ons maar bewust van één "stem" in ons hoofd, waarnaar we luisteren. We zijn ons echter wel bewust van de verschillende stemmingen die we van tijd tot tijd kunnen hebben. Zo zijn de meeste van ons wel eens boos, verdrietig, blij of teleurgesteld geweest. Als we deze stemmingen en gevoelens met elkaar vergelijken, dan mag je stellen dat de "stem" in ons hoofd geen enkele keer dezelfde was. Uit dit gegeven mag je afleiden, dat afhankelijk van onze stemming één of meerdere deelpersonen dominant bij ons aanwezig zijn. Een belangrijke les die hieruit volgt is, dat we ons nooit helemaal dienen te vereenzelvigen met die "stem" in ons hoofd. Stemmingen komen en gaan en zijn niet blijvend.

De schrijver Eckhart Tolle (zie literatuurlijst) besteedt in zijn boeken veel aandacht aan twee denk- en gedragsmechanismen die je kunt beschouwen als dominante deelpersonen. Deze twee dominante deelpersonen zijn:

1. Het ego.

2. Het pijnlichaam.



Het ego

Enkele belangrijke kenmerken van het ego zijn:

- Ziet het heden door de ogen van het verleden.
- Heeft het gevoel steeds bedreigd te worden.
- Wil altijd gelijk hebben.
- Hunkert naar superioriteit waardoor het zichzelf vergroot.
- Vat alles persoonlijk op.
- Verwakt meningen en gezichtspunten met feiten.
- Ziet geen verschil tussen een gebeurtenis en zijn/haar reactie op die gebeurtenis.
- Is bijna nooit tevreden en wil altijd meer.
- Is erg dominant en kan in bepaalde situaties jouw gehele persoonlijkheid bepalen.
- Onderliggende emotie: angst.

De meeste mensen zullen wel een of meerdere kenmerken van het ego in zichzelf herkennen. Niemand van ons is dan ook helemaal vrij van zijn ego, de ene persoon kan echter meer overheerst worden door zijn ego dan de ander.

Het is zaak dat wanneer je overheerst wordt door je ego dat je ervan bewust wordt. Op het moment dat je ervan bewust bent, zal het ego zich automatisch terug gaan trekken naar de achtergrond en wachten op het volgende moment wanneer het weer volledig op de voorgrond kan treden. Wat er feitelijk gebeurt, is dat je je bewust wordt van het nu, je bent met je gedachten niet langer in het verleden of in de toekomst. Je bent met je gedachten bij het nu! Je kunt ook zeggen dat je de tijd uit je gedachten haalt. Dit doe je dus door je bewust te worden van je gedachten en je bewust te worden van je omgeving en door heel bewust te kijken naar de dingen die je op dat moment doet. Maar al te vaak zal dit niet meevallen want het ego weet

zeer goed hoe het de aandacht kan krijgen. Tevens worden wij dan ook maar al te gemakkelijk afgeleid door onze gedachten, die soms nauwelijks te stoppen lijken.

Tijd en verstand zijn niet te scheiden, haal tijd uit het verstand en het staat stil!

Het ego verstoort de werking van ons verstand door zijn gehechtheid aan het verleden en het ontkennen van het nu!

Het pijnlichaam

Enkele belangrijke kenmerken van het pijnlichaam zijn:

- Bestaat uit opgehoopte pijn dat werkt als een veld van negatieve energie.
- Is meestal sluimerend op de achtergrond aanwezig, maar kan in bepaalde situaties dominant worden en bezit nemen van je lichaam en geest.
- Kan de vorm aannemen van; irritatie, ongeduld, het verlangen om pijn te doen, woede, razernij, depressie, een sombere spanning, etc.
- Heeft een behoefte aan drama, ziekte, ongelukken, etc.
- Is verslaafd aan ongelukkig zijn.
- Het voedt zich met negatieve gedachten en wekt zelf ook negatieve gedachten op (viciëuze cirkel).
- Is verwant met het ego.
- Onderliggende emotie: pijn.

Iedereen heeft wel eens pijn of drama ervaren in zijn leven en je kunt dan ook zeggen dat iedereen een pijnlichaam heeft. De grote van het pijnlichaam en de mate waarin het pijnlichaam daadwerkelijk dominant aanwezig is, zal van mens tot mens en van moment tot moment verschillen.

Het pijnlichaam kan uit zijn sluimerende toestand ontwaken door bijvoorbeeld iets wat iemand zegt of doet, een bepaalde gedachte of door een specifieke gebeurtenis. Op het moment dat het pijnlichaam dominant is en jezelf ermee geïdentificeerd hebt, geloof je dat het een onderdeel van jezelf is. Omdat je jezelf intact wilt houden, blijf je het pijnlichaam energie en aandacht geven, zonder dat je je hier bewust van bent. Als je in de macht raakt van het pijnlichaam dan wordt het een onderdeel van jouw ego. Het pijnlichaam is een van de machtigste dingen waarmee het ego zich kan identificeren.

Op het moment dat je het pijnlichaam waarneemt en het negatieve energieveld in je lichaam voelt, is de identificatie verbroken. Er is een ander bewustzijn verschenen en

je pijnlichaam zal niet meer door jou van energie voorzien worden, waardoor het teruggaat in zijn sluimertoestand. In plaats van je negatieve gedachten of emoties in de toekomst te projecteren, dien je ze nu onder ogen te zien. Wanneer je een negatieve emotie voelt, is het goed dat je weet dat die van het pijnlichaam afkomstig kan zijn. Het weten dient gevolgd te worden door aanvaarding. Als je je dus niet meer identificeert met het pijnlichaam, kan het geen macht meer uitoefenen over je denken en kan zich dan ook niet meer voeden met jouw negatieve gedachten.

Net als het ego kan het pijnlichaam zich voor jou uitgeven!

Elke negatieve gedachte is voedsel voor het pijnlichaam!

Het is mogelijk dat je bepaalde deelpersonen bij jezelf ontwikkelt. Dit kun je doen door bepaalde eigenschappen, vaardigheden en leefregels toe te wijzen aan een bepaald type deelpersoon en deze verder te ontwikkelen. De basisarchetypen die Roy Martina in zijn boek "je bent alles" benoemt zijn; de krijger, de heler, de visionair en de leraar. Deze basisarchetypen kun je beschouwen als deelpersonen, die je bij jezelf verder zou kunnen ontwikkelen. Elke archetype staat voor één bepaald leerproces:

- Krijger; verdriet loslaten. Leerproces om je angsten tegemoet te treden en die om te zetten naar kracht.
- Heler; boosheid loslaten. Het leren houden van onszelf en geduld hebben voor deze ontwikkeling.
- Visionair; projecties en schaamte loslaten. Ontdekken van de missie in ons leven en de vertaling hiervan naar een visie over de richting van ons leven.
- Leraar; gehechtheid aan resultaat loslaten. Dit leerproces kan je ondersteunen door anderen te begeleiden en te coachen.

Kenmerken van de krijger zijn:

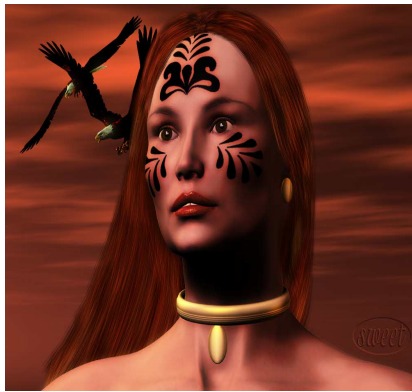


- Is aanwezig van moment tot moment, waardoor er toegang is van de kracht en energie van de focus.
- Zegt wat hij/zij meent en doet wat hij/zij zegt.
- Spreekt niet negatief over zichzelf en anderen.
- Gebruikt de kracht van het woord gebaseerd op waarheid, respect en liefde.
- Is een meester in het loslaten.
- Moto; mijn woord is heilig.



Kenmerken van de heler zijn:

- De heler heeft toegang tot de hulpbronnen van acceptatie, dankbaarheid, overgave en waardering.
- Maakt alle processen af.
- Neemt niets persoonlijk op.
- Is immuun voor de opinie en actie van de ander.
- Is een voorbeeld voor anderen met betrekking tot hoe ze geen slachtoffer hoeven te zijn of onnodig hoeven te lijden.
- Moto; ik leef vanuit mijn hart.



Kenmerken van de visionair zijn:

- Doet geen aannames.
- Zoekt naar de waarheid vanuit een neutrale positie en zonder te oordelen.
- Handelt vanuit zijn/haar authentieke zelf en zijn/haar innerlijke visie.
- Deelt zijn creativiteit, humor, inzichten en liefde met anderen.
- Moto; ik ben neutraal en onbevangen.



Kenmerken van de leraar zijn:

- Is niet gehecht aan resultaat.
- Doet altijd zijn best zonder perfect te zijn.
- Heeft geen zelfoordeel, pleegt geen roofbouw op zichzelf en heeft geen spijt.
- Laat de spanningsvelden los die gekoppeld zijn aan doelen en intenties, waardoor hij/zij openstaat voor spirituele zaken.
- Moto: ik haal het beste uit mensen naar voren.

Roy stelt dat wij door het loslaten van onze (negatieve) geloofsovertuigingen ons zelfbeeld veranderen. Hierdoor worden we assertiever (krijger), ontwikkelen we meer compassie voor onszelf en de medemens (heler), zien we steeds beter hoe mensen zich gedragen en wat onze echte missie is (visionair), gaan we onszelf en anderen steeds beter zien in onze ware grootsheid en worden we coach voor onszelf en anderen (leraar). Daardoor gaan we onze werkelijke rol in het leven innemen en ons steentje bijdragen aan een betere wereld en worden wij een leider. Je bent eigenlijk alles. Je bent de krijger, de heler, de visionair, de leraar en de leider. Je moet het alleen nog ontdekken.

Alles wat effect op ons heeft, dienen we persoonlijk te maken, door het onmiddellijk te integreren en ons eigen te maken. Op deze manier halen we de lading eraf en is het niet langer een projectie van onze gedachten (we neutraliseren het effect).



Samenvatting:

Door bij onszelf bepaalde deelpersonen te onderkennen kunnen we meer inzicht en grip krijgen op ons onderbewuste. Enkele herkenbare deelpersonen zijn:

- De drammer.
- De criticus.
- De dromer.
- De realist.
- De perfectionist.
- De behager.

Wat je te allen tijde dient te onthouden, is dat de intentie van een deelpersoon altijd positief is met andere woorden; de deelpersoon heeft altijd het beste met je voor.

Deelpersonen die dominant zijn en soms je gehele persoonlijkheid kunnen bepalen zijn:

- Het ego.
- Het pijnlichaam.

Voor beide geldt dat het zaak is dat je ervan bewust wordt en je er niet meer mee vereenzelvigd. Op dat moment zal je denken en handelen niet meer beheerst worden door deze deelpersonen.

Deelpersonen die je bij jezelf verder zou kunnen ontwikkelen zijn:

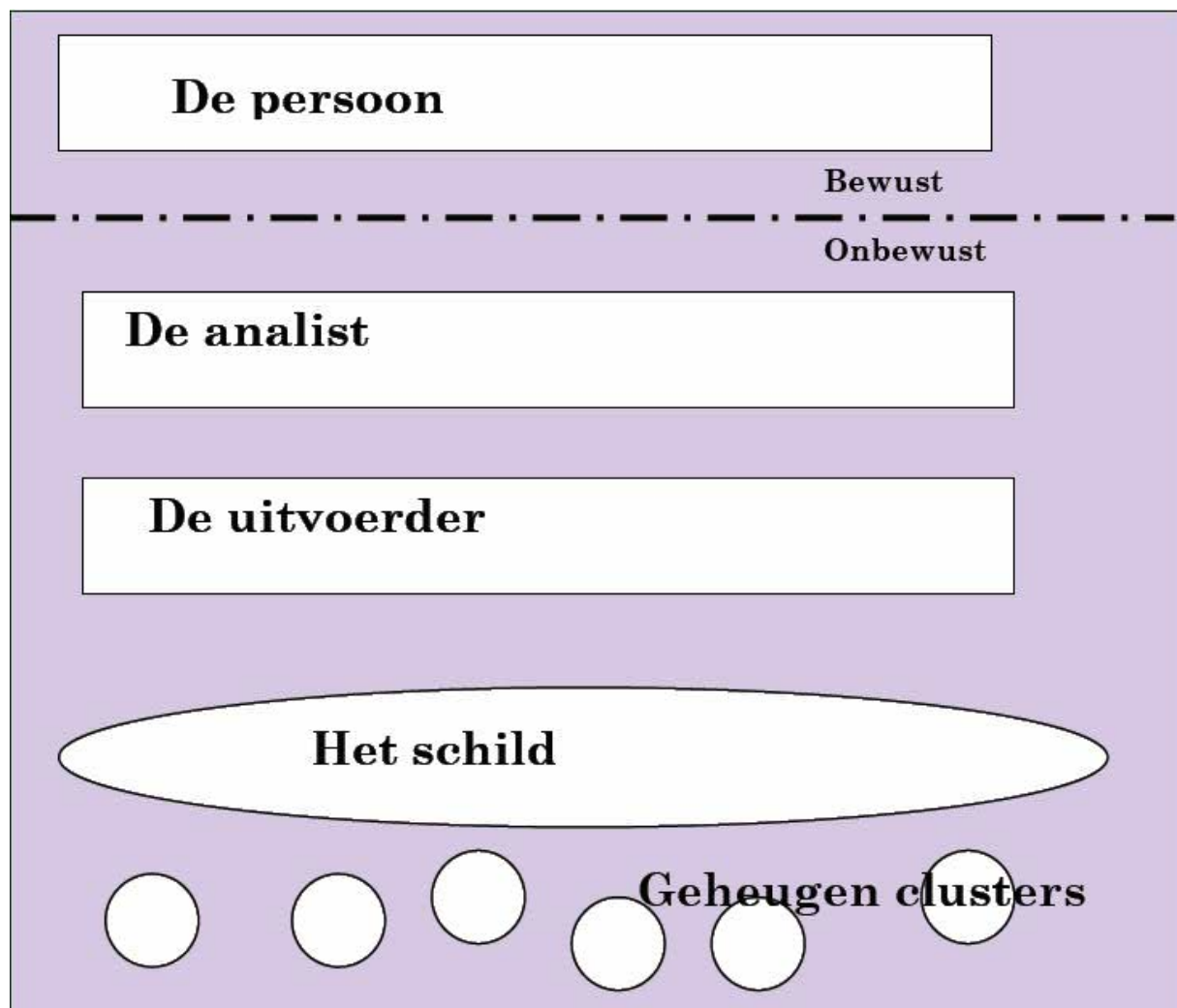
- De krijger.
- De heler.
- De visionair.
- De leraar.

Aantekeningen:

Hoofdstuk 3

Model van ons brein

Wanneer we meer inzicht in ons denken en functioneren willen krijgen dan is het handig indien we meer te weten komen over hoe ons brein functioneert. De wetenschap kan hier echter nog nauwelijks een antwoordt opgeven. Er zijn wel bepaalde modellen die een verhelderend inzicht kunnen geven. Het model dat in dit hoofdstuk behandeld wordt, is afkomstig van J. Korthuis, die dit model hanteert in zijn boek; bevrijd jezelf (zie literatuurlijst).



Dit model is relatief eenvoudig en is praktisch zeer goed toe te passen. De begrippen die hierin naar voren komen zijn: de persoon, de analist, de uitvoerder, het schild en geheugen clusters. De begrippen zullen één voor één toegelicht worden en tevens zal de onderlinge samenhang verklaard worden.

De persoon

Staat boven alle andere mechanismen en is het deel dat verantwoordelijk is voor de beslissingen die men maakt. De persoon wordt gedreven door drie oerinstincten:

1. de drang tot overleven.
2. de drang tot voortplanten.
3. begeerte.

Ieder persoon heeft in meer of mindere mate behoefte aan liefde, macht en gerechtigheid. Na de oerinstincten zijn dit belangrijke drijfsferen van een persoon.

De analist

Voorziet alle gegevens die via onze zintuigen binnenkomen van de juiste waarden. De analist vergelijkt de nieuwe gegevens met de bestaande gegevens en bepaalt op deze manier de waarde van de nieuwe gegevens ten opzichte van de oude gegevens. Emoties en gevoelens spelen geen rol bij de analist. Je kunt de analist dan ook het beste vergelijken met een computer.

De uitvoerder

Bij de uitvoerder komen alle gegevens (zintuiglijk en fysiologisch) binnen. Deze gegevens worden voorzien van vergelijkbare gegevens uit het geheugen en aangeboden aan de analist. Wanneer ze voorzien zijn van de juiste waarde worden ze opgeborgen door de uitvoerder. Je kunt de uitvoerder dan ook beschouwen als de beheerder van ons geheugen (vergelijkbaar met een bibliothecaris van een hele grote bibliotheek). De uitvoerder kan uitsluitend gegevens vergelijken, opbergen en opzoeken. Onze totale fysiologie valt onder de verantwoording van de uitvoerder.

Het schild

Verzameling logische redematies die gezamenlijk een schild vormen dat in staat is om de opwaartse druk van slechte herinneringen gedeeltelijk te beheersen. Het schild helpt ons om met psychische trauma's om te gaan en onaangename dingen te relativeren. Is te beschouwen als onderdeel van ons geheugen.

Geheugen cluster

Alles wat we meemaken, ervaren en overdenken wordt in de vorm van een cluster opgeslagen. Hierin worden dus de gewaarwordingen van onze zintuigen opgeslagen. Woorden en beelden worden vertaald door ons en opgeslagen als een soort "plaatje". De lichamelijke gewaarwordingen c.q. fysieke gewaarwordingen (bv. het uitbreken van zweet of een benauwd gevoel op de borst) worden opgeslagen als een zogenaamd fysiocluster dat gekoppeld is aan die specifieke geheugencluster.

De samenhang van het een en ander zal wellicht wat duidelijker worden aan de hand van een eenvoudig voorbeeld. Stel je kijkt naar een bepaalde stoel; je ogen registreren een bepaalde vorm. Dit "plaatje" wordt door de uitvoerder ontvangen en hij zoekt hierbij vergelijkbare "plaatjes" uit zijn geheugen. Deze gegevens geeft hij door aan de analist, die op zijn beurt het "plaatje" analyseert met behulp van de eerder aangeboden vergelijkbare "plaatjes". Vervolgens wordt er vastgesteld dat je een donkerbruine houten stoel ziet. Als de persoon niet tevreden is met deze analyse dan wordt de analist in samenwerking met de uitvoerder verder aan het werk gezet om zo te komen tot een verdergaande analyse van hetgeen je ziet. Als laatste geeft de analist de gegevens door aan de uitvoerder die deze als een geheugencluster opslaat. Dit voorbeeld kun je vertalen naar diverse andere voorwerpen of dingen, het proces blijft telkens hetzelfde. Kort samengevat: de uitvoerder ontvangt, zoekt vergelijkbare gegevens op en slaat de gegevens op, de analist vergelijkt en analyseert en de persoon redeneert en neemt een besluit. Met redeneren wordt bedoeld dat de persoon een afweging maakt op basis van kennis, beschikbare informatie en gevoel. Het zal duidelijk zijn dat wanneer de beschikbare informatie onjuist is of het gevoel vertroebeld is, dat dit leidt tot een onjuiste of onverstandige redenering en uiteindelijk tot een onjuiste of onverstandige beslissing.

Het schild speelt in bovenstaand voorbeeld geen rol omdat in het voorbeeld geen sterke gevoelselementen een rol spelen. Wanneer je bijvoorbeeld in een situatie zit die dreigt uit te lopen op een ruzie maar dit weet je te sussen door de ander gelijk te geven, dan kan dit het gevolg zijn van de werking van jouw schild. In eerdere vergelijkbare situaties heb je geleerd (en als overtuiging verankerd in jouw schild), dat wanneer een discussie uit de hand gaat lopen, je dan de ander het beste gelijk kunt geven. Zo zitten er diverse overtuigingen en strategieën opgeslagen in jouw schild die doorslaggevend kunnen zijn voor de manier waarop jij met bepaalde zaken omgaat.

Ons brein is een prachtig en zeer vernuftig mechanisme, waarmee we in staat zijn om een gigantische hoeveelheid informatie te verwerken en op te slaan. Helaas gaat er ook wel eens iets mis en slaan we een stukje informatie op, een geheugencluster, met onvoldoende informatie dat later bestempeld kan worden als een foutcluster of badcluster (BC). Waarom zo'n foutcluster tot problemen kan leiden, wordt zo meteen duidelijk. In eerste instantie zal beschreven worden hoe zo'n foutcluster ontstaat.

Een foutcluster kan ontstaan tijdens een situatie waarin een beroep gedaan wordt op onze overlevingsdrang. Een dergelijke situatie doet zich voor als wij een sterke angst ervaren. Op zo'n moment treedt ons overlevingsmechanisme in werking. Dit mechanisme is erop gericht dat wij zo snel mogelijk handelen of direct tot actie overgaan. Vertaald naar het breinmodel zal de persoon de analist overslaan en direct de uitvoerder benaderen voor ervaringsgegevens en op basis hiervan handelen. Door de analyse over te slaan zijn wij sneller in staat om te handelen. Na afloop van de situatie wordt er dan een geheugencluster opgeslagen zonder dat deze door de analist geanalyseerd en voorzien is van de juiste waarden. Zo'n cluster wordt dan een foutcluster genoemd omdat het cluster door de uitvoerder geselecteerd kan worden op bepaalde overeenkomsten bij diverse willekeurige situaties. Het foutcluster mist namelijk gegevens als in welke context de situatie geplaatst dient te worden. Feitelijk bevat het foutcluster alleen maar platte zintuiglijke gegevens. Doordat het cluster ontstaan is in een situatie waar angst een dominant gevoel was, zal aan deze cluster ook een fysioccluster gekoppeld zijn. Dit fysioccluster bevat de lichamelijke sensaties die je ervaarde tijdens de angstige situatie.

De werking van een foutcluster zal duidelijk worden na aanleiding van het volgende voorbeeld. Tijdens een autorijles komt een leerling op een rotonde en raakt in paniek omdat zij het overzicht niet meer heeft. De rij-instructeur grijpt hierop in en loodst de auto veilig over de rotonde. De leerling is behoorlijk van slag, haar hart lijkt op hol geslagen en haar maag lijkt gekrompen tot een tennisbal. Na deze ervaring is er een foutcluster opgeslagen, met daaraan gekoppeld een fysioccluster waarin de lichamelijke sensaties gedurende die angstige ervaring opgeslagen zijn. Na enkele lessen komt ze weer bij een rotonde uit en bijna direct krijgt ze een angstig gevoel; haar hart dreigt op hol te slaan en haar maag trekt samen. Wat er feitelijk gebeurt, is dat de uitvoerder het foutcluster ophaalt bij het zien van een rotonde, waardoor het daaraan gekoppeld fysioccluster geactiveerd wordt. Het fysioccluster zorgt ervoor dat zij dezelfde gevoelens ervaart tijdens de situatie waarop het foutcluster ontstaan is. In algemene zin kan men stellen dat wanneer we in bepaalde situaties dingen voelen en doen die buiten proportie zijn en niet rationeel te verklaren zijn er waarschijnlijk een foutcluster geactiveerd is. Voorbeelden hiervan zijn plotselinge huilbuien, woede-uitbarstingen, angstaanvallen, dwangmatig handelen, etc.

Zoals gezegd is een foutcluster niet geanalyseerd, er is dus geen context of waarde aangekoppeld. De relatieve waarde is afhankelijk van de context, zo maakt het een groot verschil of een mes gebruikt wordt bij het smeren van een boterham of bij een vechtpartij. De absolute waarde blijft hetzelfde, het blijft een mes maar de relatieve waarde is respectievelijk eetgerei of steekwapen. Een foutcluster bevat alleen de absolute waarden. Echter aan een foutcluster zit ook altijd een fysioccluster; met de onaangename gewaarwordingen van jouw lichaam tijdens die ervaring. Uiteindelijk is het dus het fysioccluster dat voor daadwerkelijke problemen zal zorgen.

In het hoofdstuk "werken met ons onderbewuste" zal een methode besproken worden waarmee de werking van foutclusters tenietgedaan kan worden.

Samenvatting

Wanneer we het model van ons brein bekijken, dan zijn er de volgende onderdelen te onderkennen:

1. De persoon; bewust deel van ons brein en diegene die de eindverantwoordelijkheid heeft.
2. De analist; analyseert de "plaatjes" die hij aangeboden krijgt van de uitvoerder en voorziet de "plaatjes" in samenwerking met de persoon van zijn absolute en relatieve waarden.
3. De uitvoerder; ontvanger van onze zintuiglijke waarnemingen en beheerder van ons geheugen.
4. Het schild; beschermingsmechanisme dat in de loop der jaren opgebouwd is om bepaalde zaken snel en eenvoudig te kunnen relativeren.
5. Geheugenclusters; clusters waarin onze ervaringen opgeslagen zijn, aan een geheugencluster kan een fysiocluster gekoppeld zijn waarin de lichamelijke sensaties opgeslagen liggen.

De persoon beoordeelt en beredeneert op basis van de zaken die de analist aanreikt. De analist krijgt op zijn beurt het vergelijkmateriaal aangereikt van de uitvoerder. In panieksituaties of sterk bedreigende situaties schakelt de persoon als het ware de analist uit en benadert de uitvoerder rechtstreeks voor het benodigde vergelijkingsmateriaal. Op zo'n moment kan een foutcluster dan wel badcluster ontstaan.

Foutcluster:

Een geheugencluster dat niet geanalyseerd is en waar dus geen context of relatieve waarde aangekoppeld is. Zo'n foutcluster bevat altijd een fysiocluster.

Aantekeningen:

Hoofdstuk 4

Werken met ons onderbewuste

Werken met je onderbewuste is voor een groot deel werken met jouw gevoel. Voor veel mensen zal dit niet eenvoudig zijn omdat ze gewend zijn om nagenoeg alleen te vertrouwen op hun verstand of ratio. Indien je de beschreven methodes in dit hoofdstuk succesvol wilt toepassen dan dien je twee zaken in ieder geval te vermijden:

1. Rationaliseren; zaken die uit het onderbewuste naar boven komen, dien je niet direct te gaan rationaliseren. Sta open voor de zaken die naar boven komen en vraag jezelf af hoe of waardoor het komt dat deze zaken naar boven komen.
2. Nadenken en piekeren; door te veel te gaan nadenken en piekeren stop je het indirecte contact met jouw onderbewuste. Je bent op zo'n moment alleen gefixeerd op jouw problemen waardoor je niet meer openstaat voor jouw onderbewuste.

Verder is het goed als je de houding aanneemt van een succesvolle student; "een succesvolle student is en blijft nieuwsgierig, flexibel in zijn aanpak en durft anders te zijn, is eerlijk ten opzichte van zichzelf en anderen. Hij of zij is gericht op doelstellingen, ziet het leven als een uitdaging en wil experimenteren."

De technieken die in dit hoofdstuk besproken worden, zijn te gebruiken voor ontspanning of voor zelftherapie. Als je deze technieken voor zelftherapie wilt gebruiken dan is er één belangrijke randvoorwaarde: je zult je dienen open te stellen voor verandering. Indien je een bepaald probleem ervaart, bijvoorbeeld je hebt last van angst-, stress- of depressieve gevoelens, dan kun je dit meestal alleen oplossen door te veranderen. Wanneer je bijvoorbeeld stress ervaart, dan betekent dit dat je niet meer in staat bent om op een goede manier met de spanningen in jouw omgeving om te gaan. Je dient te leren hoe je met die spanningen beter om kunt gaan. Dit leren is feitelijk een veranderingsproces. Je leert om op een andere manier met spanningen om te gaan of om op een andere manier op spanningen te reageren. Hierdoor verander je bij jezelf bepaalde oude strategieën en of oude denkmethodes.

Om de technieken in dit hoofdstuk succesvol toe te passen is het belangrijk dat je je gevoel volgt in plaats van je ratio. Je ratio kan misschien verantwoordelijk zijn voor gedachten als; dit zal voor mij wel niet werken, wat een onzin allemaal, of misschien is er wel een bepaald pilletje dat ik kan gaan halen bij de dokter om van mijn problemen af te komen. Als je zulke gedachten hebt, bedenk dan dat jouw onderbewuste veel groter is dan het gedeelte van jouw brein dat verantwoordelijk is voor de ratio en dat je jouw onderbewuste niet met ratio kunt bereiken. Het werkt bijvoorbeeld niet als je tegen jezelf zegt; ik wil af van die stress gevoelens. Het werkt ook niet als je er over blijft piekeren. Door je gevoel te volgen kun je dichterbij je onderbewuste komen.

Het is mogelijk dat een deel van jouw onderbewuste vast wil houden aan het probleem dat je met een bepaalde techniek wilt oplossen. Als dit deel of deelpersoon (bijvoorbeeld het pijnlichaam) sterk genoeg is dan zal de betreffende techniek geen of nauwelijks effect sorteren. Indien dit het geval is dan kun je het beste, voordat je de techniek gaat toepassen, eerst een affirmatie (een positieve zin die je meerdere malen herhaald) opzeggen. Voorbeelden van een dergelijke affirmatie zijn:

- Zelfs al heb ik negatieve gedachten over mezelf, ik accepteer mezelf helemaal. Ik waardeer mezelf. Ik kies nu voor positieve gedachten over mezelf.
- Zelfs al heb ik deze stijfheid in mijn nek, ik accepteer mezelf helemaal. Ik waardeer mijn lichaam. Ik hou van mijn nek. Ik kies nu ervoor dat mijn nek soepel is.

De basis van een dergelijke affirmatie is dat het probleem erkend wordt en dat er aandacht gegeven wordt aan zelfacceptatie, ondanks het bestaan van het probleem. De opbouw van deze affirmaties bestaan uit de volgende basiszinnen;

- Zelfs al heb ik deze.....Ik accepteer mezelf helemaal (of volledig, totaal, volkomen en compleet). Tussen de "....." wordt een korte omschrijving van het probleem ingevuld.
- Ik waardeer mezelf en mijn lichaam. Ik kies nu ervoorTussen de "....." wordt kort omschreven hoe je je nu gaat voelen, gedragen of welke beslissing je maakt (niet in de toekomst maar nu!).

Het doet er niet toe of je de affirmatie wel daadwerkelijk gelooft, doe het gewoon! Omdat je meestal van tevoren niet weet of een deel van jouw onderbewuste vast wil houden aan het probleem, is het verstandig om voor de aanvang van de betreffende techniek eerst enkele malen bovenstaande affirmatie toe te passen (baat het niet maar schaadt ook niet).

De technieken die hieronder besproken worden, kun je het beste enkele malen doorlezen. Als je bij het hoofdstuk Oefeningen komt, kun je ze in de praktijk toepassen. Je hoeft niet alle technieken perfect onder de knie te krijgen, indien je er één, twee of misschien drie succesvol beheerst (en in de praktijk regelmatig gaat gebruiken) kan dit al voldoende voor jou zijn.

Meditatie (basis)

Dit is waarschijnlijk de oudste en meest toegepaste techniek, dat tot doel heeft je geest te ontspannen en de opgebouwde spanningen in je lichaam los te laten. Er zijn mensen die denken dat deze techniek alleen weggelegd is voor oosterse monniken die jarenlang hiermee bezig zijn. Dit is een misvatting, ook de drukke gehaaste westerling van de 24-uurseconomie kan zich meditatietechnieken eigen maken. Een meditatietechniek is niks meer dan een vorm van geestelijke ontspanning door feitelijk zo weinig mogelijk te doen.

Meditatie kun je het beste elke dag of om de dag op een vastgesteld tijdstip beoefenen. Zorg dat je gemakkelijke niet knellende kleding en schoeisel aanhebt. 'S avonds is het meeste geschikte tijdstip, maar dan wel ten minste 2 uur nadat je gegeten hebt.

Stap 1: de houding

De beste houding is als je ruggengraat recht is. Ga bijvoorbeeld op een stoel zitten met een rechte leuning. Zorg er voor dat je voeten plat op de grond kunnen staan. Je kunt ook in een ontspannen kleermakerszit op de grond gaan zitten. Het is wel zaak dat je je rug dan zoveel mogelijk rechthoudt. Het is zelfs mogelijk om te liggen op een liefst wat hardere ondergrond, dan wel zeker niet op een te zachte ondergrond. Het nadeel van deze houding is, dat je dan nogal gemakkelijk in slaap kunt vallen. Gebruik deze houding dan ook alleen als je nog fris en helder bent.

Stap 2: concentreer je op je ademhaling

Als je houding goed en ontspannen is, kun je je concentreren op jouw ademhaling. Probeer niks meer en minder te doen dan je ademhaling te volgen, voel dus hoe je inademt en uitademt. Concentreer je hier volledig op en voel hoe de lucht in je longen stroomt en hoe het er weer uit gaat, voel hoe je borst omlaag en omhoog gaat bij het inademen en uitademen. Doe dit net zo lang totdat je je lekker ontspannen begint te voelen.

Stap 3: maak je geest leeg

Op een gegeven moment zullen er waarschijnlijk bepaalde gedachten of gevoelens naar binnen schieten. Hier dien je geen weerstand aan te bieden, de kunst is om deze te accepteren maar verder te negeren. Dit kun je doen door bijvoorbeeld die gedachten en gevoelens als wolken te zien die voorbijrijven in de lucht. Je ziet ze wel, maar je besteedt er verder geen aandacht aan. Laat jezelf ook niet afleiden door eventuele geluiden. Accepteer deze geluiden, maar laat ze verder aan jou voorbijgaan. Hou dit een geruime tijd vol, net zo lang totdat je het gevoel krijgt dat je helemaal één bent met jouw omgeving en lichaam. Probeer dit gevoel zo lang mogelijk vol te houden. Op het moment dat je moeite hebt om dit gevoel vast te houden kun je eventueel weer teruggaan naar stap 2.

Als je bovenstaande regelmatig beoefend, dan zul je ervaren dat dit een zeer effectieve methode is om je geest te ontspannen en even afstand te nemen van de dagelijkse beslommingen of zorgen. In bijlage I staat nog een eenvoudige meditatieoefening die de moeite waard is om eens uit te proberen.



kleermakerszit

Controle over je gevoelens

(een klassieke NLP-techniek)

Bij deze techniek wordt er van uit gegaan dat onze gevoelens meestal geprojecteerd worden in ons lichaam. Om een gevoel in stand te houden, dient het te bewegen. Een gevoel begint bijvoorbeeld in je buik en schiet dan omhoog of het begint in je hoofd en schiet omlaag naar je buik. Een gevoel kan bijvoorbeeld ook draaien (linksom of rechtsom).

Wanneer je in een situatie bent waar je negatieve gevoelens ervaart, doorloop dan onderstaande stappen:

Stap 1: waar begint het negatieve of nare gevoel?

Adem enkele keren bewust in en uit. Voel nu waar het negatieve gevoel begint. Indien je het niet goed kunt voelen, probeer dan te voelen waar het niet voelt. Op een bepaald moment zul je dan waarschijnlijk wel een idee krijgen op welk bepaald punt het begint. Een andere mogelijkheid is om aan je onderbewuste te vragen waar het gevoel begint, de eerste ingeving die dan naar binnen zit, volg je dan. Nu je weet waar het gevoel begint kun je door gaan naar de volgende stap.

Stap 2: hoe beweegt het negatieve of nare gevoel?

Adem weer enkele keren bewust in en uit. Voel welke richting je gevoel op gaat. Blijf je gevoel volgen. Op een gegeven moment kom je uit bij het punt waar het gevoel stopt of je lichaam uitgaat, dit is het eindpunt. Nu je het beginpunt en eindpunt gevonden hebt, kun je voelen hoe je gevoel beweegt. Probeer het patroon te volgen. Wanneer je visueel ingesteld bent, kun je het patroon buiten je lichaam projecteren (visualiseren). Ga nu door naar de volgende stap.

Stap 3: draai het patroon om, volg het en herhaal het.

Voel het patroon, van jouw negatieve gevoel, in je lichaam en draai het om; dus het eindpunt wordt het beginpunt en als het patroon linksom draaide laat het dan rechtsom draaien. Indien je het negatieve gevoel geprojecteerd hebt buiten je lichaam, pak het dan als het ware met beide handen beet en draai het om en plaats het terug in jouw lichaam. Als je het goed gedaan hebt, kun je voelen dat het patroon nu in omgekeerde richting beweegt of draait. Blijf dit omgekeerde patroon volgen net zolang tot dat je instaat, bent om het nieuwe patroon snel te herhalen. Ga nu door naar de volgende stap.

Stap 4: Versnel het nieuwe patroon.

Herhaal het nieuwe patroon nog een paar maal en ga daarna het steeds iets sneller doen. Voel hoe het nare gevoel langzaam uitdooft. Blijf net zolang versnellen totdat het negatieve gevoel geheel verdwenen is. Het kan zijn dat bij jou versnellen niet werkt. In plaats van versnellen dien je het patroon steeds verder te vertragen, net zolang dat het negatieve gevoel uitgedoofd is.

De meest voorkomende plaatsen waar ons gevoel in ons lichaam geprojecteerd wordt zijn:

- Hoofd; een bonkend gevoel of kloppend gevoel.
- Keel; een beklemmend of benauwend gevoel (alsof je keel dichtgeknepen wordt).
- Borst; bedrukkend of benauwend gevoel (alsof wat zwaars op je borst drukt).
- Buik; kramp of druk van buiten naar binnen of van binnen naar buiten (alsof er een steen in je maag ligt).

Op het moment dat je negatieve gevoel uitgedoofd is, is het goed indien je je gedachten verzet naar een positieve ervaring waarvan je een positief gevoel kreeg. Wanneer je goed bedreven bent in de eerder besproken techniek, kun je proberen om het patroon van dat specifieke positieve gevoel te achterhalen. Op het moment dat je het patroon gevonden hebt, hoef je het alleen maar te versnellen. Hiermee versterk je het positieve gevoel en je voorkomt dat er eventuele nieuwe negatieve gevoelens naar binnen schieten.

Veranderen van het verleden

(een klassieke NLP-techniek)

Deze techniek gaat ervan uit dat onze geheugen werkt met "plaatjes". Een "plaatje" kun je ook zien als een stuk film met kleur en geluid. De techniek is erop gericht om het stukje film van een nare of negatieve ervaring zodanig aan te passen c.q. door de war te halen dat jouw onderbewuste de herinnering loskoppelt van de emotionele lading.

Stap 1: Denk aan het moment dat de nare gebeurtenis voorbij was.

De nare gebeurtenis ligt in het verleden en is dus op een gegeven moment voorbij gegaan, denk aan dat moment terug. Wanneer het gevoel over de gebeurtenis nog zeer sterk is, beeldt je dan eerst in dat je jezelf in een bioscoop ziet zitten, kijkend naar een film over jezelf. Je kijkt dan naar het happy end op het moment dat je gevoel weer goed was. Wanneer het beeld nog beweegt, zet het dan stil, alsof de film op pauze gezet is.

Stap 2: Maak het beeld zwart/wit.

Verander het beeld van het happy end naar een zwart/wit beeld.

Stap 3: Hoor grappige muziek

Terwijl je naar het zwart/wit beeld van het happy end zit te kijken hoor je een grappig muziek of deuntje. Dit kan van alles zijn zolang het maar geen serieuze muziek is. Je kunt voorbeeld muziek gebruiken die bij tekenfilms gebruikt wordt.

Stap 4: Spoel de film versneld terug

Spoel de film in zwart/wit met een grappig deuntje als achtergrondmuziek versneld terug vanaf het happy end moment. Je ziet dus bijvoorbeeld anderen en jezelf achteruitlopen. Dit hoeft allemaal niet bewust zo perfect in beeld te komen, het gaat om het idee.

Stap 5: Blijf de film terugspoelen tot voorbij het begin

Je spoelt de film net zo lang terug totdat je voorbij de gebeurtenis bent. Op dat moment was er dan nog niks gebeurd. Je gevoel zal op dat moment dus ook nog goed geweest.

Stap 6: Test of het gewerkt heeft

Probeer nu nog een terug te denken aan die nare gebeurtenis of ervaring. Als het goed is, is jouw gevoel veranderd en voel je niet meer automatisch slecht of naar. Mocht je nog een minder goed geval hebben, herhaal deze stappen dan nog eens. Hoe vaker je het doet, hoe beter je onderbewuste leert om dit soort ervaringen te verwerken en de slechte gevoelens weet los te koppelen.

Veranderen van de toekomst

(een klassieke NLP-techniek)

Deze techniek is vergelijkbaar met de voorgaande techniek en is te gebruiken als je druk maakt over de toekomst en een rampscenario voor de toekomst ziet.

Stap 1: Zie jezelf in een lege bioscoop zitten, kijkend naar een film over jezelf.

Stel jezelf voor dat je kijkt naar een film over de toekomstige situatie waarover je drukt maakt.

Stap 2: Bekijk de film (rampenfilm) voor de laatste maal.

Kijk naar jouw film over de toekomst en laat alle ingebeelde ellende maar op je af komen. Kijk de film helemaal tot het einde af.

Stap 3: Ga voorbij het einde van de film en zet de film stil.

Ga na het moment dat alles voorbij is en je jezelf weer goed voelt en onder controle hebt en zet dan de film stil.

Stap 4: Maak het beeld zwart/wit en voeg grappige muziek toe.

Het beeld van de film dat je stil gezet hebt maak je zwart/wit en voorzie je van grappige muziek of een grappig deuntje.

Stap 5: Spoel de film versneld terug tot voorbij het begin

Dit terugspoelen kun je vergelijken met een dvd of een digitale opname dat je versneld terugspoelt. Je hoeft dus niet elke detail te zien, zolang je maar ervaart dat de film versneld teruggedraaid wordt.

Stap 6: Maak het filmdoek nu weer helemaal wit.

Als je de film helemaal teruggespoeld hebt tot voorbij het begin, kun je het filmdoek weer helemaal wit maken, zoals bij de aanvang van de film.

Stap 7: Bekijk nu een film van jezelf waar alles goed verloopt.

Bekijk nu een film in kleur met normaal geluid en op normale snelheid van jezelf waarin je alles goed ziet gaan. Voel en zie dat je kalm bent en dat je alles doet zoals je het graag zou doen.

Stap 8: Test of het gewerkt heeft

Kijk nu nog eens naar die toekomstige situatie waarover je druk maakte of tegenop zag. Is je gevoel nu goed? Als je gevoel nog niet helemaal goed is kun je de stappen nogmaals herhalen. Ook hier geldt hoe vaker je het doet, hoe beter je onderbewuste leert om met dit soort situaties om te gaan.

BCE-methode

De BCE-methode staat voor Bad Cluster Elimination oftewel het elimineren van foutclusters. Deze methode maakt gebruik van het model van ons brein zoals beschreven in hoofdstuk 3. Nagenoeg iedereen heeft wel enkele of meerdere foutclusters gecreëerd in de loop der jaren. De meeste zullen waarschijnlijk ontstaan zijn toen je nog een kind was, omdat toen onze wereld kleiner was en gemakkelijker kon instorten. Symptomen die kunnen wijzen op de aanwezigheid van foutclusters zijn:

- Emoties hebben die buiten proporties zijn.
- Onredelijk gedrag dat bij herhaling optreedt.
- Onverklaarbare fysieke klachten.
- Slaapstoornissen.
- Vermoeidheid zonder aanwijsbare redenen.

- Depressies.
- Zenuwpijnen zoals hoofdpijn, nekpijn en buikpijn.
- Diverse psychische stoornissen.

Om een foutcluster te kunnen elimineren, dien je het cluster alsnog door de analist te laten analyseren. Hiervoor dient de nodige informatie achterhaald te worden. Deze informatie haal je uit de geheugenclusters die vooraf net na het ontstaan van het foutcluster zijn ontstaan. Deze gegevens die hier relevant zijn, zijn gegevens met informatie over plaatst, tijd, omstandigheden, mensen, voorwerpen, omgeving en het hoe en waarom. Met behulp van deze gegevens kan de analist de absolute waarde bepalen van de situatie waarin de foutcluster ontstaan is. Daarna kan de analist deze gegevens aanbieden aan de persoon voor de bepaling van de relatieve waarde. Omdat we het altijd hebben over situaties in het verleden zal de persoon deze situatie voor een grootste deel weten te relativeren.

Op het moment dat je tijdens een BCE-sessie een foutcluster activeert, zul je fysiologische veranderingen ervaren (bijvoorbeeld; benauwdheid, hoofdpijn, buikkrimp, rillingen, druk op de borst, etc.). Belangrijk is dat je dan niet stopt, maar de situatie opnieuw beleeft en alle details weer naar boven haalt. Als alles duidelijk is, kan de analist het gehele verhaal aan de persoon aanbieden. De persoon kan dan het hele plaatje beoordelen en overdenken. Hierna kan de persoon bepalen of de situatie nu nog een bedreiging vormt. Uiteindelijk zal de persoon de situatie beoordelen als een ervaring die voorbij is en nu geen bedreiging meer vormt. Het foutcluster is nu omgezet van enkele niet geanalyseerde losse gegevens met daaraan gekoppeld een fysiocluster naar een situatie of gebeurtenis die geanalyseerd en gekwalificeerd is.

Stapsgewijs ziet de BCE-methode er als volgt uit:

Stap 1: Ga ontspannen zitten of liggen en ga met je gedachten naar de situatie.

Voordat je met de methode start zul ergens dienen te gaan zitten of liggen waar het rustig is en waar je niet gestoord wordt. Zeg voor jezelf hardop of in gedachten de volgende affirmatie enkele malen op; "ik vertrouw volledig op de werking van mijn brein en ik accepteer mezelf geheel en volledig". Ga daarna met je gedachte naar de meest recente situatie waarin je de symptomen vertoonde zoals eerder aangegeven.

Stap 2: Achterhaal het moment.

Achterhaal het moment dat vlak voor het optreden van de onprettige fysieke of emotionele reactie het bepalend onderdeel van de situatie was. Wat gebeurde er, wat zag je, wat hoorde je, wat proefde je of wat rook je? Vraag jezelf af wat er nu als eerste bij jezelf naar voren komt nu je hieraan denkt.

Stap 3: Herbeleef het moment.

Ga met je geest naar dat moment en herbeleef het opnieuw. Tijdens het herbeleven is het niet de bedoeling dat je gaat rationaliseren, nadenken of piekeren. Je laat de gedachten en gevoelens gewoon over je komen, zonder na te denken drijf je als het ware van de ene gedachte naar de ander. Hetgeen zich bewust in je brein en rondom jou op dat moment afspeelde, bevat de gezochte herinneringsmomenten die je naar de inhoud van het foutcluster leiden. Meestal zul je niet direct bij het foutcluster terecht komen, maar via een aantal andere clusters (omwegen) zul je uiteindelijk bij het foutcluster terecht komen. Op het moment dat je van de ene situatie naar de ander situatie overgaat, stel jezelf dan weer de vragen van stap 2 en herbeleef dat moment dan ook. Ga net zolang door totdat je bij de situatie terecht bent gekomen waarbij de foutcluster ontstaan is en herbeleef die situatie dan opnieuw.

EFT-methode

EFT staat voor Emotional Freedom Techniques, in het Nederlands Emotionele Vrijheid Technieken (EVT). EFT is gebaseerd op de theorie dat wanneer er onevenwichtigheid is in het energiesysteem van het lichaam dit consequenties heeft voor het persoonlijk functioneren. Wanneer er onbalans is in het energiesysteem functioneert de persoon niet optimaal. Door op bepaalde plekken te kloppen in combinatie met affirmaties kan deze onbalans opgeheven worden. Deze techniek kun je gebruiken om diverse klachten of angsten die je hebt te reduceren.

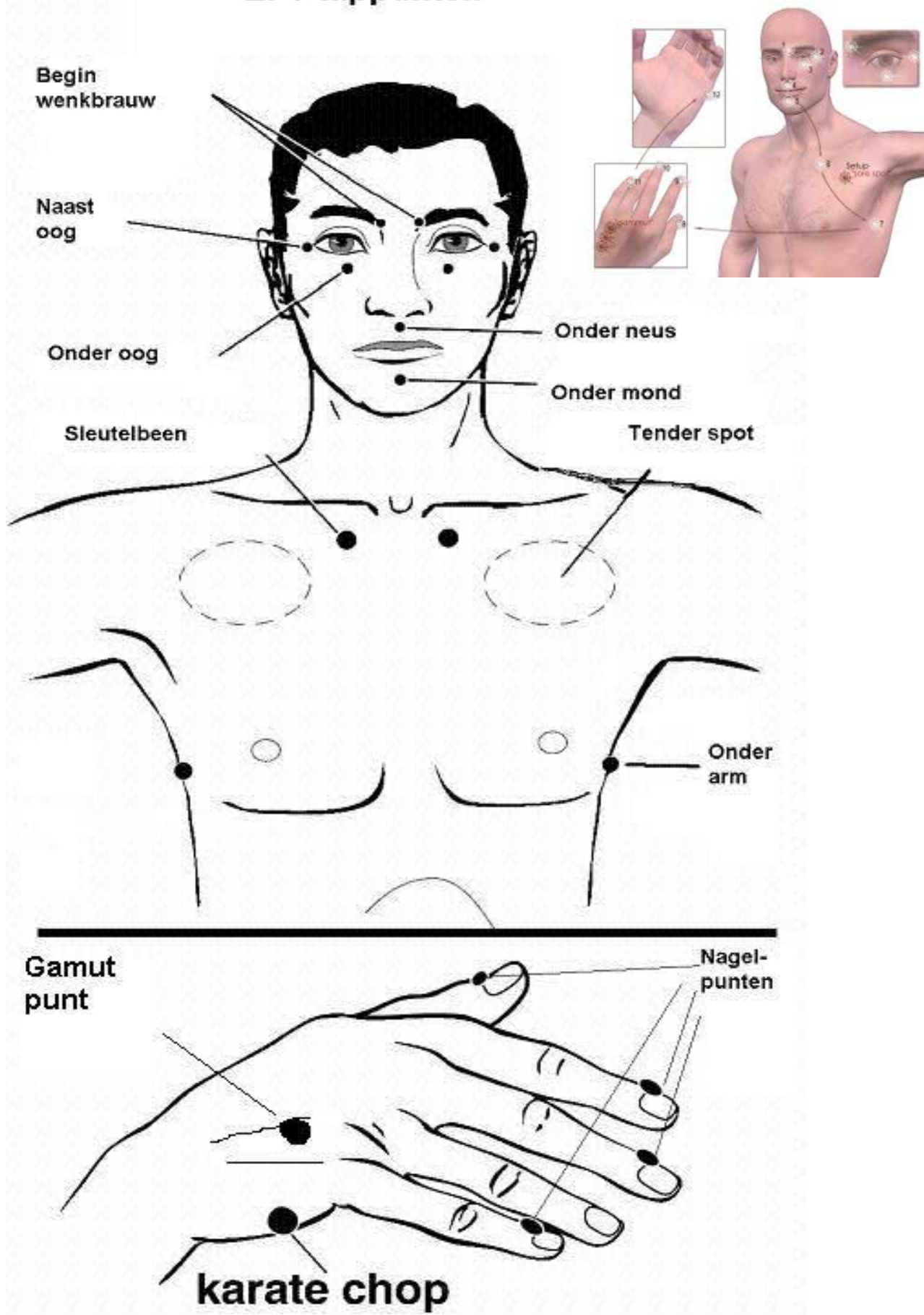
Stapsgewijs ziet de EFT-methode er als volgt uit:

Stap 1: De afstemming.

Je begint met de affirmaties zoals in het begin van dit hoofdstuk beschreven is. Tijdens het opzeggen van deze affirmaties wrijf je op "tenderspot" of je klopt op de zijkant van je hand (karate chop). Dit herhaal je zo drie maal. Op de volgende pagina zie je een afbeelding waarop de "tenderspot" te zien is. De affirmaties zien er dus als volgt uit:

- Zelfs al heb ik deze.....Ik accepteer mezelf helemaal (of volledig, totaal, volkomen en compleet). Tussen de "....." wordt een korte omschrijving van het probleem ingevuld.
- Ik waardeer mezelf en mijn lichaam. Ik kies nu ervoorTussen de "....." wordt kort omschreven hoe je je nu gaat voelen, gedragen of welke beslissing je maakt (niet in de toekomst maar nu!).

EFT tappunten



Stap 2: De kloppserie.

De kloppserie houdt in dat je met je vingertoppen van je wijsvinger en middelvinger op diverse punten (volgens de theorie zijn dit zogenaamde energiemeridianen in ons lichaam). Op elk punt klopp je zachtjes zo'n zeven keer. Tijdens het kloppen zeg je een zogenaamde "herinneringszin". De "herinneringszin" is een korte zin die het probleem omschrijft dat je met de EFT-methode wil behandelen. Voorbeelden hiervan zijn: "stress", "pijn in mijn nek", "woede", etc. Je kunt ook hetgeen je wilt bereiken als "herinneringszin" gebruiken, bijvoorbeeld: "ontspanning", "soepele nek", "vrede", etc. De kloppunten werk je van boven naar beneden af, zie de afbeelding op de vorige pagina. Het maakt niet uit welke kant van je lichaam gebruikt en ook niet of je tijdens de kloppserie overschakelt naar een andere kant. De volgorde van de kloppserie is als volgt:

1. Begin wenkbrauw.
2. Naast oog.
3. Onder oog.
4. Onder neus.
5. Onder mond.
6. Sleutelbeen.
7. Onder arm.
8. Buitenkant duim.
9. Zijkant wijsvinger.
10. Zijkant middelvinger.
11. Binnenkant pink.
12. Karate chop.

Stap 3: De breinsynchronisatie procedure.

Dit is misschien het vreemdste onderdeel van EFT. Het doel ervan is om een fijnafstemming en synchronisatie van het brein te bewerkstelligen. Tijdens het uitvoeren van deze synchronisatie procedure klopp je continue op het gamut punt, zie afbeelding op de vorige pagina.

Deze procedure bestaat uit negen stappen;

1. Ogen dicht.
2. Ogen open.
3. Strak rechts naar beneden kijken, zonder je hoofd te bewegen.
4. Strak links naar beneden kijken, zonder je hoofd te bewegen.
5. Je ogen in een cirkel draaien, links met de klok mee.
6. Je ogen in een cirkel draaien, rechts tegen de klok in.

7. Neurie twee seconden een deuntje.
8. Tel snel van 1 tot 5.
9. Neurie opnieuw twee seconden een deuntje.

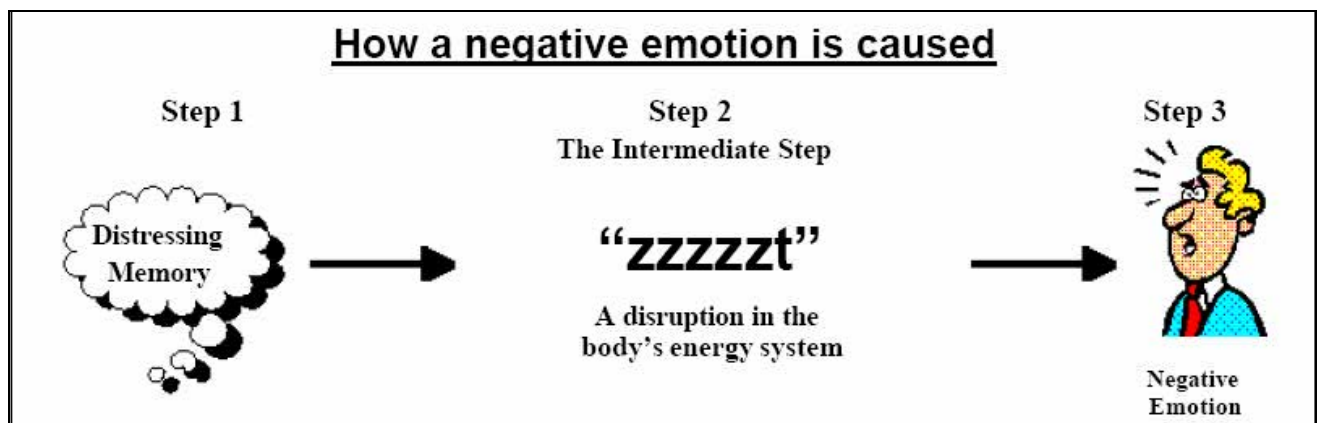
Stap 4: Herhaling van stap 2.

Herhaal de klopserie van stap 2.

EFT is geen wondermiddel maar is een techniek die bij veel mensen verlichting van hun problemen heeft gebracht. Verwacht niet dat je na de eerst EFT-sessie al verlost bent van je probleem, wat overigens wel het geval kan zijn, maar herhaal de sessie regelmatig. Als je merkt dat na een sessie je probleem al flink verminderd is, kun je in de eerstvolgende sessie de affirmatie aanpassen op de volgende wijze;

- Zelfs al heb ik deze..... *nog enigszins of een klein beetje*. Ik accepteer mezelf helemaal (of volledig, totaal, volkomen en compleet). Tussen de "....." wordt een korte omschrijving van het probleem ingevuld.

Een affirmatie werkt het best als je zo specifiek mogelijk bent over het probleem waaraan je wilt werken.



Zelfhypnose

Alleen wanneer wij in trance zijn kunnen we min of meer in contact komen met ons onderbewuste. Zelfhypnose maakt van deze wetenschap gebruik. Niet iedereen is even gevoelig voor zelfhypnose, de een zal eenvoudiger in trance geraken dan de ander. Een belangrijke voorwaarde bij zelfhypnose is dat je je kunt ontspannen en dat je bereid bent jezelf open te stellen. Bedenk hierbij dat je ook onder hypnose geen grenzen zal overschrijden die je anders niet zou hebben overschreden. Je hoeft dus geen angst te hebben dat je jezelf verliest. Ontspan jezelf en laat het je maar overkomen.

Om jezelf beter te ontspannen kun je gebruik maken van achtergrond muziek. Zorg er in ieder geval voor dat je ontspannen zit of ligt en vermijdt knellende kleding. Er zijn een aantal spelregels verbonden aan het taalgebruik tijdens de zelfhypnose sessie. Hieronder wordt hiervan een checklist gegeven.

Checklist taalgebruik tijdens zelfhypnose

Hieronder zal een opsomming geven worden van de punten waar je tijdens de zelfhypnose (op het moment dat je in trance ben) rekening mee dien te houden:

- Spreek in de tegenwoordige tijd.
- Gebruik eenvoudige zinnen.
- Stel 1 vraag tegelijk.
- Niet te voorzichtig taalgebruik gebruiken zoals; het zou misschien kunnen...of je kunt proberen...
- Niet te autoritair zijn, geef voldoende ruimte voor eigen invulling.
- Vermijdt woorden als moeten, denken, en technische termen.
- Voldoende gelegenheid geven om je in te laten leven in de gegeven suggestie. Dus let op taalgebruik en geef voldoende tijd.
- Formuleer alles positief en alsof je het nu al hebt.
- Keep it simple en smart!
- Geen ontkenningen of zinnen met het woord "niet" gebruiken.

Koppelwoorden die je het beste kunt gebruiken zijn:

- En
- En terwijl
- Doordat
- Zodat
- Kan een signaal zijn om
- Is een teken dat
- Zorgt ervoor

Naast bovenstaande spelregels is het belangrijk dat je aandacht besteedt aan je stemvolume en spreektempo. We dienen ons stemvolume en spreektempo laag te houden, lager dan dat we gewoon zijn. Wanneer we de tekst afrafelen zal dit weinig effect sorteren. Het is zaak dat we heel rustig de korte zinnen uitspreken, neem naar elke zin even een korte adempauze. Bij de belangrijke instructies is het goed om je toonhoogte iets te vergroten zodat het belang van die zin benadrukt wordt. Uiteraard zal het inspreken van een hypno-opname de nodige oefening vergen. Het spreekwoord "oefening baart kunst" zal hier ook opgaan, dus oefen eerst een aantal malen om de hypno-tekst zo goed mogelijk uit te spreken voordat je overgaat tot opname hiervan.

Hieronder is een voorbeeld tekst gegeven. Om in trance te komen, is gekozen voor het volgen van je ademhaling omdat dit een techniek is die voor vele mensen goed blijkt te werken. Het doel van deze hypno-tekst is om te komen tot een volledige ontspanning, zodat je weer met nieuwe energie verder kunt gaan met hetgeen je van plan was of je kunt die nieuwe energie meenemen in je slaap.

Voorbeeldtekst:

Ga zo ontspannen mogelijk liggen, kijk maar en voel maar even of je lekker ligt...voel maar of je nog iets wil veranderen...en als je lekker ontspannen ligt dan kun je je adem volgen...en voel maar hoe je ademt...adem maar heel langzaam in...en heel rustig uit...adem maar heel langzaam in ..en heel rustig uit ...voel maar hoe je in- en uitademt...en bij elke ademhaling kom je dichterbij jezelf...dichterbij die dingen die nu belangrijk voor je zijn...en laat het maar gebeuren...want alles wat vanzelf gebeurt, is goed...en het kan zijn dat je nog even wat wilt rekken..of nog even wat wilt gapen of bewegen...dat is ok...misschien heb je op dit moment nog bepaalde gedachten...laat die maar binnenkomen maar besteedt er geen verdere aandacht aan...laat je gedachten maar los...je mag jezelf helemaal ontspannen...laat al je gedachten maar los...want je mag jezelf helemaal ontspannen.....terwijl we verdergaan zul je, als je dat wilt, jezelf steeds meer ontspannen gaan voelen...je kunt beginnen met je hele lichaam te laten ontspannen...laat alle spieren maar zwaar worden ...je zult dan in staat zijn om te voelen hoe bepaalde spieren en spiertjes zich steeds meer ontspannen.....richt je aandacht maar op je borst ...en laat al je spanningen maar uit je borst wegvloeien...maak je borst maar zacht...en als je voelt dat het goed is richt je aandacht naar je rug...laat al je spanningen in je rug maar wegvloeien...maak je rug maar zacht...neem maar de tijd die je nodig hebt en als je eraan toe bent, richt je je aandacht naar je buik...laat al je spanningen in je buik maar wegvloeien...en maak je buik maar zacht...als het goed voelt kun je je aandacht richten op je benen...laat al je spanningen in je benen maar wegvloeien...en maak je benen maar zacht...en als het goed voelt kun je je aandacht richten op je armen en handen....laat al je spanningen in je armen en handen maar wegvloeien...en maak je armen en handen maar zacht....en als het goed voelt kun je je aandacht richten op je schouders...laat al je spanningen in je schouders maar wegvloeien...en maak je schouders maar zacht...voel je lichaam geheel ontspannen zijn...je raakt dieper en dieper ontspannen.....dieper in een toestand van toenemende

geestelijke rust...je kunt dieper en dieper wegzinken....niets hoeft je nog te storen...je kunt alles helemaal vanzelf laten gebeuren....laat maar gebeuren wat er gebeurt.....en als je nog bepaalde spanningen voelt kun je je aandacht hierop richten...en maak die plek maar zacht...laat al je spanningen uit je lichaam vloeien...voel dat het goed is...geniet maar van dit moment van totale ontspanning.....dit moment is alleen voor jou en jij kunt hiervan genieten...richt je aandacht maar op je ademhaling...en voel bij elke inademing nieuwe energie je lichaam instromen...voel die energie door heel je lichaam gaan...voel die energie door je hoofd.. nek..schouders helemaal tot je tenen gaan...voel dat het goed is...en als je gevoel goed is komt er vanzelf een kleur bij je op...deze kleur hoort bij dit goede gevoel...en je hoeft alleen maar aan deze kleur te denken en dit gevoel komt weer helemaal bij je terug...en je kunt nu weer helemaal terug komen naar het hier en nu...en dan zul je volledig ontspannen zijn en vol nieuwe energie...je kunt je nu weer een beetje rekken en strekken...en er weer helemaal zijn...en deze ontspanning en nieuwe energie met je meenemen...bij alles wat je doet...bij alles wat je van plan bent te gaan doen...en het kan ook zijn dat je gewoon lekker wilt gaan slapen...dan is dat ook oke...dan kun je deze ontspanning en nieuwe energie de komende nacht met je meenemen.

Als je bovenstaande tekst opneemt op bijvoorbeeld een MP3-speler en regelmatig afspeelt terwijl je lekker ligt, bij voorkeur 's avonds niet eerder dan twee uur na het avondeten, zul je merken dat dit een hele snelle en effectieve methode is om snel ontspannen te geraken.



Samenvatting

De technieken die besproken zijn in dit hoofdstuk maken gebruik van de werking van ons onderbewuste. Als je hiervan gebruik van wilt maken, dien je je rationele of wetenschappelijke "bril" af te zetten omdat je deze technieken niet met je verstand of ratio succesvol kunt toe passen. Je dient jezelf open te stellen voor jouw onderbewuste en je dient te vertrouwen op jouw gevoel. Het is niet noodzakelijk dat je alles exact zoals beschreven beoefend. Je kunt en mag improviseren als je gevoel dat ingeeft.

De technieken die in dit hoofdstuk besproken zijn:

1. Meditatie (basis).
2. Controle over je gevoelens (een klassieke NLP-techniek).
3. Veranderen van het verleden (een klassieke NLP-techniek).
4. Veranderen van de toekomst (een klassieke NLP-techniek).
5. De BCE-methode.
6. De EFT-methode.
7. Zelfhypnose.



Opmerking:

Wanneer je serieuze psychische problemen ervaart, neem dan contact op met je huisarts en vraag voor een doorverwijzing naar een specialist. Zoek professionele hulp en probeer het niet allemaal alleen op te lossen.

Aantekeningen:

Hoofdstuk 5

Overpeinzingen

In dit hoofdstuk zijn diverse stellingen en gedachten verzameld die je aan het denken kunnen zetten. Je kunt het beste elke zin rustig overpeinzen en gebruiken als springplank voor je eigen gedachten.

Een probleem kun je beter tegemoet treden dan ervan weg te lopen.

Om anderen te kennen, dien je eerst jezelf leren te kennen.

Sommige mensen zijn zo bezig met anderen leren te kennen, dat ze nooit zichzelf leren kennen.

Woorden die een beeld of gevoel weten op te roepen hebben kracht!

De enige constante in het leven is verandering.

Wees niet interessant maar geïnteresseerd!

Waardeer de situatie voor de ervaring die het geeft en niet voor het gevoel.

Succes en mislukken zijn twee kanten van dezelfde medaille; er is geen mislukken zonder succes of succes zonder mislukken.

Ervaring en wijsheid zijn de optelsom van vele keren mislukken.

Het leven is een slingerbeweging van ups en downs, accepteer dit en laat de beweging toe.

Je grootste kracht is meestal ook je grootste zwakte.

Je bent wat je gaat doen of aan het doen bent en niet wat je hebt gedaan.

Alles wat je raakt, is persoonlijk en een uitnodiging tot heling.

Heling is leren leven met de spanningsvelden en er geen energie aan verliezen.

Elke verandering leidt tot nieuwe spanningsvelden en kansen op heling.

Conflicten oplossen creëert vrijheid.

Ons leven bestaat uit ervaringen die voortkomen uit aannames die we persoonlijk hebben gemaakt.

Wees niet gehecht aan het resultaat maar sta er open voor.

Om echt iets te leren dienen we het te leren aan anderen.

Vertrouwen is je op je gemak voelen met de onzekerheid.

Het verstand is slechts een instrument maar je gelooft maar al te gemakkelijk dat jij je verstand bent.

Verlichting is aan het denken ontstijgen.

Een emotie is de reactie van jouw lichaam op je verstand.

Angst gaat meestal over hetgeen wat er zou kunnen gebeuren en niet wat er nu gebeurt.

Problemen zijn vaak niks meer dan illusies van het verstand.

Waar boosheid is, zit altijd pijn op de achtergrond.

Berusting is niet hetzelfde als overgave.

Door niet te oordelen schep je stilte in je geest.

De eenvoudigste manier om te krijgen wat je wilt is anderen te helpen te krijgen wat zij willen.

Aandacht voor het ego verbruikt het meeste energie.

De werkelijkheid is slechts een interpretatie.

Intentie is de wens zonder gehechtheid aan het resultaat.

Intentie is voor de toekomst en aandacht voor het heden.

Geluk is alertheid en gelegenheid die samenkomen.

Woorden brengen de werkelijkheid terug tot iets dat het verstand kan begrijpen en dat is niet veel.

Het ego en het pijnlichaam verwarren meningen en gezichtspunten met feiten en kunnen geen verschil zien tussen een gebeurtenis en hun reactie op de gebeurtenis.

De hoofdoorzaak van het ongelukkig zijn is niet de situatie maar de gedachte erover.

Het lichaam kan geen onderscheid maken tussen een echte situatie en een gedachte.

Alle gedachten als gevolg van ons denken is energie en alle negatieve gedachten is voedsel voor het pijnlichaam.

Jezelf kennen is jezelf zijn.

Je kunt alleen iets verliezen wat je hebt maar je kunt niet iets verliezen wat je bent.

Kennis uit boeken is pas waardevol op het moment dat je die kennis daadwerkelijk in de praktijk gebruikt.

Als je jezelf beter wil leren kennen, zie de ander dan als een spiegel van jezelf.

Indien je werkelijk wilt veranderen dien je niet aan de oppervlakte van jouw bewustzijn te blijven, maar je zult regelmatig dienen te duiken naar jouw onderbewuste.

Je kunt beter een optimist zijn die ongelijk heeft, dan een pessimist die gelijk heeft.

Een mens heeft twee oren en maar één mond om twee keer zoveel te luisteren als te praten.

Elke minuut dat je je druk maakt over het verleden of toekomst gaat af van het heden.

Vertrouwen wordt verdiend met vele daden en kan met één daad verloren gaan.

Het merendeel wat je doet is onbelangrijk maar het is belangrijk dat je het doet.

Bijna alles waaraan je aandacht geeft groeit, dus ook problemen.

Als we het wonder van een enkele bloem echt kunnen zien, zou ons hele leven veranderen.

Jaag niet achter het verleden aan, verlang niet naar de toekomst. Het verleden is niet meer en de toekomst is nog niet begonnen.

Zichzelf overwonnen te hebben is beter dan alle anderen te overwinnen.

Maak je niet druk, vandaag is alles weer anders dan gisteren, en morgen is dat waarschijnlijk niet anders.

In theorie is er geen verschil tussen theorie en praktijk. In de praktijk is dat verschil er terdege!

Hoofdstuk 6

Oefeningen

Indien je de theorie in de voorgaande hoofdstukken grondig doorgelezen hebt, is het zaak dat je de theorie in de praktijk gaat toepassen. Verwacht niet dat je na de eerste keer een bepaalde techniek te hebben beoefend je die techniek dan al onder de knie hebt. Je zult veel en regelmatig dienen te oefenen voordat je een bepaalde techniek gemakkelijk en eenvoudig weet toe te passen. Gun jezelf de nodige tijd en ben niet bang om te experimenteren. Je hoeft bij de uitvoering van een bepaalde techniek niet alles volgens het boekje te doen. Als je binnen de kaders van de theorie blijft, kun je vrijelijk bepaalde veranderingen doorvoeren.

Oefening 1

Om effectief met de technieken, beschreven in hoofdstuk 4, te kunnen werken is het van belang dat je instaat bent om op een snelle en gemakkelijke manier bepaalde zaken te kunnen visualiseren. Deze oefening is bedoeld om je visualisatie vermogen te testen en te verbeteren.

Basisoefening:

1. Kijk naar een stoel. Probeer voor jezelf te achterhalen hoe je weet dat dit een stoel is.
2. Zie je diverse plaatjes van stoelen in jouw gedachten die je als vergelijkingsmateriaal gebruikt?
3. Sluit nu je ogen en vraag jezelf opnieuw: hoe weet ik dat dit een stoel is?
4. Ervaar het mechanisme dat je hersenen gebruikt om te weten te komen dat dit een stoel is.

Vervolgoefeningen:

1. Probeer onderstaande dingen zo goed mogelijk voor te stellen (meestal gaat dit gemakkelijker indien je je ogen dicht hebt);

Boom – bed – boek – vaas – vork – auto.

2. Probeer de kleur en vorm van onderstaande dingen zo helder mogelijk voor je geest te halen;

Gras – tomaat – herfstbladen – bloem.

3. Stel je de beweging van onderstaande zaken voor;

Auto – zwemmer – fietser – bokser.

4. Probeer het geluid, de vorm, kleur en beweging van onderstaande zaken zo goed mogelijk voor te stellen;

mug – drummer – blaffende hond – vuurwerk.

5. Probeer onderstaande dingen te ruiken;

Gebakken ui – knoflook – mest – rozen.

6. Probeer onderstaande zaken te voelen;

Papier – haar – schuurpapier – ijsblokjes – steen.

7. Tracht de temperatuur te voelen van onderstaande;

Zonlicht – haardroger – warme koffie of thee – ijs.

8. Tracht het gewicht te voelen van;

Veertje – vork – glas water – pen.

9. Ervaar onderstaande emoties;

Vreugde – woede – angst – verdriet.

10. Haal een moment van onderstaande situaties voor je geest;

Tijdens je laatste vakantie – vanochtend omstreeks 10.00 – vorige week vrijdag.

Herhaal bovenstaande oefeningen eventueel met verschillende zaken, net zo lang totdat je deze oefeningen eenvoudig af gaat. Je hoeft de dingen of zaken niet letterlijk te zien, voelen, ruiken, proeven of ervaren het gaat erom dat je hier een goede voorstelling van kan maken.

Oefening 2

Deze oefening is bedoeld om te oefenen om gevoelens, indrukken of ervaringen van bepaalde situaties gemakkelijk uit je geest weer terug te halen. Herinner je niet alleen het gevoel, maar ga in gedachten terug naar die situatie of gebeurtenis waar je die ervaring had.

Probeer één of meerdere momenten of situaties te herinneren waarin je onderstaande ervaarde:

- Je echt gelukkig was.
- Iemand je in de steek liet.
- Jezelf bezeerde.
- Je angstig was.
- Je iemand ontmoete die je niet mocht.
- Iemand je niet serieus nam.
- Je onzeker voelde.
- Je schaamde.
- Je vrolijk was.
- Je ziek voelde.

Oefening 3

Hieronder worden twee korte meditatie oefeningen beschreven, afkomstig uit het boek "De kracht van meditatie" van Joan Goldstein en Manela Soales. Voer beide oefeningen uit op een moment dat je er de rust en tijd voor kan nemen.

Oefening 3a

- Ga gemakkelijk zitten, met je rug recht en sluit je ogen.
- Begin diep en regelmatig te ademen. Je buik dient bij het inademen een beetje naar voren te gaan en de ribbenkast dient zich te verbreden. Herhaal dit drie keer.

- Visualiseer, met gesloten ogen, een leeg schoolbord en concentreer je hier op. Als er een gedachte bij je opkomt stel dan voor dat deze op het schoolbord verschijnt.
- Zie jezelf, elke keer wanneer er een gedachte bij je opkomt, deze weer uitwissen met een bordenwisser. Doe dit met flinke brede halen.
- Maak je iedere keer, wanneer het bord leeg is, vertrouwd met de lege ruimte die je geschapen hebt.
- Blijf zolang mogelijk rustig in de leegte zitten en doorleef de rust en vrede die erdoor ontstaat.
- Op het moment dat er weer een gedachte bij je opkomt wis deze dan direct weer uit.

Oefening 3b

- Ga gemakkelijk zitten of liggen en sluit je ogen.
- Haal een paar keer diep adem en ga dan over op een rustige ademhaling. Concentreer je hier op.
- Wees alert op het moment wanneer je inademt en uitademt. Voel dat je adem naar binnen en weer naar buiten stroomt.
- Wanneer er een gedachte bij je opkomt, kijk er dan naar, maar besteedt geen aandacht aan de inhoud van de gedachte. Kijk hoe deze gedachte daarna weer vanzelf oplost.
- Wees jezelf er van bewust dat de gedachten die je ziet opkomen en weer oplossen de rimpels zijn in jouw bewustzijn. Weet dat jij het bewustzijn bent en niet al die afzonderlijke gedachten.
- Elke keer wanneer er weer een gedachte opkomt, herhaal dan zachtjes "ik ben".
- Houdt dit enkele minuten vol.

Bovenstaande meditatie oefeningen helpen je op je gedachtestroom tot rust te brengen en afstand te scheppen tussen jezelf en jouw gedachten.

Oefening 3c

Doorloop de stappen van de basis meditatie zoals beschreven in het hoofdstuk 4 werken met ons onderbewuste. Herhaal deze oefening regelmatig, zodat de stappen een automatisme worden.

Oefening 4

Pas de techniek van “controle over je gevoelens” op een recent negatief gevoel dat je had. Dit kan bijvoorbeeld een gevoel van onzekerheid zijn, stress, woede of angst zijn. Probeer het gevoel en de situatie zo helder mogelijk voor je geest te halen.

Op het moment dat je het gevoel weer terug gehaald hebt, doorloop je onderstaande 4 stappen:

1. waar begon het negatieve gevoel?
2. hoe bewoog het negatieve gevoel?
3. draai het patroon om, volg het en herhaal het.
4. versnel het nieuwe patroon.

Oefening 5

Gebruik de techniek van “veranderen van het verleden” om de emotionele lading van een recente nare of negatieve ervaring los te koppelen. Wanneer je de ervaring weer helder hebt, doorloop dan de onderstaande stappen:

1. denk aan het moment dat de nare gebeurtenis voorbij was.
2. maak het beeld zwart/wit.
3. hoor grappige muziek.
4. spoel de film versneld terug.
5. blijf de film terugspoelen tot voorbij het begin.
6. test of het gewerkt heeft.

Oefening 6

Gebruik de techniek “veranderen van de toekomst” om een toekomstige situatie waar je tegen opziet positief te beïnvloeden. Wanneer je een goede voorstelling kunt maken van de toekomstige doorloop dan onderstaande stappen:

1. zie jezelf in een lege bioscoopzaal zitten, kijkend naar een film over jezelf.
2. bekijk de film voor de laatste maal.

3. ga voorbij het einde van de film en zet de film stil.
4. maak het beeld zwart/wit en voeg grappige muziek toe.
5. spoel de film versneld terug tot voorbij het begin.
6. maak het filmdoek nu weer helemaal wit.
7. bekijk nu een film van jezelf waar alles goed verloopt.
8. test of het gewerkt heeft.

Oefening 7

Gebruik voor deze oefening de techniek van de BCE-methode. Haal een recente situatie voor de geest waar je je rot voelde. Vraag jezelf niet af waarom maar vraag jezelf af wanneer ging ik met rot voelen. Het is de bedoeling dat je het moment wanneer het gevoel opkomt isoleert. Heb je het exacte moment te pakken, beleef dat moment dan nog eens zo intens mogelijk. Zodra het vervelende gevoel sterker wordt, heb je het moment te pakken. Vraag je nu af: waaraan herinnert dit moment mij? of waaraan moet ik nu denken? of wat is het eerste dat me naar binnen schiet? Ga naar dit moment en beleef dit moment ook opnieuw. Probeer nu weer dat moment te achterhalen wanneer je gevoelens sterker worden. Heb je dat moment te pakken, vraag jezelf dan opnieuw af: waaraan herinnert dit moment mij? of waaraan moet ik nu denken? of wat is het eerste dat me naar binnen schiet? Ook dat moment beleef je weer opnieuw. En zo ga je steeds verder, totdat je bij het eerste moment aangekomen bent waar het vervelende gevoel van afstamt.

Ondersteunde vragen bij het achterhalen van het specifieke moment waarop de negatieve emotie optreedt zijn: wat gebeurde er, wat zag je, wat hoorde je, wat voelde je, wat proefde je of wat rook je?

Onderstaande zaken dien je te vermijden:

- Te terughoudend zijn.
- Rationaliseren en redeneren.
- Nadenken en piekeren.
- Werken vanuit een recent verdriet (het verwerken van verdriet heeft tijd nodig).

Oefening 8

Onderken een bepaalde klacht of angst bij jezelf waarvan je regelmatig last hebt en pas hier de EFT-methode op toe. Let op dat je voordat je begint met de klopsérie eerst een goede affirmatie opstelt. Als je klacht bijvoorbeeld stress is, dan zou de affirmatie er als volgt uit kunnen zien:

Zelfs al heb ik last van (enige) stress. Ik accepteer mezelf volkomen. Ik waardeer mezelf en mijn lichaam. Ik kies er nu voor om ontspannen elke situatie tegemoet te treden.

Oefening 9

Spreek zo goed mogelijk de voorbeeldtekst van zelfhypnose in op een mp3 speler of op een ander apparaat. Luister daarna de tekst af en als je niet tevreden over het spreektempo of de toon van jouw stem bent, spreek de tekst dan opnieuw in net zo lang totdat je tevreden bent. Wanneer je tevreden bent over de opname, luister dan deze tekst regelmatig af op een rustige plek terwijl je ligt of ontspannen op een stoel zit.

Als je tevreden bent over het resultaat van de zelfhypnose, maak dan je eigen tekst.

Tip: gebruik tijdens het schrijven van jouw eigen tekst de checklist van het taalgebruik tijdens zelfhypnose.

Oefening 10

Bepaal welke technieken jou het meest bevielen en het beste resultaat opleverde. Selecteer hiervan één of twee technieken die je het komende half jaar ten minste wekelijks gaat beoefenen. Plan deze technieken in je weekschema en beoefen deze daadwerkelijk het komende halfjaar.

Hoofdstuk 7

Tot besluit

Voor mensen die denken dat zij in hoofdzaak handelen op basis van hun verstand, zal de theorie en de praktijk van het onderbewuste misschien nieuw zijn en ver van hun afstaan. Hun hele leven hebben zij immers geleerd om rationeel te handelen en te denken. Onze westerse maatschappij is hier dan ook helemaal op ingericht. Op geen enkele maatschappelijke beroepsopleiding wordt er geleerd om bewuster met jouw onderbewuste om te gaan. Voor veel mensen is dit misschien geen gemis. Er is echter een steeds groter aantal mensen die moeite hebben om het tempo van onze maatschappij te kunnen en te blijven volgen. Steeds vaker krijgen mensen hierdoor stress gerelateerde klachten, zoals bijvoorbeeld burn-out (mensen voelen zich opgebrand). Deze klachten zijn met een nuchtere en rationele benadering niet of nauwelijks op te lossen. De oplossing en de preventie van stress gerelateerde klachten ligt bij het bewust omgaan met ons onderbewuste.

Uiteraard is het een goed begin indien je bewuster wordt van hoe jij omgaat met de dagdagelijkse dingen (je gedrag). Evalueer bijvoorbeeld eens bij jezelf hoe je omgaat met verwachtingen over bepaalde dingen of zaken. Bedenk hierbij dan het volgende:

$$E = W - V$$

E= emotie; deze kan zowel positief als negatief zijn.

W= werkelijkheid zoals jij deze ervaart.

V= verwachting over de uitkomst van iets of iemand.

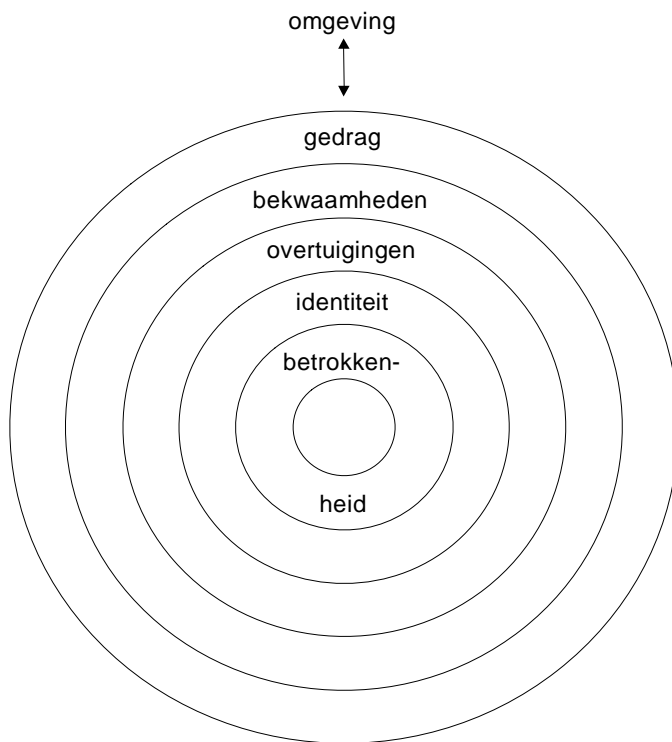
Op het moment dat jouw verwachting groter is dan de werkelijkheid die jij ervaart zal jouw emotie negatief zijn. Jij hebt teleurstelling over de werkelijkheid die jij ervaart. Het is dan ook zaak om niet te hoge verwachtingen te hebben over bepaalde dingen of zaken omdat dit de kans op teleurstelling verhoogd. Tevens kun je jezelf afvragen of de werkelijkheid die jij ervaart wel echt is. Dit kun je doen door jouw werkelijkheid proberen te relativiseren. Een speciale vorm van relativiseren is, als je jouw werkelijkheid sterk gaat overdrijven, bijvoorbeeld door tegen jezelf te zeggen "huis en haard te verliezen als gevolg van een Tsoenami is erg maar is niets in vergelijking met de situatie waarin ik me nu bevind". Door op deze manier je eigen situatie te spiegelen aan een veel ergere situatie zul je je eigen situatie weer in het juiste perspectief kunnen zien.

Emoties zijn meestal belangrijke signalen, het is zaak dat je hierna luistert (HEAR);

- Herkennen; leer je emoties te herkennen.
- Erkennen; erken je emoties, neem ze serieus en zoek naar de boodschap.
- Accepteer; accepteer je emoties en vecht er niet tegen.
- Reageer; neem actie, reageer.

In bijlage 2 zijn van 10 emoties de mogelijke boodschap en actie weergegeven.

Je gedrag wordt bepaald door jouw persoonlijkheid. De persoonlijkheid kun je beschrijven middels onderstaand model;



Model van lagen/niveaus van de persoonlijkheid.

Hoe dichterbij de kern komt hoe fundamenteeler de invloed op de persoonlijkheid is. Historische figuren zoals Gandhi en Moeder Theresa handelden vanuit hun betrokkenheid en hebben zo miljoenen mensen weten te inspireren.

Het model onderkent 6 lagen of niveaus van de persoonlijkheid:

1. Omgeving (reactie)

Dit is het laagste niveau; de omgeving, met zijn mogelijkheden, beperkingen en sociale regels of omgangsvormen, van waaruit mensen handelen of reageren.

Kernvragen zijn:

- Waar reageer ik op
- Wanneer en met wie?

2. Gedrag (actie)

Het tweede niveau is het gedrag zelf: de waarneembare acties en reacties die iemand in zijn of haar omgeving vertoont. Kernvragen zijn:

- Wat doe ik?
- Hoe handel ik?
- Wat is mijn observeerbare gedrag?

3. Vermogens (richting)

Het derde niveau wordt gevormd door de vermogens: de inzichten, capaciteiten, vaardigheden en denkstrategieën waarover iemand beschikt. Kernvragen zijn:

- Hoe pak ik het aan?
- Wat kan ik?

4. Overtuigingen (waarden)

Het vierde niveau bestaat uit de overtuigingen: iemands generalisaties, criteria, normen, waarden en verwachtingen. Kernvragen zijn:

- Waarom doe ik het?
- Wat vind ik belangrijk?
- Waar gaat het mij om?

5. Identiteit (missie)

Het vijfde niveau is dat van de identiteit: de missie die men in het leven heeft, het zelfbeeld en de bijbehorende gevoelens van uniekheid en eigenwaarde. Kernvragen zijn:

- Wie ben ik?
- Wat voor iemand ben ik?
- Wat is mijn levensdoel?

6. Betrokkenheid (bezieling)

Het hoogste niveau in de hiërarchie is de betrokkenheid: de intuïties over het grotere geheel waarvan men deel uitmaakt, evenals de roeping en de bezieling die dat grotere geheel verschaft. Kernvragen zijn:

- Van waaruit handel ik?
- Waar ben ik een onderdeel van?
- Wat is het grotere geheel dat mij leidt?

Onderlinge samenhang van de 6 niveaus c.q. modelregels

De onderlinge samenhang tussen de lagen of niveaus wordt als volgt gedefinieerd:

§ Een hoger niveau organiseert de informatie op de onderliggende niveaus.

§ Op ieder logisch niveau verlopen de leerprocessen anders en komen veranderingen op een andere manier tot stand.

- § Verandering op een lager niveau kan verandering op een hoger niveau teweegbrengen.
- § Verandering op een hoger niveau zal veranderingen op lagere niveaus teweegbrengen.
- § De oplossing ligt bijna nooit op het niveau waar het probleem wordt geconstateerd.
- § Om een oplossing te vinden is het noodzakelijk om naar een hoger niveau te gaan.
- § De hoogste drie niveaus zijn abstract en intern gericht. De laagste drie niveaus worden steeds meer waarneembaar, meer concreet.
- § Als je gedrag en vermogens congruent zijn met wat je op hogere niveaus nastreeft is er spraken van alignment: alle niveaus werken samen en ondersteunen elkaar.

Enkele voorbeelden van hoe de modelregels werken;

- § Wanneer iemand met succes een cursus onderhandelen gevolgd heeft, dan zal zijn haar of zijn onderhandelingsvaardigheden toegenomen zijn. Hierdoor zal hij of zij in bepaalde situaties, waar deze vaardigheden een rol spelen, anders handelen of anders reageren.
- § Wanneer iemand zijn of haar negatieve overtuiging(en) ten aanzien van bijvoorbeeld honden verandert, zal zijn of haar gedrag ten opzichte van honden ook veranderen.
- § Wanneer iemand alleen zijn gedrag ten aanzien van honden verandert, dan kan zijn overtuiging(en) over honden veranderen.
- § Wanneer iemand zichzelf als levensdoel gesteld heeft om andere mensen te helpen, zal hij of zij ook overtuigingen hebben die hem of haar hierin ondersteunen.
- § Wanneer iemand last heeft van vliegangst zal het weinig helpen om alleen zijn of haar gedrag proberen te veranderen. Je zult op het niveau van overtuigingen dienen te werken om zijn of haar vliegangst te verminderen.
- § Wanneer iemand in aanraking komt met een bepaald geloof en hiervan helemaal beïeld raakt, dan zal dit op alle niveaus invloed hebben. Hij of zij zal ander gedrag vertonen en anders op zijn omgeving reageren.

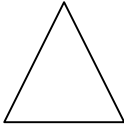


Voor het formuleren van een missie is het goed indien je uitgaat van jouw waarden, principes, kwaliteiten, talenten, en gewoonten. In bijlage 3 vindt je een overzicht van mogelijke waarden, principes, kwaliteiten, talenten, en gewoonten. Om te komen tot een juiste formulering van jouw missie kan het doorlopen van onderstaande stappen behulpzaam zijn:

1. Wat vind je belangrijk in je leven? (wat zijn jouw 5 belangrijkste waarden).
2. Bepaal de principes die bij jouw passen (wat zijn de 4 belangrijkste principes).
3. Bedenk welke personen (bijvoorbeeld ouder, leraar, historisch figuur, vriend, vriendin, relatie, etc.) een positieve invloed gehad hebben op jou. Benoem dan 6 positieve kwaliteiten van de 2 meest invloedrijke personen.
4. Welke sterke punten en talenten heb jezelf? (benoem er 6).
5. Welke neigingen of karaktereigenschappen weerhouden je ervan de persoon te worden die je wilt zijn? (noem 3 belemmerende neigingen).
6. Identificeer 4 mensen die je belangrijk vindt in je leven (bijvoorbeeld partner, vriend, vriendin, familielid, werkrelatie, etc.).
7. Visualiseer jezelf in de toekomst. Stel je voor hoe die 4 mensen jou, tijdens een feestelijke gelegenheid van jou, op een positieve manier, door het benoemen van diverse kwaliteiten van jou, beschrijven.

Naast de eerder genoemde zaken wordt ons gedrag ook, voor een groot deel onbewust, bepaald door onze basisdrijfveer om pijn te vermijden en plezier te verkrijgen. Anthony Robbins, een bekende Amerikaanse NLP performer en schrijver van diverse boeken, adviseert in zijn NAC-methode om deze drijfveer bewust te gebruiken wanneer je iets wilt bereiken. Als je jezelf een doel stelt, dan dien je zoveel mogelijk plezier aan het welslagen van jouw doel te verbinden en aan het eventueel falen dien je zo veel mogelijk pijn te verbinden. Hetzelfde principe kun je ook gebruiken voor het afleren van een oude gewoonte en het aanleren van een nieuwe gewoonte. Op deze manier zul je extra gemotiveerd raken en een grotere kans hebben op het realiseren van jouw doelstelling.

De belangrijkste bouwstenen van ons gedrag worden weergegeven in onderstaand figuur.

<p>Ons vergelijks- materiaal</p> <p>Geheugen clusters</p>	<p>Basisdrijfveer</p> <p>Pijn & Plezier</p>	<p>Elementaire behoefte</p> 	<p>Persoonlijk- heid</p>
---	---	---	-------------------------------------

Bouwstenen van ons gedrag

Alles wat wij zien en ervaren wordt opgeslagen in ons geheugen. Hierbij wordt geen onderscheid gemaakt tussen indrukken die gebaseerd zijn op de werkelijke ervaringen en pure voorstellingen. Onze geheugenclusters dienen als vergelijkingsmateriaal of referentiemateriaal waar we nieuwe gebeurtenissen mee vergelijken. Deze gebeurtenissen kunnen we niet allemaal beïnvloeden, maar we kunnen wel beïnvloeden hoe we met deze gebeurtenissen omgaan en hoe wij ze ervaren. Omdat dit voor een deel onbewust gebeurt, is het van belang dat we gebruik maken van de technieken, zoals onder andere beschreven in dit boek, die gericht zijn op beïnvloeding en herprogrammering van het onbewuste.

Kurt Tepperwein beschrijft ons gedrag in zijn boek "Mentale training als krachtbron" als volgt:

Voortdurend handelen wij volgens aangeleerde programma's en laten daarmee op lichtvaardige manier slechte gewoonten en vooroordelen ons leven bepalen. Omdat ons handelen bepaald wordt door onze innerlijke waardeoordelen en kennisniveau, moeten we dus in de eerste plaats leren bewuster te leven, te denken en te voelen. Pas wanneer wij ons leven als een grote uitdaging beschouwen en op tegenslagen niet meer alleen met negatieve gevoelens reageren maar met beheerst en vertrouwensvol handelen, hebben we een stap in de richting van een vrij bewustzijn gezet.

De boodschap hierin is duidelijk, maar het zal meestal niet meevallen om daadwerkelijk in ons dagelijks doen en laten hieraan invulling te geven. Dit komt omdat onze programma's zo ingesleten zijn, dat dit voor vele van ons automatisch gedrag is geworden waarvan we nauwelijks bewust zijn. Als we erover nadenken, dan zouden we wel willen veranderen, maar ons willen is meestal niet sterk genoeg. De enige manier om dit te doorbreken is om daadwerkelijk te kiezen voor veranderingen. Deze veranderingen zullen echter waarschijnlijk leiden tot bepaalde weerstanden omdat een deel van jou en misschien een deel van jouw omgeving vast wil houden aan het oude, het vertrouwde. Deze weerstanden kunnen zo sterk zijn dat je soms weer terugvalt in je oude gedrag. Wees hierop voorbereid en hou vast aan je nieuwe overtuigingen.

Misschien heb je het gevoel dat je wordt geleeft en niet de tijd hebt om aandacht te geven aan de zaken die beschreven zijn in dit boekje. Bedenk dat tijd voor een groot deel bepaald wordt door prioriteit. Vraag jezelf af waar geef ik prioriteit aan? Meestal zal jouw keuze bepaald worden door de volgende twee factoren:

1. urgentie (dringend).
2. belangrijkheid.

In de praktijk is het maar al te vaak zo dat de zaken die daadwerkelijk het meest belangrijk voor je zijn meestal geen urgentie hebben, hier moet je zelf tijd voor maken!

Stephen R. Covey, zie literatuurlijst, hanteert op basis van eerder genoemde factoren onderstaande activiteitenmatrix.

<p>1 Belangrijk en dringend (urgent) <i>(Nu of zo snel mogelijk doen of laten doen)</i> Als je dit niet doet kom je in grote problemen Acute of levensbedreigende situaties Management van noodzaak in behoeften</p>	<p>2 Belangrijk maar niet dringend <i>(Tijd voor inplannen)</i> Kwaliteitskwadrant: Lange termijn planning & Voorbereidingen, Relaties opbouwen Persoonlijk leiderschap</p>
<p>3 Dringend maar niet belangrijk <i>(Zeg vriendelijk 'nee' of verwijst naar iemand voor wie dit wel belangrijk is)</i> De illusie dat de zaken belangrijk zijn omdat ze als dringend worden gebracht</p>	<p>4 Niet belangrijk en niet dringend <i>(Geen tijd of aandacht aan besteden)</i> Ontvluchten van activiteiten Tijdsverlies Soapseries e.d.</p>

Urgentie wordt hierbij gedefinieerd als; heeft de indruk dat het dringend is en onze onmiddellijke aandacht nodig heeft. Iets is belangrijk als het bijdraagt tot realisatie van jouw doelstellingen. Telefoon en post zijn te kwalificeren als dringend en belangrijk omdat het urgent of belangrijk kan zijn en behoren dan ook tot kwadrant 1. Wanneer je je activiteiten indeelt in bovenstaande kwadranten dan is het zaak dat je de meeste aandacht geeft aan de kwadranten 1 en 2. Kwadrant 1 zijn activiteiten die je gewoon dient te doen, hier is geen ontkomen aan. Kwadrant 2 zijn die activiteiten waar je tijd voor dient te maken. Het negeren van deze activiteiten zal een toename aan problemen geven (groter worden van kwadrant 1). Het is zaak dat je nee zegt tegen de activiteiten die behoren tot kwadrant 3 en de activiteiten in kwadrant 4 zul je natuurlijk sowieso zoveel mogelijk dienen te vermijden. Kort samengevat: zeg ja tegen kwadrant 2 en nee tegen kwadrant 3! Gebruik deze matrix bij het indelen van je dagelijkse werkzaamheden en creëer op deze manier tijd en prioriteit voor jouw doelstellingen.

Wanneer je je doelstellingen formuleert, dan kan het zinvol zijn indien je kennis neemt van de zeven spirituele wetten van succes, die opgetekend zijn door Deepak Chopra, zie bijlage 4.



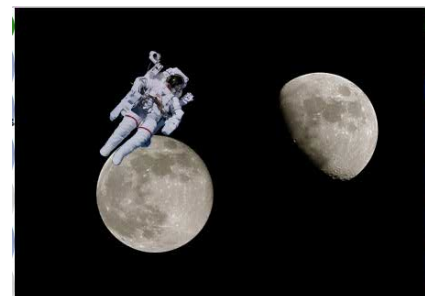
Je hebt nu voldoende kennis en informatie voor handen om meer controle en stuur te geven aan jouw leven. Het is het alleen nog zaak dat je die kennis omzet tot actie. Alleen kennis in actie zal je meer macht over je leven geven. Volg de strategie van Ben Tiggelaar op, zie literatuurlijst, en doorloop de drie D's:

Dromen Durven Doen

Doelgerichte en concrete gedragsintenties formuleren.

Moeilijke veranderingsmomenten voorbereiden.

Gewenst gedrag beginnen, meten, te belonen en volhouden.



Man op de maan, ooit begonnen als een droom.

Succes en voorspoed gewenst!

Literatuurlijst

- Je moet niks en Het is jouw wereld van Jurgen Dammeijer.
- Jij bent alles van Roy Martina.
- De kracht van het Nu in de praktijk van Eckhart Tolle.
- De zeven spirituele wetten van succes van Deepak Chopra.
- Een nieuwe aarde van Eckhart Tolle.
- Bevrijd jezelf van J. Korthuis.
- De kracht van meditatie van Joan Goldstein en Manuela Soales.
- 7 habits of highly effective people: Stephen Covey
- Mentale training als krachtbron van Kurt Tepperwein.
- Dromen Durven Doen van Ben Tiggelaar.
- Handleiding Emotionele vrijheid technieken (EVT) van Margareth Liew-On gebaseerd op EFT van Gary Craig.
- NLP en NHR oefen cd van Joost van den Leij.
- Handboek van moderne hypnotherapie van Barbelo C. Uijtenboogaardt.
- Internet (www.)



www.nlp4you.nl

Bijlagen

Onbewust bewust

werken met je onderbewuste.

Bijlage I: Eenvoudige visualisatie die je helpt spanning en stress te verminderen.

Relaxatie door Visualisatie	
Soort meditatie	Visualisatie
Moeilijkheidsgraad	Beginners-gevorderden
Aanbevolen lengte	5-30 minuten
Houding	Zitten/Liggend
Voordelen	<ul style="list-style-type: none">• Snelle Ontspanning• Heldere rustige geest• Kan gevisualiseerde omgeving als 'anker' gebruiken voor stressvolle situaties• Anti stress werking
Opmerkingen	Eenvoudige visualisatie die je helpt spanning en stress te verminderen.

Visualiseren gebruiken we niet alleen om onze prestaties of gezondheid te verbeteren, maar ook om te ontspannen. We creëren een mentaal beeld waarin we spanning oplossen en onszelf in een omgeving van totale rust en ontspanning bevinden. Onze geest en lichaam reageren sterk op de beelden die we zelf oproepen. Een rustige geest staat rechtevenredig met een ontspannen lichaam en visa versa. Bij visualisatie is het belangrijk om zoveel mogelijk gewaarwordingen van zien, voelen,

ruiken en proeven te beleven. We gaan onszelf een voorstelling maken waarin we totaal relaxed in een rustgevende omgeving zijn. Kleur je mentale voorstelling in met details van bijvoorbeeld een mooie natuur met strand, bomen, golven, dieren, zonneschijn, wind, lekker weer, vrienden en rust. Als je in het dagelijks leven een moment van stress ervaart en je hebt niet de mogelijkheid om deze of andere ontspanningsoefeningen te doen, dan is het goed om aan de rustgevende omgeving van de visualisatie terug te denken. De geest herkent dan het gevoel en je zult weer snel in een ontspannen toestand terugkeren. De visualisatie kan je ook doen aan het eind van een normale meditatie. Zoals bij elke meditatie proberen we niet te oordelen, als het minder gaat kwaad op ons zelf te worden en resultaat gericht te zijn. Laten we beginnen!

Relaxatie door Visualisatie Oefening

1. Ga zitten of liggen, sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling.
2. Word je bewust van elke inademing en uitademing.
3. Laat je ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.
4. Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat.
5. Als je na een paar ademhalingen je lekker op je gemak voelt begin je met de visualisatie
6. Bij iedere inademing voel je de energie in je longen vloeien.
7. Bij het uitademen beeld je je in dat alle negatieve gevoelens, samen met de uitgeademde lucht, uit je ontsnappen.
8. Als je wilt kan je aan specifieke gevoelens denken en herhaal dit een keer of vijf tot tien.
9. Als je in een heel ontspannen toestand bent gekomen, kies je een beeld, situatie of omgeving die voor jou rust, vrede, ontspanning betekent.

10. Loop rond en geniet van elk moment in je favoriete omgeving.
11. Probeer al je zintuigen te betrekken. Ruik, smaak, kijk en voel tot in de diepe details.
12. Denk heel intensief aan dit beeld en houd het goed vast in je gedachten.
13. Probeer dit beeld in al zijn details te appreciëren en let daarbij goed op alle emoties die ermee gepaard gaan.
14. Voel de tintelingen in je lichaam, voel je spieren steeds meer ontspannen worden en neem hoe je lichaam direct reageert op elementen uit de omgeving die je in je hoofd gecreëerd hebt.
15. Ga door met de visualisatie zolang als je wilt.
16. Als je wilt stoppen, breng dan langzaam de aandacht terug naar de rest van je lichaam en de geluiden in de kamer.
17. Beweeg een beetje, stretch je spieren wat en open je ogen.
18. Klaar!!

Afkomstig van: <http://www.abc-van-meditatie.nl/>

Bijlage II: emotiekaart

Emotie	Wat is het signaal / de boodschap	Oplossing / Actie
Oncomfortabel	Verander je gesteldheid	1. verander je gesteldheid; 2. maak duidelijk wat je wilt, en 3. onderneem actie in die richting
Angst (zorgen, ongerustheid)	Je moet je voorbereiden	Wees voorbereid om met de negatieve consequenties om te gaan, heb vertrouwen in de mogelijkheden
Gekwetst	Aan een verwachting is niet voldaan en je hebt een gevoel van verlies	Verander je perceptie of je procedure Is deze verwachting terecht of hoe je ermee omgaat?
Boosheid (irritatie, kwaadheid)	Je hebt een standaard (waarde) waaraan niet wordt tegemoetgekomen (door een ander of door jou)	Verander je perceptie of je procedure, de manier waarop je hiernaar kijkt, hoe je communiceert of hoe je je gedraagt. Communiceer jouw waarden.
Frustratie	Je blijft hetzelfde doen zonder het gewenste resultaat.	Je moet je aanpak veranderen om je doel te bereiken.
Teleurstelling	Je moet je realiseren dat een verwachting die je had of een resultaat dat je wilde waarschijnlijk niet zal gebeuren.	Verander je verwachting naar een meer passende uitkomst voor de betreffende situatie. Bijvoorbeeld: de periode is te kort.
Schuld / Spijt	Je hebt een van je eigen standaards (waarden) overtreden.	Je moet er direct wat aan doen om er zeker van te zijn dat je deze waarde of norm in de toekomst niet nogmaals overtreed. Ontken je schuld niet, het komt terug. Zorg ervoor dat je zaken in orde maakt als je iets verknald. Deze emotie houdt je op de rails en maakt je een betere persoon.
Ontoereikendheid (onwaardigheid)	Je moet iets doen om beter te worden in deze categorie. (vaardigheid of discipline)	Oefenen. Vraag: Is deze emotie gepast? Misschien moet je je perceptie of procedures veranderen. Misschien zijn jouw regels te zwaar.
Overladen (overweldigd, hopeloos, uitzichtloos, depressief)	Verander je gesteldheid	1. Verander je gesteldheid. Je moet her-evalueren wat je het belangrijkste vindt in deze situatie. Wat is een absolute noodzakelijkheid voor jou en wat is een verlangen of wens. 2. Schrijf alle dingen op die het meest belangrijk voor je zijn om te bereiken. 3. Rangschik ze op prioriteit. 4. Neem het eerste item van je lijst en doe er iets aan. Als je er iets aan doet ben je in controle.
Eenzaamheid	Je hebt een relatie met mensen nodig.	1. Identificeer wat voor soort relatie je wilt. (vriendschap, intiem, iemand om naar te luisteren of mee te praten, iemand om mee te lachen) 2. Hoe wil je dat dit is? 3. Onderneem actie in die richting.

Bijlage III: Waarden, principes, kwaliteiten...

Het Engelstalige overzicht van de *waarden, principes, kwaliteiten, krachten en talenten*, en *gewoonten en neigingen* staan hieronder met rechts ervan de (vrije) Nederlandse vertaling. Dit overzicht is bedoeld als basis voor je persoonlijke missie. Het is echter niet uitputtend, dus voel je vrij nieuwe woorden aan deze lijst toe te voegen.

Values Waarden Principles	Principes
Health Gezondheid Empowerment	Bemachtiging / Empowerment
Financial security Financiële zekerheid Encouragement	Bemoediging
Possessions Bezittingen Excellence	Excellentie
Free time Vrije tijd Fairness	Billijkheid / Sportiviteit
Family Familie / Gezin Growth	Groei
Friends Vrienden Human dignity	Menselijke waardigheid
Learning Leren Humility	Nederigheid
Happiness Geluk Honesty	Eerlijkheid
Relationships Relaties Integrity	Integriteit
Lifestyle Levensstijl Patience	Geduld
Personal growth Persoonlijke groei Potential	Potentieel
Development of talents Ontwikkeling van talenten Quality	Kwaliteit
Contribution Bijdragen Service	Service / Dienstbaarheid
Purpose of life Doel van het leven Trustworthiness	Betrouwbaarheid
Diversity Diversiteit Durability / Endurance	Duurzaamheid
Effort	Inspanning
Frugality	Soberheid / Spaarzaamheid
Generosity	Generositeit / Edelmoedigheid
Justice	Gerechtigheid
Order	Orde
Productivity	Productiviteit
Security	Veiligheid
Sincerity	Oprechtheid
Truth	Waarheid
Wealth	Rijkdom
Work	Werk
Peace of mind	Gemoedsrust
Fame	Beroemdheid
Spiritual fulfillment	Spirituele voldoening
Life	Leven
Travel	Reizen
Sense of accomplishment	Gevoel van volbrenging
Respect	Respect

Qualities	Kwaliteiten	Strengths and Talents	Krachten en Talenten
Ambitious	Ambitieuus	Adaptable	Aanpasbaar
Balanced	Gebalanceerd	Articulate	Welbespraakt
Caring	Zorgzaam	Artistic	Artistiek
Committed	Betrokken	Athletic	Atletisch
Compassionate	Medeleven	Clever	Slim, scherpzinnig
Courageous	Moedig	A communicator	Een communicator
Creative	Creatief	Confident	Zelfverzekerd
Dependable	Betrouwbaar	Dexterious	Handigheid, behendigheid
Educated	Geleerd	Diplomatic	Diplomatiek
Enthusiastic	Enthousiast	Energetic	Energiek
Fair	Billijk	Entertaining	Onderhoudend, gezellig
Faithful	Vertrouwd	Generous	Vrijgevig
Forgiving	Vergevingsgezind	Grateful	Dankbaar
Fun	Leuk, vermakelijk	Hard-working	Hardwerkend
Giving	Vrijgevig	Imaginative	Fantasierijk
Industrious	Arbeidzaam	Insightful	Mensenkennis
Loyal	Loyaal	Intelligent	Intelligent
Moral	Moreel	Kind	Vriendelijk
Organized	Georganiseerd	A leader	Een leider
Patient	Geduldig	Open-minded	Ruimdenkend
Powerful	Krachtig	Optimistic	Optimistisch
Principle-centered	Principe-georiënteerd	Reliable	Betrouwbaar, solide
Proactive	Pro-actief	A philosopher	Een filosoof
Respectful	Respectabel	Practical	Praktisch
Responsible	Verantwoordelijk	Sincere	Oprecht
Selfless	Onbaatzuchtig	Skillful	Vaardig
Self-reliant	Zelfonderhoudend	A speaker	Een spreker / woordvoerder
Sensitive	Gevoelig	Spiritual	Spiritueel
Thankful	Dankbaar	A teacher	Een leraar
Tolerant	Tolerant	Trustworthy	Betrouwbaar, vertrouwen
Truthful	Eerlijk	Understanding	Begrip
Trustworthy	Vertrouwenswaardig	A visionary	Een visionair
Wise	Wijs	A writer	Een schrijver
Witty	Geestig, gevat		

Habits and Tendencies**Gewoonten en Neigingen**

Antisocial	Asociaal / ongezellig
Fearful	Bang / Vreesachtig
Compulsive	Dwangmatig
Dishonest	Oneerlijk
Disorganized	Wanordelijk
Distrustful	Wantrouwend
Egotistical	Egoïtisch
Excessive	Excessief / overdadig
Impulsive	Impulsief
Inflexible	Onbuigzaam
Insecure	Onzeker
Intolerant	Onverdraagzaam
Introverted	Introvert / in zichzelf gekeerd
Irresponsible	Onverantwoordelijk
Narrow-minded	Bekrompen / kleinzielig
Obsessive	Bezeten / geobsedeerd
Pessimistic	Pessimistisch
Pretentious	Pretentius
Prideful	Trotsheid / hoogmoed
Procrastinator	Dingen voor je uit schuiven
Reactive	Reactief
Sarcastic	Sarcastisch
Selfish	Zelfzuchtig (egoïstisch)
Prejudiced	Bevooroordeeld
Tedious	Langdradig
Unaware	Onkundig
Uncharitable	Niet menslievend
Uncommitted	Niet toegewijd
Unenthusiastic	Ongeïnteresseerd / niet enthousiast
Ungrateful	Ondankbaar
Unmotivated	Ongemotiveerd
Unreliable	Onbetrouwbaar
Vague	Vaag

Bron 2002 MetaMagazine.NLMETA Methode: Bijlage waarden, principes, kwaliteiten..

Bijlage IV: De zeven spirituele wetten van succes opgesteld door Deepak Chopra

1. De wet van pure potentialiteit:

- * tijd reserveren om stil te zijn [*vaardigheid*: meditatie]
- * een worden met de natuur [*identiteit*: energie van de natuur, ecologie]
- * niet oordelen over wat gebeurt [*vaardigheid*: uitschakelen van filterwaarden: gedrag: ervaren zonder vooroordeel]

Door middel van stilte, meditatie en afzien van beoordelen pas je de wet van pure potentialiteit toe. Hoe beter je eigen aard kent, hoe dichter je bij het veld van pure potentialiteit nadert.

2. De wet van het geven:

- * waar ik ook ga, wie ik ook tegenkom, hem of haar zal ik altijd iets geven [*vaardigheid* omdat het verwijst naar aan te leren gedrag: verwijst naar de (deugd)waarden dienstbaarheid en vrijgevigheid]
- * vandaag zal ik dankbaar zijn en in ontvangst nemen wat het leven te geven heeft. [*waarden en overtuigingen*: dankbaarheid, vooronderstelling: het leven heeft mij iets te bieden]
- * ik zal mijn best doen om de rijkdom in mijn leven te laten circuleren door het geven en ontvangen van de kostbaarste geschenken van het leven: zorg, affectie, waardering, liefde, in stilte: geluk, vreugde en plezier wensen. [*waarden en overtuigingen*: attitude; de circulatie van rijkdom, vooronderstelling: zorg, affectie, waardering en liefde zijn het meest kostbaar in het leven]

De energiecirculatie in het universum is gebaseerd op geven en nemen. De energie die je ontvangt dien je door te geven zodat de circulatie gehandhaafd blijft. De eenvoudigste manier om te krijgen wat je wilt is anderen te helpen te krijgen wat zij willen.

3. De wet van het Karma:

- * vandaag zal ik kijken naar de keuzen die ik maak, bewust van keuzen in heden en toekomst [*identiteit en missie*: toekomstgerichte bewustwording van persoonlijke keuzen in relatie tot levensmissie]
- * Wat zijn de consequenties van de keuze die ik maak? Zal deze keuze mij en degenen die erdoor beïnvloed worden voldoening en geluk brengen? [*identiteit en missie*: ecologiecheck en zingeving]
- * eigen hart om raad vragen en laten leiden door aangename en onaangename boodschap [*waarden en overtuigingen*: vooronderstelling: je waardensysteem is onbewust en werkt intuïtief. *vaardigheid*: bewust luisteren naar je gevoel en intuïtie.]

Elke actie is een kracht die naar ons terugkeert en wat we zaaien zullen we oogsten.
Gebruik je gevoel bij het maken van keuzes. Als je geen goed gevoel hebt maak die keuze dan niet.

4. De wet van de minste weerstand:

- * minder doen en meer bereiken [waarden en overtuigingen: attitude, vooronderstelling: je kunt efficiënter bezig zijn]
- * *acceptatie* – dit moment is zoals het zou moeten zijn [waarden en overtuigingen: acceptatie, vooronderstellingen: a) er is een hoger doel of plan en dit moment is een onvermijdelijk en noodzakelijk onderdeel hiervan b) geloof in een hogere macht of zijnsbewustwording]
- * ik neem *verantwoordelijkheid* voor mijn situatie en gebeurtenissen die ik als probleem zie (niemand / niets de schuld geven) [waarden en overtuigingen: attitude van verantwoordelijkheid, vooronderstellingen: a) iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen leven. b) problemen zijn relatief en worden door mensen (in gedachten) gecreëerd. c) je kunt anderen niet de schuld geven voor problemen die je zelf hebt gecreëerd.]
- * bewustzijn in *weerloosheid*: open staan voor standpunten en niet star vasthouden aan één ervan (niet de behoefte anderen te overtuigen) [waarden en overtuigingen: communicatieve attitude van dialoog, vooronderstellingen: a) verschillende mensen hebben verschillend bewustzijn b) er zijn verschillende standpunten mogelijk c) bewustwording en erkenning van andere standpunten dan het eigen resulteert in minder weerstand.]

De intelligentie van de natuur functioneert moeiteloos en met onbekommerde overgave.
Als je in harmonie met de natuur bent en je hebt kennis van je ware ik dan kun je deze wet benutten.

5. De wet van intentie en wens:

- * Intentie naar eigen kracht
- 1. Laat uzelf in het gat glijden (staat van zijn)
- 2. Laat intenties en wensen los (doelen opschrijven, zaden van intentie planten)
- 3. Blijf in een staat van zelfverwijzing
- 4. Neem afstand van gehechtheid aan het resultaat – genieten van het moment van de reis van het leven op elk moment

5. Laat details aan het universum over

[*vaardigheden*: oefening van intentionele doelmatige bewustwording vanuit *identiteit en missie*. vooronderstellingen: a) doelen worden gesteld vanuit een diepere intentie op het logische niveau van identiteit en missie. b) de continue beschouwing van het persoonlijke levensproces en hiervan genieten is belangrijker dan een focus op procedures of het resultaat.]

* Lijst maken van wensen. Lijst bij je dragen: 's ochtends en 's avonds naar kijken

[*vaardigheden*: formulering en imprinting van persoonlijke wensen en doelstellingen, vooronderstelling: door regelmatig te kijken naar de lijst (redundantie) wordt je bewust van je doelen en zul je je leven bewust en onbewust inrichten om deze doelen te halen en mogelijkheden (opportunities) om deze wensen te vervullen herkennen.]

* Lijst met wensen loslaten en overgeven aan de schoot van de schepping (het kosmische stelsel) → plannen weidser dan eigen plannen [*waarden en overtuigingen*: attitude met betrekking tot wensen. vooronderstellingen: a) persoonlijke wensen maken onderdeel uit van een groter (overkoepelend) kosmisch stelsel. b) persoonlijke plannen hebben een plaats in een hoger plan; er is sprake van een hiërarchische structuur.]

* Zichzelf eraan herinneren dat ik alles doe vanuit een op heden gericht bewustzijn - zoals het is. [*identiteit en missie*: bewustwording van gedrag en handelen in relatie tot heden en nu]

Gebaseerd op het feit dat energie en informatie overal voorkomt. Aandacht geeft energie en intentie transformeert. Onthoudt dat het verleden slechts een herinnering is en de toekomst slechts een verwachting is. Beide zijn een produkt van jouw verbeelding. Alleen het heden (=bewustzijn) is werkelijk en eeuwig.

6. De wet van het afstand nemen:

* vandaag wijden aan het afstand nemen, mensen vrijheid geven zoals ze zijn – afstandelijke betrokkenheid. [*waarden en overtuigingen*: attitude van afstandelijke betrokkenheid. vooronderstelling: accepteer mensen zoals ze zijn zonder vooroordelen en zonder manipulatie of dwang]

* onzekerheid beschouwen als een essentieel ingrediënt van ervaringen – wijsheid van onzekerheid [*waarden en overtuigingen*: attitude van acceptatie en gebruik van de emotie onzekerheid. vooronderstellingen: a) onzekerheid is essentieel bij ervaringen. b) ervaringen met onzekerheid creëren inzicht en een groter evaluatief vermogen (wijsheid).]

* in het veld van mogelijkheden stappen (plezier, het avontuur, de magie en het mysterie van het leven leren kennen) [*waarden en overtuigingen*: positieve attitude van mogelijkheden. Vooronderstellingen: a) je kunt door je houding te veranderen alternatieve gedragsmogelijkheden creëren. b) een associatie met plezier, avontuur, de magie en het mysterie van het leven creëert mogelijkheden.]

De gehechtheid aan het resultaat dien je op te geven omdat dit slechts gebaseerd is op angst, onzekerheid en de behoefte aan zekerheid. Zekerheid bestaat niet maar is slechts de illusie van het vasthouden aan het bekende. Het bekende is ons verleden en meestal de gevangenis van onze conditionering.

7. De wet van het dharma oftewel doel in het leven:

Iedereen heeft een doel in dit leven – een unieke gave of een bijzonder talent dat hij of zij aan anderen kan geven. [*waarden en overtuigingen*: bevestiging van uniciteit en aanwezige *vermogens en vaardigheden* van ieder mens]

* vandaag de god of godin die in embryonale vorm in mijn hart leeft voeden. Aandacht aan de ziel die zowel lichaam als geest leven geeft. [*identiteit*: metaforische vergelijking van ziel met interne godheid als sturend / coördinerend orgaan voor lichaam en geest.]

* bewustzijn van het tijdloze, eeuwige zijn met me meedragen te midden van tijdgebonden ervaringen. [*spiritueel*: verwijzing naar een tijdloze bewustzijnsbron en collectief bewustzijn]

* lijst maken van mijn unieke talenten, alle dingen opschrijven die ik graag doe terwijl ik mijn unieke talenten gebruik, [*identiteit*: bewustwording van identiteit door positieve *waardering* van unieke talenten (*vaardigheden*)]

als ik mijn talenten gebruik, raak ik mijn gevoel van tijd kwijt en creëer ik weelde in mijn leven en het leven van anderen. [*identiteit*: ervaren van flow¹ en zingeving in relatie tot zelf en anderen.]

* ik zal mezelf elke dag vragen: hoe kan ik van dienst zijn? En hoe kan ik helpen?

[*waarden en overtuigingen*: verwijzing naar deugden dienstbaarheid en hulpvaardigheid.

Vooronderstellingen: a) ieder mens kan dienstbaar zijn en helpen. b) er dient een gedragspatroon gecreëerd te worden door een systematische (dagelijkse) focus op deze deugden.]

Geloofuitgangspunt hiervan is dat wij een stoffelijke vorm aangenomen hebben om een doel te vervullen.

Opmerking:

De wet van pure potentialiteit wordt geactiveerd door de wet van geven.

Door het toepassen van de wet van geven activeer je de wet van het karma.

In het boek onbewust bewust maakt de schrijver duidelijk dat ons onderbewuste een zeer grote invloed op ons geestelijk welbevinden heeft.

In dit boek worden diverse oude en nieuwe technieken behandeld die ons leren om bewuster met ons onderbewuste om te gaan. Wanneer we deze technieken toepassen zullen wij onze gedachten en gevoelens op een positieve manier weten te beïnvloeden.

Dit boek is, anders dan zijn vorige boeken; “Je moet niks” en “Het is jouw wereld”, meer een praktisch werkboek dan een theorieboek. De schrijver wil met dit boek de lezer helpen om te komen van onbewust bewust naar bewust onbewust.

© Damcollection
2008, auteur: Jurgen Dammeijer
Versie 1.00
ISBN/EAN: 978-90-810031-3-1