ConFront
Coaching & Training

Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin
www.confront.nl

Liever gelukkig met mindfulness

©2011 Nelly de Jong

Liever Gelukkig met Mindfulness:

Als je niet beoordeeld

wilt worden,

Laat je eigen oordeel

dan ook achterwege

E-book downloaden?

Je kunt hier gratis de laatste versie van dit E-book downloaden:

http://www.confront.nl/gratis/

Dit is en blijft een gratis E-book, het is dus je volste recht om het gratis weg te geven aan anderen of om het, mits voorzien van een bronvermelding, op je website te plaatsen. Laat het echter wel zoals het is en haal er dus geen stukken uit.

Het is niet toegestaan om dit E-book te verkopen aangezien het gratis bij mij verkrijgbaar is.

Veel leesplezier!

Inhoudsopgave

E-book downloaden? 3

Woord vooraf... ..... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Kinderlijk vertrouwen 8

Wie ben je nog meer die je niet wilt zijn? 12

Emotie 15

Oordelen en stress 18

Weerstand of acceptatie 21

Druk hebben, doen of zijn 25

Aan of afwezigheid van je verlangen leven 27

Hebben we wel een vrije wil? 30

Je eigen leven leiden 32

Wat is mindfulness en hoe werkt het? 34

Wat doet mindfulness? 35

Mijn naam is Nelly de Jong. En terugkijkend op mijn leven heb ik in zeer veel verschillende situaties last van mijn hoofd, mijn denken en mijn oordelen ervaren. Gedaan wat ik dacht dat anderen van mij verwachtten of wat ik zelf vond dat de ander nodig had.

Lang en vaak heb ik volkomen onbewust mezelf aan de kant gezet en mijn leven in dienst gezet om anderen (lees meestal partners, maar ook wel medewerkers in de organisaties waar ik voor werkte) te helpen.

Mensen die mij kennen van mijn werk zullen dat wellicht vreemd vinden. Want op mijn werk leek ik op een bepaalde manier wel een andere persoonlijkheid. Dan kwam ik sterk en in de ogen van anderen zelfs wel dominant over.

Hulp vragen? Dat doe je toch niet. Ik moest het allemaal alleen en zelf kunnen. Ik had wel 'een grote mond', om het zo maar te zeggen, maar vooral om voor anderen op te komen.

En wat met de meeste mensen in een dergelijke situatie gebeurt, gebeurde met mij natuurlijk ook. Ik kwam die muur tegen en voelde heel goed hoe hard hij was.

Was dat genoeg reden om het anders aan te pakken? Soms wel, en soms niet. Ik heb in een aantal situaties echt meerdere keren moeten ervaren dat die muur hard was en bleef. En dat die muur ook niet ging veranderen….

Ik moest veranderen. Maar hoe? Dat is een lange weg geweest van vallen en opstaan. Van ervaren wat werkte en wat niet. Van er achter komen dat ik mezelf jarenlang als slachtoffer heb gedragen. Ondanks die andere sterke kant die ook in mij zat.

Ontdekken dat er in mijn zelfbeeld deuken zaten. Dat ik op een aantal dingen van mezelf best trots was, maar dat er ook altijd een stemmetje was, dat mij vertelde dat ik niet goed en niet goed genoeg was….

Terugkijkend kan ik zeggen dat ik de 'foute mannen' in mijn leven dankbaar ben. Dankbaar dat ik op hen heb mogen oefenen. Want de lastige relaties die we gehad hebben, hebben er in combinatie met de vechter/overlever in mij wel voor gezorgd dat ik inmiddels ben wie ik ben. En daar ben ik erg blij mee.

Ook de keren dat het op mijn werk mis liep, waren dieptepunten in mijn leven. Toen ik er in zat, zat ik behoorlijk diep in de put. Vond het moeilijk en zwaar en voelde dat het leven pijn deed. Altijd maar weer die strijd. Kon dat nou niet anders?

Ja dat kon wel. En dat is het nu ook. Is dat een kwestie van even een E-book lezen? Nee. Zo simpel is het niet. Het is een lang proces van vele jaren geweest, waarin ik mezelf langzamerhand ont-dekte. Waarin ik stapje voor stapje steeds meer balans in mezelf vond.

En inmiddels heb ik het idee dat het leven en ik vrienden zijn. We kennen elkaar en houden van elkaar. Betekent dat dat ik me nooit meer verdrietig of boos voel? Nee, zo zit het niet in elkaar. Wel betekent het dat dat verdriet en die boosheid er gewoon mogen zijn. Ze zijn wie ik ben. En ze horen bij mij. Ik heb inmiddels ervaren dat ik de twee uitersten van alles wat het leven biedt in me heb. Het goede en het kwade. Ik heb geaccepteerd dat ik net als iedereen die dualiteit in me heb. En dat in de acceptatie van die dualiteit mijn heelheid is geboren.

De informatie in dit E-book had ik graag in handen gehad in de periodes dat ik slecht voor mezelf zorgde. De informatie die tegenwoordig op veel grotere schaal beschikbaar is, was er in de tijd dat ik met mezelf worstelde en streed veel minder. Toch heb ik haar gevonden en ervaren.

Heb veel gelezen over persoonlijke groei, een flink aantal opleidingen en trainingen gedaan en vooral veel geleefd. Wat ik in dit E-book beschrijf is daarom een mengeling van boekjeswijsheid en echte doorleefde ervaring.

Ik wil deze ervaring met je delen met de intentie dat zelfs wanneer er maar één persoon voordeel van heeft deze kennis tot zich te nemen het voor mij al waardevol is geweest. Natuurlijk is er een verlangen om meer mensen te bereiken, maar als jij die ene bent voor wie dit E-book waardevol is, dan ben ik al blij.

Ik ga je mijn ervaring stap voor stap onthullen.

De tips en uitleg die ik je ga geven bieden jou de mogelijkheid om vele malen sneller de weg te gaan die ik gegaan ben.

Betekent dat, dat je gegarandeerd succes zult hebben?

Nee

Ook al vertel ik je precies wat je kunt en moet doen om beter voor jezelf te leren zorgen, dan nog ben jij degene die het moet gaan doen om er voor te zorgen dat het ook gaat werken. Wanneer je alleen dit boek leest en er niets mee doet, dan zal er zeer

waarschijnlijk niets veranderen. Ook als je er stukjes uit haalt en toepast is de kans groot dat je niet echt succesvol zult zijn.

Ik ga daarom ook niet beweren dat je zonder iets te doen je hele leven kunt veranderen. Ik kan je wel leren hoe je door de juiste dingen te doen meer zelfvertrouwen zult krijgen en beter voor jezelf gaat zorgen, zodat je meer energie hebt en overhoudt voor al die dingen die je leuk vindt. Is dat ook goed?

Ik ga je laten zien wat de mogelijkheden zijn. Geloof het maar vast, want iedereen kan dit leren. Of je nu jong of oud bent, groot of klein, slim of dom, man of vrouw, echt iedereen. Het enige wat je nodig hebt is het verlangen om iets van je leven te maken. Ben je er klaar voor? Go!

Nelly de Jong

Kinderlijk vertrouwen

Net als iedereen worden jij en ik van nature in een pure en oorspronkelijke staat geboren, waarin alles nog mogelijk is. Het is de innerlijke staat die weerspiegelt wie je werkelijk bent. Je voelt (nog) geen schaamte, schuldgevoel, angst, etc.… Je hebt geen enkele last van allerlei beperkende en negatieve gedachtes, zorgen of gebrek aan zelfvertrouwen. Je wordt volkomen zorgeloos en vrijmoedig geboren, zonder dat je ook maar enige behoefte voelt om je aan te passen. Als kind ben je van nature gewoon wie je bent en beschik je over alle vertrouwen. Je doet alleen maar waar jij zin in hebt en wat je leuk vindt. En als je ergens geen zin in hebt, doe je gewoon even niet mee. Als je wordt geboren, ben je volkomen jezelf en je zorgt er op een heel natuurlijke manier voor dat je behoeften worden vervuld. Je huilt als je honger hebt. Je huilt als je behoefte aan aandacht hebt. Of je huilt als je je luier verschoond wilt hebben, etc.

In het hier en nu

Als kind leefde je volkomen in het hier en nu, speels, blij en vrolijk deed je wat je wilde in je leven. Je was misschien wel continu verwonderd en verbaasd en zonder enige vorm van angst van alles aan het onderzoeken. Dat is ook niet zo vreemd, want de enige twee vormen van angst waar je mee wordt geboren, zijn de angst om te vallen en de angst voor harde geluiden. Alle andere angst is je (vrijwel altijd onbewust) aangeleerd door je ouders en de rest van je omgeving. Daarom zijn die laatste angsten ook geen authentieke, geen echte angsten. Die angsten bestaan namelijk alleen maar in jouw hoofd. Ze bestaan in je hoofd, in je denken waar je ze als een ‘verhaal’ leeft, groter en/of kleiner maakt en al of niet (bewust of onbewust) koestert.

Aangeleerde angst

De angst om te mislukken, de angst voor succes, voor afwijzing, het onbekende, wat zal de buurvrouw wel niet van me denken. Ben ik wel goed genoeg? Je kunt, als je dat wilt, leren om al die angsten in de prullenbak te gooien, waar ze thuis horen.

Die angst en andere vervelende associaties en gevoelens heb je ergens in je leven aangeleerd en meegenomen vanuit allerlei ervaringen in je leven.

Langzamerhand leer je in je jonge leven namelijk om aan de hand van gebeurtenissen in je omgeving en in interactie met die omgeving dat bepaalde situaties en gebeurtenissen plezierig zijn en andere weer minder plezierig. Je ervaart dat sommige dingen die je doet een plezierige reactie opleveren en andere dingen een onplezierige reactie. Op basis daarvan ga je je gedrag aanpassen aan wat de omgeving van je vraagt.

Je schaduw ontstaat

Langzamerhand ontdek je dat het vervullen van jouw behoeften niet meer volledig centraal staat. Je doet misschien een keer iets onhandigs, krijgt daarover een lelijke opmerking van één van je ouders of iemand anders en het eerste dat je volkomen onbewust denkt is: *Au, dit doet zeer. Mama is boos*. En het laatste dat je wilt is dat mama boos op je is. Want als mama boos op je is, dan wordt het leven waarin je nog volkomen afhankelijk van mama bent, wel heel onveilig. Daarom besluit je om je gedrag aan te passen om te voorkomen dat mama nog meer vervelende dingen gaat zeggen. Als gevolg daarvan ga je delen van jezelf afkeuren aan de hand van die als minder plezierig ervaren gebeurtenissen. Daar waar je jouw behoeften aanpaste of daar waar de omgeving jou afkeurde ontstaat een deel in jezelf dat op een bepaalde manier een eigen leven gaat leiden. Ze noemen dat in de psychologie je schaduw. Je schaduw is dat deel van jezelf dat je wel bent, maar wie je niet wilt zijn (omdat je er op moment x geleerd hebt te veel pijn aan te verbinden).

Ik mag niet boos of dominant zijn

Zo vind je op dit moment in je leven misschien van jezelf dat je boosheid niet mag uiten. Boosheid werd bijvoorbeeld vroeger bij jou thuis onder het vloerkleed geveegd. Of je werd uitgelachen als je boos was. Of je hebt aangeleerd gekregen dat je altijd bescheiden moet zijn. En is er een stuk in jou dat soms ruimte in zou willen nemen maar het niet doet, omdat je daardoor vindt dat je altijd bescheiden moet zijn. Het bijzondere gevolg ervan is dat je je behoorlijk kunt gaan ergeren aan iemand die bv. dominant is en die wel zijn ruimte inneemt.

Dominantie die er ook wil zijn

Die irritatie is dan het gevolg van je schaduw. Want in jou leeft ook een dominante kant die er wil zijn, maar die jij geen toestemming meer geeft er te mogen zijn. Of er is een

verlangen in je om meer je ruimte in te willen nemen, maar je durft het niet goed. Gevolg is dat jij die dominante persoon die je tegenkomt veroordeelt om zijn of haar dominantie in plaats van dat je naar binnen kijkt naar wat deze persoon jou over jezelf vertelt. Waardoor je je schaduw weer een beetje meer versterkt, omdat je dat stuk in jezelf opnieuw ontkent.

Je bent niet wie je denkt dat je bent

Het zijn lastige en confronterende principes, maar oh zo waar. Je bent niet wie je denkt te zijn. Er wordt wel gezegd: Jij bent niet in de wereld maar de wereld is in jou. Zoals jij naar de wereld kijkt, zo creëer je ook jouw werkelijkheid. Wat je ziet in jouw werkelijkheid is dat wat er in jouw bewustzijn aanwezig is.

Waar je aandacht op is gericht groeit

Het principe dat datgene waar je aandacht op is gericht groter wordt, herken je vast wel aan de hand van de volgende voorbeelden: Als je zwanger bent, zie je ineens allemaal zwangere vrouwen. Heb je net een rode auto gekocht, zie je allemaal rode auto's rijden. Dat wil echt niet zeggen dat er ineens veel meer zwangere vrouwen zijn en meer rode auto's rijden, maar wel dat jouw aandacht er meer op is gericht. En als jij vindt dat dominantie not done is, dan kom je steeds dominante mensen tegen die jou laten zien, dat jij dat stuk in jezelf veroordeelt. Dat komt doordat het onderdrukken van emoties of delen van jezelf veel energie vraagt. Energie die uiteindelijk maakt dat de emotie of dat deel van jou steeds nadrukkelijker om aandacht gaat vragen. Nadrukkelijker en ook vaak steeds negatiever.

Jij bent alles en alles is in jou

Net zolang tot jij jezelf kunt toestaan om in bepaalde situaties ook jouw ruimte in te nemen en waar dat functioneel is, dominant te zijn. En net zolang totdat je accepteert dat alles in jou zit. Jij bent alles en alles is in jou. Met al je prachtige eigenschappen en met al je onhebbelijkheden.

Acceptatie leidt tot heelheid

In de acceptatie van het gegeven dat alles in jou zit (dus ook al die dingen die je geleerd hebt af te keuren in jezelf) ontstaat heelheid. En in de heelheid verdwijnt de strijd. De

strijd in en met de buitenwereld, maar ook de strijd in jezelf. Want in die heelheid zit ook de acceptatie dat iedereen positieve en minder positieve kanten heeft, die in een bepaalde context zijn gevormd. Je hoeft je dan niet meer te verzetten tegen wat er is en kunt in volledige acceptatie zien waar de ander zit in zijn of haar proces. En wanneer meer mensen op dat punt komen, dan zal er in de wereld steeds meer harmonie ontstaan in zowel binnenwereld als buitenwereld.

Concrete vraag blijft: Wie ben jij nog meer die je niet wilt zijn?

Wie ben je nog meer die je niet wilt zijn?

Een groot deel van ons leven brengen we strijdend door. Strijdend met onze omgeving maar vooral met onszelf. Wat bedoel ik daarmee? De hele dag staat je innerlijke radio aan. Maar met wie praat je eigenlijk? Je praat met jezelf. En een groot deel van de conversatie die je met jezelf voert is een heen en weer gepingpong van allerlei gedachtes en afwegingen. Je wilt slank en gezond zijn, maar het eten is zo lekker. Je wilt rijk zijn en in overvloed leven, maar het is zo eng om uit je comfortzone te komen. Je wilt graag liefde en verbinding ervaren in je relatie, maar je wilt ook ruimte voor jezelf. Je wilt misschien wel je droom achterna reizen, maar de zekerheid van je vast baan is je ook veel waard… Herken je ze? Dit soort tegenstellingen en strijd kom je ook buiten jezelf in de buitenwereld tegen… Om die kakafonie aan stemmen en gesprekken in jezelf tot bedaren te brengen is het cruciaal dat je leert accepteren dat jij bent wie je bent en dat er is wat er is.

Er is wat er is

Steeds weer merk ik in de trainingen en coachgesprekken dat acceptatie één van de allerbelangrijkste voorwaarden voor een lekker en leuk leven is. Acceptatie van wie je op dit moment bent en hoe je situatie op dit moment is. Dat wil niet zeggen dat je situatie of wie je bent morgen, volgende week of volgend jaar niet heel anders zou kunnen zijn.

Acceptatie

Want uiteraard kun je voor jezelf gewoon doelen stellen en daar mee aan de slag gaan. Meestal echter is de acceptatie dat er is wat er is al een behoorlijke hindernis voor veel mensen. Bewust of onbewust vertel je jezelf en anderen dat het eigenlijk allemaal anders had moeten zijn. Je verleden, je heden, je partner, baas, kind(eren), huis of wat je allemaal wel niet zou kunnen invullen.

Verhalen maken

Kijkend naar hoe je bent geconditioneerd en geprogrammeerd is dat niet zo heel gek. Je hebt geleerd ‘verhalen te maken’. En vaak veel energie in die verhalen te stoppen. *Want het is niet eerlijk wat er allemaal gebeurt in de wereld. In de wereld in zijn algemeenheid, maar ook in ons eigen leven. Het is niet eerlijk dat ik een onvoldoende heb gekregen,*

terwijl de rest van de klas wel is geslaagd. Het is niet eerlijk dat Klaas die promotie heeft gekregen en ik niet. Jan had Marie niet mogen slaan. enz.

Boodschap

Laat ik wel duidelijk zijn: Ik wil niet promoten dat alles kan en dat er geen grenzen zouden moeten worden gesteld aan niet acceptabel gedrag. Dat is niet waar het om gaat. Waar dan wel om? In al die zogenaamde zaken die anders zouden moeten zijn dan ze zijn, schuilt een boodschap voor je. Misschien heb je een nare situatie uit je verleden nog niet helemaal geaccepteerd of is er een donkere kant in je die geleefd wil worden die er van jou niet mag zijn…. En hoe meer je leert accepteren dat er is wat er is, des te meer ontspannen zal je leven zijn.

Slaan

Ik werd zelf laatst in een masterclass ook weer even geconfronteerd met een eigen 'verhaal'. In de periode dat ik alleenstaande moeder was heb ik mijn dochter wel eens een draai om de oren gegeven. Ik ben daar absoluut niet trots op, vertelde ik in een workshop over schaduwkanten. Sterker nog: Ik zat daar best wel mee.

Confronterend

Toch kreeg ik daar volkomen terecht de opmerking te horen, dat ik bezig was dat 'verhaal' levend te houden. Die klap(pen) behoorden reeds lang tot het verleden en ik was bezig er opnieuw energie in te steken. Poeh, dat was best wel confronterend, maar oh zo waar. Ik was degene die er iets van maakte wat allang niet meer bestond. Het was dus aan mij te accepteren dat het gegaan is zoals het is gegaan en te accepteren dat die kant ook in mij zat/zit. Tja wel een mindswitch, maar volkomen terecht opgemerkt. ..

Het voelt anders

Vervolgens kreeg ik de vraag: Is het voor jou nu oké dat het is gebeurd? Heb je er nu vrede mee? En eerlijk is eerlijk. Na die eerste weerstand, voelde het echt anders na de acceptatie, dat er is wat er is… Meer rust en dat het op de een of andere manier toch oké is, ondanks mijn eigen oordeel dat slaan not done is in de opvoeding. Beetje dubbel, maar dat is precies waar het leven in de vorm om draait. Het verenigen van de tegendelen. De eenheid vinden in het dubbele dat je ervaart.

Twee monniken

Er bestaat ook een heel mooi verhaal van twee monniken over, dat ik hier met je wil delen:

Twee monniken waren op weg naar de stad. Zoals ze meestal deden liepen ze in hun traditionele kledij. Het had een poosje geregend. Maar inmiddels brak de zon door. Ze liepen een poos zwijgend en in stilte langs de weg.

Op een gegeven moment was daar een oude vrouw die de weg wilde oversteken. Maar doordat het zo geregend had, lagen er allemaal grote plassen water op het wegdek. De vrouw was bang om uit te glijden. De monniken zagen van een afstand wat er speelde en zagen dat de vrouw te bang was om over te steken.

Nu hebben monniken in hun eed gezworen geen vrouwen aan te raken en was er een dilemma om de vrouw te helpen. Toch liep de oudste monnik naar de vrouw toe. Hij tilde haar op, stak de weg over en zette haar weer netjes neer. De mevrouw bedankte hem vriendelijk.

Stilzwijgend vervolgden de monniken hun weg weer. Na zeker twee uren lopen, zei de jongste monnik die niets gedaan had tegen de andere, “Ik begrijp niet dat u die vrouw hebt opgetild. U weet toch dat we gezworen hebben geen vrouwen aan te raken en u heeft haar gewoon opgetild”. Waarop de oudere monnik antwoordde: “Waarom draag jij haar na al die tijd nog steeds bij je? Ik heb haar twee uur geleden al losgelaten”.

Emotie

Misschien heb je zelf al wel eens ervaren dat wanneer je met je aandacht in het hier en nu bent, het vrij simpel is om alert te zijn op wat zich voordoet. Gedoe ontstaat pas wanneer gebeurtenissen in dat hier en nu raken aan pijn uit je verleden. Dan kun je je zo maar ineens totaal overdonderd voelen. En heeft de emotie je te pakken. Emotie is die staat van zijn waarin jij niet meer het gevoel hebt, maar het gevoel jou heeft. Je bent getriggerd en reageert volautomatisch en meestal volkomen onbewust vanuit een oud en aangeleerd patroon.

Pijn laten genezen

Hoewel dat vaak lastig voelt, is de belangrijkste les die erin schuilt je bewust te worden dat dit gebeurt om die pijn uit het verleden te laten genezen. Alles wat je voelt is in principe van jou. En je voelt het als gevolg van het etiket dat jij (bewust of onbewust) op de situatie plakt of hebt geplakt. Het is jouw 'verhaal', bekeken door jouw patrijspoortje naar jouw werkelijkheid. Het is de betekenis die jij aan die situatie hebt gegeven.

Wat wil je ook met zo'n vader?

Er waren eens twee broers. De vader van die broers zat in het criminele circuit. Al vanaf dat de jongens klein waren hield hij zich bezig met zaken die onrechtmatig waren. Een groot deel van de jeugd van beide broers bracht hij als gevolg daarvan in de gevangenis door.

De ene broer nam het stokje van zijn vader over. Hij ontspoorde ook en raakte ook op het 'verkeerde' pad. Hij dronk, stal en sloeg zijn vrouw. En kwam uiteindelijk ook in de gevangenis terecht. In een interview op de televisie met deze broer werd hem gevraagd hoe het kwam dat hij niet iets beters van zijn leven had gemaakt. Zijn antwoord was: Wat wil je ook met zo'n vader…

De andere broer daarentegen was zeer succesvol. Had een goede en stabiele relatie. Was zorgzaam voor zijn vrouw en kinderen en had een succesvolle onderneming. Op de vraag in het interview met hem hoe het kwam dat hij het zo goed deed antwoordde hij: Wat wil je ook met zo'n vader?

Wat kunnen we hier van leren? Het gaat niet om wat je meemaakt, maar om wat je doet met wat je meemaakt. Het gaat om de betekenis die jij geeft aan wat er gebeurt in je leven…

Verantwoordelijkheid

De kans bestaat dat je de verantwoordelijkheid voor wat je voelt soms bij een ander of bij de situatie probeert te leggen. Wanneer je dat inderdaad doet is het gevolg daarvan dat de relatie met die ander alleen maar ingewikkeld wordt. Het is helemaal prima als je de ander vertelt wat er in je opkomt, mits je de verantwoordelijkheid voor wat je voelt bij jezelf houdt. En de verantwoordelijkheid bij jezelf houden, betekent Ik-boodschappen geven zonder oordeel erin. En dat is voor veel mensen (nog) erg lastig.

Accepteer je gevoel

Wat jij voelt wordt namelijk niet door een ander veroorzaakt. Jij alleen en eerlijk waar, echt alleen jij geeft betekenis aan de situatie. Anderen geven aan diezelfde situatie een andere betekenis. Vraag maar eens tien mensen wat er in hen opkomt als je vraagt waar ze aan denken als je het woord bloemkool zegt. Je zult verrast zijn over de uitkomst. De kunst is daarom ook dat jij de verantwoordelijkheid neemt voor jouw leven en jouw gevoel. Accepteer je gevoel, neem het waar en laat het los.

Angsten onder ogen zien

En als je ontdekt dat je gevoel gekoppeld is aan een situatie of gebeurtenis uit je verleden, ga dan na of je dat op kunt lossen. Los de situatie op en/of los anders het gevoel op. Anders zal het je voor altijd op de een of andere manier in de tang houden. Laat je verleden en alles wat er gebeurd is los. Zie onder ogen wat je raakt, waar je angsten, pijn en gevoeligheid zitten en waar ze vandaan komen en besluit dat je klaar bent met de gebeurtenis of situatie.

En mocht de pijn of angst opnieuw de kop opsteken, neem hem gewoon waar. En je zegt zo oordeelloos mogelijk tegen je angst of pijn: Hé, ben je daar weer? Wat wil je van mij? En neem dan de tijd om te luisteren naar wat de angst of pijn jou heeft te zeggen. Het kind of het niet toegestane deel (je schaduw) in jou zal je laten weten wat hem of haar dwars zit. Luister daar naar met de oren van de volwassen jij.

Luister met mededogen

Heb mededogen met dat kind in jezelf. Geef het wat het nodig heeft. Maar maak ook heel duidelijk dat de angst geen wezenlijke basis heeft. Het kind in je zal zich daardoor laten geruststellen. Neem dat kind in gedachten maar bij jezelf op schoot en troost het of geef het de erkenning, liefde of wat het dan ook maar vraagt. Dat zal de energie en angel uit de situatie halen waardoor het steeds minder nodig zal blijken te zijn om terug te komen.

Oordelen en stress

Wanneer je geneigd bent tot het oordelende denken en je allerlei gedachten hebt over een werkelijkheid die niet stroken met die werkelijkheid, zoals: *Er zou geen oorlog mogen zijn. Hij heeft me bestolen en is niet te vertrouwen. Zij moet beter voor zichzelf opkomen, enz.* dan geloof je in iets wat niet waar is.

Ze gebeuren nu eenmaal

De werkelijkheid is nu eenmaal zo dat deze dingen gebeuren. En als je je verzet tegen wat er is, als je weerstand voelt tegen de realiteit, dan reageert je lichaam met stress en spanning. Wanneer je je verzet tegen de realiteit opgeeft, verdwijnt ook de spanning uit je lichaam.

Kiezen voor plezierige gedachten

De filosoof Socrates zei heel lang geleden al: Omdat we niets zeker weten, zijn alle gedachten even waar. Je kunt dan beter kiezen voor de gedachten die geen stress opleveren. Niet de waarheid, maar het resultaat van je gedachten telt dan. Oftewel: Welke gedachte geeft mij het beste gevoel?

Geloof je gedachten niet

Grote vraag is dan ook: Ga je voor je gelijk of voor je geluk? Als je er voor kiest om te geloven in je gedachten is het resultaat vaak dat je niet gelukkig bent. Om gelukkig te zijn is het meestal nodig je absolute geloof in je gedachten te laten varen. Dé waarheid bestaat namelijk niet. Er is alleen jouw waarheid. Alles hangt af van jouw perceptie, van de manier waarop jij naar de werkelijkheid kijkt. Als jij allerlei plezierige ervaringen met honden hebt, zul je als je een hond tegenkomt over het algemeen positief en blij reageren. Als je een paar keer gebeten bent door een hond, neem je die hond echt anders waar. De hond zelf bepaalt daarmee niet de werkelijkheid, maar de gebeurtenissen en de betekenis die je hebt gegeven aan die gebeurtenissen. Als je de neiging hebt erg veel waarde aan je gedachten te hechten en daar veel last van te ondervinden, dan kun je misschien beter er voor kiezen om eens kritisch naar je gedachten te kijken.

Ermee stoppen

Je kunt deze manieren van denken onder andere stoppen door:

• er anders naar te kijken,

• de positie van waarnemer in te nemen (van een afstand naar jezelf in de situatie te kijken)

• je gedachten wat minder serieus te nemen en wat meer om jezelf te lachen

Oordelen

Veel van de 'problemen' die je in je leven ervaart ontstaan als gevolg van een bepaalde en aangeleerde manier van denken. Het zit zo ingebakken om situaties te bekijken vanuit je oordelende denken/ego. Je ego/denken heeft de neiging zichzelf groot te willen maken. Zichzelf op te blazen en te vergelijken met anderen. Zonder daarmee te willen zeggen dat het ego op zich slecht is, is het wel handig je bewust te zijn van het feit dat je ego/denken dat doet. Je ego/denken maakt de hele dag door verhalen.

Betekenis geven

Het is ook het denken/ego dat betekenis geeft aan mensen en situaties. Misschien is het je wel eens opgevallen dat kleine kinderen zo tussen de één en de drie jaar als ze gevallen zijn, niet direct beginnen te huilen. Ze kijken eerst om zich heen om te zien hoe de omgeving reageert, voordat ze besluiten om al of niet te gaan huilen. In die situatie kun je heel expliciet zien dat ieder mens en in dit geval ieder kind bewust of onbewust een besluit neemt om te gaan huilen. Daarmee geeft het kind betekenis aan die situatie.

Waarnemer

Dat proces van betekenis geven doen we de hele dag door en meestal volkomen onbewust. Mede op basis van onze normen en waarden kennen we een bepaalde betekenis toe aan wat er plaatsvindt in ons leven. Of je de gebeurtenis als goed of fout, als positief of negatief ervaart hangt dus af van de waarnemer. Degene die naar de situatie kijkt en oordeelt.

Is oordelen slecht?

Is het daarmee 'slecht' om te oordelen? Nee, want dat zou weer een oordeel op het oordeel zijn. Oordelen is gewoon iets wat we doorlopend doen. En oordelen heeft op zich ook weer een regulerende functie. Je hersens gaan als je in een bepaalde situatie bent steeds opnieuw alle oude ervaringen langs. En onbewust besluit je op grond van die ervaringen hoe je gaat reageren. Op die manier kun je in bepaalde situaties nagaan wat voor jou belangrijk is. Het is wel fijn als je het proces van betekenis geven herkent en bewust kunt sturen. Want daarmee krijg je meer grip op hoe je jouw werkelijkheid beleeft. En als je oordeelt en vooral als je geneigd bent negatief te oordelen is het gevolg vaak dat je zelf een negatief gevoel krijgt. Je hebt het oordeel bovendien ook meestal niet nodig.

Oorzaak en gevolg

Het leeft voor jezelf gewoon veel plezieriger als je in plaats van het oordelende denken de overstap maakt naar het oorzaak en gevolg denken. In plaats van aan te geven hoe jij vindt dat iets al of niet zou moeten zijn, wat tegelijkertijd een verzet tegen wat er is weerspiegelt, kun je jezelf ook de vraag stellen: Wat gebeurt er als ik ….. wel doe en wat gebeurt er als ik het niet doe? Als je dan zo objectief mogelijk de gevolgen op een rijtje zet, zegt je hart je vanzelf wat je te doen hebt. Sommige van de gevolgen van je keuze ervaar je als pijnlijk of vervelend of als zo plezierig dat je voelt wat je te doen hebt.

Strijd tussen gevoel en verstand

Je bent dan ook meteen die strijd tussen gevoel en verstand kwijt. Want je betrekt zowel je denken (verstand) in je overweging door de gevolgen op een rijtje te zetten èn je luistert naar wat je hart (gevoel) je te zeggen heeft. En hoewel het vaak niet zo lijkt, is het wel zo dat we vrijwel altijd onze beslissingen met ons hart nemen. Het is meestal een bepaald gevoel dat we hebben, waarna we het verstand/denken gebruiken om die keuze te rechtvaardigen. En in het bepalen van die keuze doen we uiteindelijk alles om pijn te vermijden of om plezier te krijgen.

Weerstand of acceptatie

Wat ik in mijn praktijk veel tegenkom is weerstand. Er is weerstand en verzet tegen van alles. Tegen de baas die niet aardig is, tegen de partner die nooit doet wat je van hem of haar verwacht, tegen de kinderen die zo brutaal zijn, zelfs tegen het weer of de weerman als er regen is in plaats van de voorspelde zon.

Energieverlies

Dit verzet levert vaak een groot energieverlies op. Je kunt je wel verzetten tegen het feit dat het vandaag regent, maar dat verandert niets aan het feit dat het regent. Het zorgt er wel voor dat je innerlijke staat, of hoe je je voelt, negatief wordt beïnvloed. Je gaat je minder prettig of misschien zelfs wel heel rot voelen.

Acceptatie

Acceptatie van wat er is, is een belangrijke voorwaarde om hier uit te stappen. Er is nu eenmaal wat er is. Als je man, vrouw, kind, baas, vriendin, etc. lelijk tegen je doet accepteer dan eens dat dat zo is en zet eens vraagtekens bij jouw gevoeligheid daarop. Hoezo zou hij of zij niet een slechte bui mogen hebben en het op jou afreageren? Dat doen we vroeg of laat allemaal wel eens.

Trigger

De kunst is om dan bij jezelf te blijven en jezelf af te vragen of hij of zij iets in jou triggert. Of jij daar misschien nog ergens oud zeer hebt zitten dat nog opgelost wil worden. Of de ander laat je zien dat er een stuk in jezelf is dat je mogelijk verwerpt. Misschien wordt je alleen maar de spiegel voorgehouden en is daar een kans op persoonlijke groei.

Winst van het verlies

Loskomen van je eigen gevoeligheden is waar het om draait. Accepteren van wat er is en bij jezelf nagaan welke kans er in schuilt om de situatie of jezelf beter te maken of te ontwikkelen. Daar zit de winst. De winst om alle vervelende dingen om te zetten in iets beters.

Verhalen maken

Herken jij de stem van je ego? Of misschien wel meerdere stemmen? Wanneer je in een emotie schiet, kun je er vrijwel zeker van zijn dat je ego aan het woord is. Je ego doet de hele dag door niets anders dan verhalen maken. Sommige verhalen zijn klein en andere verhalen heel groot met alle bijbehorende emoties.

Passie

Je ego kun je een beetje vergelijken met je denken. Als je denkt is het eigenlijk nooit goed zoals het is. Je bent bezig in gedachten te bedenken hoe dingen anders zouden moeten zijn dan ze zijn. Dat kan op een constructieve manier, als je bijvoorbeeld iets wilt creëren of scheppen en je misschien wel met je passie bezig bent.

Veroordelen

Maar het gebeurt ook veel op een negatieve manier, als je jezelf aan het veroordelen bent voor hoe je situatie nu is en je tegen jezelf zegt dat het anders zou moeten zijn dan het is. Je hebt misschien iets vervelends meegemaakt en je bent bijvoorbeeld met jezelf in gesprek over wat je allemaal wel niet anders had moeten doen of zeggen. Iemand snijd je misschien een keer op de snelweg of iemand verleent geen voorrang aan je in het verkeer. Vaak kun je jezelf daarna betrappen op een behoorlijk drukke innerlijke dialoog. Een gesprek met jezelf, waarin je nagaat wat er allemaal wel niet had kunnen gebeuren. Hele scenario's bedenk je en wat je allemaal wel niet gedaan zou hebben als…. Dat is de stem van het ego aan het woord.

Vergelijken en betekenis geven

Ego gaat ook vooral over doen en niet over zijn. Denken doe je over het verleden of over je toekomst, maar vrijwel nooit over nu. Je ego vergelijkt, veroordeelt en geeft betekenis aan alles wat voorbij komt. Het gaat dan over je verleden dat niet is geweest zoals je graag wilde. Of het gaat om je toekomst die nog niet is zoals je graag wilt dat hij is. Je hebt daar een oordeel op, want het is of was (nog) niet zoals jij dat graag wilt. Je kunt je denken ook op een constructieve manier inzetten, wat gepromoot wordt in het positieve denken. En denken heeft die positieve functie ook uiteraard. Stel je maar eens voor: Als een timmerman een stoel wil maken en hij heeft niet van te voren bedacht hoe

hij wil dat die stoel er uit komt te zien, wat voor stoel komt er dan denk je? Zou je daar ook op kunnen zitten?

Meer zijn

Je kunt natuurlijk ook gewoon eens uit je denken stappen en wat meer zijn. Zijn wil zeggen dat je met je aandacht in het hier en nu bent. Met je aandacht in het hier en nu zijn betekent dat je de werkelijkheid zoals die zich voordoet accepteert, zonder te oordelen. Veel mensen laten een groot deel van hun leven voorbijgaan, terwijl ze hun aandacht op een klein stukje verleden of toekomst richten. En daar word je meestal niet echt gelukkig van. Als je steeds die ene gebeurtenis uit je verleden of die ene angst voor een stukje toekomst herhaalt, dan vergeet je in het hier en nu te leven. Met als resultaat dat de kwaliteit van je toekomst, of-te-wel je hier en nu op een later moment, vergelijkbaar is met wat er nu is of zelfs nog slechter is.

Minder problemen

Met je aandacht in het hier en nu zul je ervaren dat er veel minder problemen zijn. Je kunt dan ook veel meer plezier uit je ervaringen halen. Zelfs als je nu geneigd bent te zeggen dat jouw probleem er altijd is, omdat je het regelmatig ervaart in de vorm van bijvoorbeeld chronische pijn of iets anders, dan kan het voor jou lijken alsof het altijd en overal aanwezig is. Dat blijkt vrijwel nooit te kloppen. Er zijn namelijk altijd plaatsen in of buiten je lichaam waar je de pijn niet ervaart. Als je misschien naar een heel spannende film kijkt, ben je met je aandacht niet of minder gericht op de pijn en is de beleving van de pijn ook anders. Of je richt je aandacht op dat deel van je lichaam dat misschien wel gezond is. Het is het verhaal van je ego dat je probleem er altijd en overal is, hetgeen echt vrijwel nooit klopt.

Bodyscan en ademhaling

Hoe doe je dat dan, dat zijn, vragen klanten wel eens. De twee gemakkelijkste en snelste manieren die ik dan voorleg zijn het doen van de zogenaamde bodyscan en het richten van je aandacht op je ademhaling. Dat laatste kan op allerlei verschillende manieren. Van beide vormen kun je op mijn website www.confront.nl geleide meditaties vinden die je kunnen helpen om te ervaren hoe dat werkt. Toch kun je op veel andere manieren

natuurlijk ook gewoon zijn. Snijd je paprika maar eens met 100% aandacht. Of verleg als je loopt je aandacht eens naar je voeten.

Geduld en oefening

Misschien ontdek je dat je het lastig vindt om wat minder aandacht aan je ego te schenken. De stemmetjes in je hoofd zijn dan nog te sterk. Toch is het niet anders dan met zoveel andere vaardigheden in je leven die je ook hebt aangeleerd. Lopen, fietsen en autorijden gingen bij de meeste mensen ook niet in een keer geweldig. Het kan daarom nodig zijn dat je een beetje geduld betracht en veel oefent. Het resultaat is een feestje van weldadige ontspanning, rust en veel meer plezier, kan ik je beloven.

Druk hebben, doen of zijn

Hoewel het tegenwoordig geen balans meer mag heten, maar de modernere naam Work Life Integration heeft, blijft het als thema actueel. Nog steeds meer mensen ervaren druk in hun bestaan. Ze zijn druk, hebben het druk en/of ze doen druk.

Hoe voelt: Ik ben druk?

In het woord druk zijn ligt al besloten dat je het op identiteitsniveau voelt. Met de woorden: Ik ben druk, geef je je onbewuste een signaal om je ook zo te voelen. Daarnaast is druk zijn ook maar gewoon een concept van je denken. Als je jezelf de vraag stelt: Hoe voelt: *Ik ben druk?* Dan is het maar zeer de vraag of je dat op dat moment echt ergens in je lichaam voelt. Veel mensen ervaren vooral dat het druk is in hun hoofd.

Op welke zender staat jouw radio?

De hele dag door staat je innerlijke radio aan. Je bent continu met jezelf in gesprek. En de hele dag door ontvang je van alles. Er zijn tegenwoordig zoveel prikkels die binnen komen, dat het niet zo vreemd is dat steeds meer mensen daar last van krijgen.

ADD en ADHD

Steeds meer kinderen krijgen het etiket ADD of ADHD opgeplakt. En het is maar zeer de vraag of er wat met die kinderen aan de hand is, of dat de omgeving zoveel prikkels op ze afstuurt dat ze die nauwelijks meer verwerken kunnen. Vooral ook omdat scholen feminiseren, waardoor de kinderen allemaal vooral rustig moeten blijven zitten in de klas. Dat rustig blijven zitten zou je kunnen zien als iets wat meer van meisjes is. Zo zijn meisjes al heel lang geconditioneerd. En dat geven diezelfde meisjes in de rol van docent tegenwoordig door aan jongetjes. Jongetjes die van oudsher anders geconditioneerd waren en daardoor hun energie gewoon niet meer kwijt kunnen. Die niet of nauwelijks meer in bomen klimmen en slootje springen.

Zoals het hoort

Het gevolg daarvan zijn mensen die geleerd hebben dat ze zich moeten gedragen 'zoals het hoort'. Zij zijn zich nauwelijks meer bewust van wat zij nodig hebben en waar ze behoefte aan hebben. Die 'de beste vriend of vriendin' in hun eigen leven zijn, maar niet hun eigen leven leiden.

Aan of afwezigheid van je verlangen leven

En als je niet of te weinig luistert naar wat je lichaam te zeggen heeft en vooral vanuit je hoofd leeft, gaat je lichaam vroeger of later muiten. Het verlangen om te zijn wie je bent wil er op de een of andere manier toch gewoon uit. Desnoods door middel van ziekte of gebrek. Iedereen wordt geboren met een ingeboren verlangen om iets bij te dragen in deze wereld. Wanneer de **aanwezigheid** van dat verlangen niet geleefd wordt, door angst of conditionering, dan ga je vroeger of later de **afwezigheid** van je verlangen leven. Dan ga je merken dat het je soms allemaal teveel wordt. Dat je moe bent of vaker geïrriteerd en boos dan je lief is. De dingen die je doet gaan je dan meer energie kosten dan ze opleveren. Soms vragen mensen mij wel eens hoe het kan dat ik zoveel doe? Waar haal je de energie vandaan, vragen ze dan. Die energie is er omdat ik mijn verlangen leef. Ik doe als het even kan alleen dingen die ik wil doen omdat ze bij mij en mijn verlangen horen. Het resultaat is dat ik er alleen maar meer energie van krijg. Want als je doet waar je van houdt, waar je goed in bent en waar anderen weer blij van worden, dan stroomt de energie vanzelf en is er een win-winsituatie voor iedereen.

Wat is nodig?

Hoe kun je beter voor jezelf leren zorgen? Eén van de mogelijkheden is leren onderscheid te maken tussen degene die 'ik' zegt, (oftewel je denken) en je bewustzijn. Dit onderscheid maken zorgt er voor dat je je steeds bewuster wordt dat jij niet degene bent die je 'ik' noemt. Dat ik is je ego. Je hebt gedachten, maar je bent je gedachten niet. Je hebt gevoel, maar je bent niet je gevoel. Je hebt rollen, maar je bent ze niet. Vanuit wat wel de waarnemer positie of bewustzijn genoemd wordt kun je 'kijken' naar je gedachten, gevoelens, rollen, etc. Vaak identificeren mensen zich met hun gedachten en gevoel. Ze zijn boos. Ik ben boos. Toch hoef je je boosheid niet te zijn. Je kunt ook zeggen: Ik heb boze gedachten en boze gevoelens. Door op die manier te kijken ontstaat er een zekere afstand tussen de gedachten en gevoelens en jou. Als je zegt: Ik ben boos, vallen gedachten, gevoel en zijn samen. Je identificeert je er dan mee en alles staat dan in het teken van boosheid. Dat is op zich niet goed of niet fout, maar de meeste mensen voelen zich er niet echt gelukkig door.

Opgeblazen ego

Je ego houdt ervan zichzelf erg op te blazen en zichzelf enorm belangrijk te maken. Je ego wordt vooral ook door angst gestuurd. Het is altijd bang iets kwijt te raken en verzet zich tegen alles wat ook maar de indruk zou kunnen wekken dat het minder belangrijk wordt. Veel mensen identificeren zichzelf bijvoorbeeld met hun spullen. Ze leven in de illusie van het ego dat hoe meer spullen ze hebben, hoe gelukkiger ze zijn.

Spullen maken niet gelukkig

Illusie, want die spullen brengen geen geluk. Ze leveren hooguit gedurende een zeer korte periode een gevoel van bevrediging omdat het ego even een moment heeft ervaren dat het belangrijk is. Maar vrij snel daarna schiet het al weer in de angst om dat wat het bereikt heeft kwijt te raken. Wanneer je je realiseert dat je laatste jas geen zakken heeft, dan weet je ook dat het streven naar bezit niet het belangrijkste kan zijn in je bestaan.

Leven in liefde

Je bent veel meer dan wat je hebt. Je ziet vaak bij mensen die een ernstige ziekte of bijna dood ervaring hebben of hebben gehad dat ze veranderen. Zij realiseren zich dat bezit niet hetgeen is waar het allemaal om draait. Als je los kunt komen van je ego en vanuit liefde voor jezelf en anderen leert leven, dan kun je iedere dag gelukkig zijn.

Het ego in de weerstand

Het ego heeft de neiging in veel situaties in de weerstand te schieten. Leven vanuit je hart levert meer acceptatie op. En acceptatie levert vrijwel altijd rust op. En zo kan het dus zijn dat jij je buitenwereld niet verandert, maar omdat jij jouw denken verandert, er in je buitenwereld iets verandert.

Loskomen van je ego

Hoe kun je loskomen van dat ego? Loskomen van het ego doe je door uit je denkhoofd te stappen en de overgang te maken naar meer in het hier en nu zijn. Je bewuste wil kun je daarbij gebruiken als een soort schakelaar. In het hier en nu is de enige plek waar je ook kunt voelen en leren luisteren naar je lichaam en wat jij nodig hebt. Je kunt niet

gisteren of morgen of volgende week voelen. Je kunt wel een plaatje maken (een gedachte…..) van hoe het volgende week zou kunnen zijn, maar voelen hoe je je voelt, kan alleen in het hier en nu. Wat rest zijn allemaal bedenksels. Hersenschimmen.

Liever gelukkig met mindfulness

Je stap voor stap meer bewust worden van deze illusie van het denken is wat je ook leert in een meditatie en mindfulness training. Opdat je meer en meer bewust wordt van wat jij nodig hebt. En als dat slootje springen is of in bomen klimmen dan is dat ook oké. Want het is niets meer of minder dan een vorm van energie die een uitweg zoekt.

Hebben we wel een vrije wil?

Om maar met de deur in huis te vallen. Het valt nog maar te bezien hoe vrij onze wil is. Had je me deze vraag 25 jaar geleden gesteld dan had ik op een zeer stellige toon geantwoord: *Ja natuurlijk hebben we een vrije wil.*

Tegenwoordig ben ik daar minder zeker van en dus minder stellig over. Ik zie het dagelijks in mijn praktijk terug dat mensen heel vaak aangeven iets wel te willen en er soms ook wel voor kiezen, maar toch grote moeite hebben dat in de dagelijkse hier en nu praktijk handen en voeten te geven.

Geregeerd door patronen

Ze worden als het ware geregeerd door hun patronen. Wat bedoel ik daar nu mee? Veel van de dingen die je als mens doet, zijn in de loop van de tijd zo geconditioneerd dat je ze onbewust, helemaal vanzelf en zonder erover na te denken, doet. Denk bv. maar eens aan je eerste autorijles en hoe je daar en toen (ik in ieder geval wel) misschien wel dacht: *Dit leer ik nooit*. Toch is me dat gelukt en daar ben ik ook heel blij mee.

Bewust of onbewust?

Denk ik nu nog na over het autorijden? Nee volstrekt niet. Het gebeurt soms wel eens dat ik hele stukken gereden heb zonder dat ik daar ook maar enig bewustzijn over heb. Daar is op zich niks mis mee. Sterker nog, als je ieder moment van de dag alles wat je doet bewust zou moeten doen, dan zou je knettergek worden van alle impulsen en beslissingen die je zou moeten nemen.

Regulerende functie

Dat automatiseren van dingen heeft op zich dus een goede en regulerende functie. Toch zit er wel een keerzijde aan. Heb je iets eenmaal geconditioneerd, dan kost het best veel moeite, tijd en aandacht om het weer af te leren. Veel mensen zeggen dan ook dat ze dat moeilijk vinden. Persoonlijk denk ik dat het niet zo zeer moeilijk is, maar dat je er wel een uitdagend doel, volhardingsvermogen en genoeg reden om te veranderen voor nodig hebt. Ik hoorde laatst de uitspraak: Discipline wordt uiteindelijk routine" en een

andere: Alles wat je in de eerste zeven jaren van je leven hebt geleerd, daar heb je de rest van je leven voor nodig om weer af te leren. Heel toepasselijk.

Vrije wil = discipline

En dan wordt de vraag hoeveel discipline je hebt als het gaat om het veranderen van dingen in je leven actueel. En dus zou je kunnen zeggen: Je vrije wil staat gelijk aan de hoeveelheid discipline die je op kunt brengen om dingen te veranderen.

Je eigen leven leiden

Veel mensen leven het leven van een ander. En jij? Wiens leven leidt jij? Deepak Chopra heeft het in zijn boek: De zeven spirituele wetten van succes over zelfverwijzing en objectverwijzing. Zelfverwijzing is als je leeft vanuit je eigen ziel. Als je helemaal en authentiek vanuit jezelf leeft. Daar tegenover staat objectverwijzing. Wanneer je je vooral laat beïnvloeden door situaties, omstandigheden, mensen en dingen buiten jezelf is er sprake van objectverwijzing. Wat je denkt en doet wordt daarin bepaald door de reactie die je verwacht en door te anticiperen op wat je denkt dat andere mensen graag willen dat jij doet. Angst, de behoefte aan controle en goedkeuring van andere mensen horen bij objectverwijzing. Angst voor afwijzing is een heel sterk voorbeeld van mensen die leven vanuit objectverwijzing. 'Zeg jij het maar', zegt zo iemand tegen haar partner of collega. 'Doe maar wat jij wilt'…. Dat doet ze omdat ze graag aardig gevonden wil worden. En de onderliggende gedachte is misschien wel dat ze zichzelf niet aardig genoeg vindt.

Rust, eenheid en verbinding

Leef je helemaal vanuit jezelf, dan is er geen angst en ben je ook niet dwangmatig bezig alles wat er in je leven gebeurt onder controle te houden. Je hoeft niet zo nodig de goedkeuring van anderen en je bent ook niet op zoek naar macht. In de staat van zelfverwijzing ben je in staat om te denken vanuit wat er allemaal mogelijk is in plaats van wat je misschien niet kunt, niet zult hebben, niet zult zijn. Je ervaart in de staat van zelfverwijzing rust, creativiteit, verbinding, inzicht in relaties, eenheid en kalmte.

Hoe kom je in de staat van zelfverwijzing?:

- Door stil te zijn
- Door te mediteren (of te bidden)
- Door niet te oordelen

Een mogelijke indeling van ons leven is de volgende:

- Zijn
- Doen
- Hebben

Zijn ervaar je als de basale ervaring van levend en bewust zijn. Doen staat voor beweging en activiteit. Hebben geeft onze verbinding met mensen en dingen weer. Je kunt zijn, hebben en doen beschouwen als drie zijden van een driehoek. Ze steunen en bestaan naast elkaar.

Wat veel gebeurt is dat mensen in de 'verkeerde' richting leven. Ze doen hun best om meer dingen, meer geld te hebben, om meer te doen wat ze willen, zodat ze gelukkiger zullen zijn. Deze manier van leven brengt meestal veel spanning en stress met zich mee. Omdat je nooit genoeg kunt hebben en doen om gelukkig te zijn…

Zijn wie je bent

Omgekeerd is plezieriger en effectiever. Wees gewoon wie je bent, doe van daaruit wat je te doen hebt om te hebben wat je wilt.

Wat is mindfulness en hoe werkt het?

Mindfulness zorgt ervoor dat je je meer bewust wordt van het huidige moment. Mindful zijn is letterlijk je aandacht richten op het hier en nu. Door mindfulness te oefenen leer je steeds minder te oordelen en blijf je met je aandacht steeds meer in het nu. Je beter bewust leren worden van je aandacht in het hier en nu vindt vaak plaats via het richten van je aandacht op je ademhaling of op andere fysieke gewaarwordingen en sensaties in je lichaam. Je brengt letterlijk je aandacht naar je ademhaling, terwijl je je bewust wordt van wat het effect daarvan op je lichaam is. Daarnaast is je aandacht zoveel mogelijk in het hier en nu. Hoewel mindfulness is ontstaan vanuit bepaalde stromingen uit de Oosterse filosofie is mindfulness in principe niet religieus. Iedereen vanuit elke achtergrond dan ook, kan de voordelen van mindfulness ervaren..

Meditatie

Je kunt mindfulness bereiken via meditatie, maar ook via het bewust uitvoeren van bepaalde activiteiten gedurende je dagelijkse bezigheden. Door te leren je te concentreren op wat er hier en nu is en door te leren je innerlijke dialoog een tandje lager te zetten, kun je leren mindful te zijn.

De voordelen van mindfulness zijn:

Steeds vaker komt het voor dat mindfulness wordt ingezet in combinatie met bepaalde vormen van gedragstherapie. Mindfulness blijkt te werken bij allerlei vormen van problemen:

Depressieve klachten nemen af. Je relatie vaart er wel bij. De tevredenheid in je relaties neemt toe, terwijl de stress in je relatie(s) vermindert en je relatie(s) constructiever worden. Ook de communicatie in je relatie(s) verbetert. Slaapproblemen nemen af en de kwaliteit van je slaap verbetert. Eetstoornissen verminderen. Je zelfvertrouwen en de acceptatie van jezelf neemt toe terwijl ook je stemming verbetert. Stress neemt af. Mindfulness helpt je om je dagelijkse stress te verminderen en daarnaast neemt ook de spanning in stressvolle situaties af. Bijvoorbeeld als er sprake is van een chronische of levensbedreigende ziekte.

Wat doet mindfulness?

Veel mensen hebben bij het woord mediteren of mindfulness een associatie van zweverigheid. Eerlijk gezegd had ik dat jaren geleden ook wel wat. Ik moest er aan één kant helemaal niets van hebben. Hoewel een andere kant in mij ook wel weer nieuwsgierig was. Inmiddels heb ik een totaal andere kijk op mediteren.

Mediteren leert je meer in het moment te zijn. Te zijn. Door de tijd te nemen op je gedachten te letten en ze te leren waarnemen leer je langzamerhand hoe je geest werkt. Je leert hoe je heel veel dingen volkomen onbewust doet. Op zich is daar helemaal niets mis mee. Want je zou knettergek worden als je alles wat je doet bewust zou moeten doen in deze hectische westerse wereld. Mediteren is feitelijk niets anders dan een vorm van bewust opletten.

Allemaal gedachten

Door goed te letten op wat je geest doet, zul je ontdekken dat je met je gedachten vooral veel in het verleden of de toekomst zit. Dat is wat je denken nu eenmaal doet. Het is ook de rol en de functie van je denken en je hersens. Als je denkt, denk je over het verleden of aan je toekomst. Soms projecteer je dingen uit je verleden op je toekomst. Zoals je bijvoorbeeld doet als je bang bent dat er iets gaat gebeuren in je toekomst. Angst om ziek te worden bijvoorbeeld. Of om je werk kwijt te raken. Of dat je geen kinderen zult krijgen. Allemaal voorbeelden van bedachte concepten.

Beter voelen

Wat er ook gebeurt als je gaat mediteren of opletten is dat je je bewust wordt dat je alleen in het moment, in het hier en nu kunt voelen. Je kunt niet gisteren of morgen of volgende week voelen. Je kunt alleen maar nu en hier voelen of ervaren. Al het andere is bedacht. Heel veel dingen die je doet, doe je volkomen onbewust. Misschien herinner je je nog een keer dat je in je auto reed en je de rit volkomen op de automatische piloot hebt gereden. In de tijd dat ik vele jaren geleden buschauffeur was heb ik wel eens hele ritten ‘gemist’. Op de een of andere manier gaat dat gelukkig meestal goed. Ook heb ik wel eens (een enkele keer) dingen uit mijn koelkast gehaald die daar echt niet thuis hoorden en die ik er volkomen onbewust had neergezet.

Afdwalen

Het zijn voorbeelden van hoe je geest gemakkelijk afgeleid wordt. Je aandacht is geneigd om af te dwalen. Om te dagdromen zeg maar. Eigenlijk gebeurt dat de hele dag door, bij vrijwel alles wat je doet. Het mag een wonder heten dat dat zo vaak goed gaat. Wanneer je gaat mediteren of opletten wat je geest doet, zul je ontdekken dat je geest ook een groot deel van de tijd bezig is met het fantaseren over je toekomst en wat je wilt dat er al of niet gebeurt. Het resultaat daarvan is dat je het heden voor een groot deel mist. Je ervaart niet meer bewust wat er gebeurt.

Stel je maar eens voor dat je ergens aan zee zit te genieten van een prachtige zonsondergang. Op het moment dat je je bewust bent van het prachtige kleurenspel en de ondergaande zon met eventuele wolkenpartijen, dan ben je in het nu aanwezig. Zeg je daarentegen tegen je aanwezige partner: Wat een mooie zonsondergang, dan verbreek je de aanwezigheid in het nu. Je denken heeft het dan overgenomen. Zodra je begint te praten ben je weg uit het hier en nu. Uit de ervaring vandaan en is je hoofd aan het woord.

Stress en spanning nemen af

Door meer te leren met je aandacht in het hier en nu aanwezig te zijn en meer te voelen, te ervaren nemen stress en spanning vaak af. Hoewel het in meditatie geen doel op zich is, is het wel vaak het gevolg.

Zo kun je het doen:

Als je mediteert schakel je je bewuste gedachten uit en bied je ruimte aan wat zich onbewust aan wil dienen. Dit ruimte bieden kun je doen door bijvoorbeeld:

In vervoering te raken door mooie muziek die jou raakt. Of door een mooi landschap, een schilderij of een sterrenhemel. Maar het kan ook door je te concentreren op een bepaald voorwerp of op juist helemaal niets. Of door intensief met anderen te communiceren. Of door te sporten, te bidden, et cetera.

Het brengt je in ieder geval terug in het hier en nu en in contact met je lichaam en wat je daarin voelt en ervaart. Door meer in het hier en nu te zijn, kom je beter in contact met wat je voelt, waardoor je alerter wordt.

Volledige ontspanning

Mediteren brengt je in een toestand van volledige ontspanning voor zowel je lichaam als je geest. Hoewel slapen ook ontspant, ervaren veel mensen in onze drukke tijd met veel impulsen en prikkels dat de slaap niet meer die kwaliteit heeft die nodig is om goed te kunnen functioneren. Een meditatie voorafgaand aan de slaap of juist ergens overdag ervaren veel mensen daarom ook als een cadeautje. Een half uurtje mediteren staat volgens sommige deskundigen gelijk aan drie uur (of meer) slaap.

Verlaagde hersenactiviteit

Het mediteren verlaagt de activiteit in je hersenen, waardoor je in de zogenaamde alfastaat komt. Dat wil zeggen dat je de hersenactiviteit vermindert tot de lagere alfafrequentie. Ben je eenmaal in alfastaat dan reageer je rustiger en meer ontspannen op negatieve gebeurtenissen en opmerkingen. Je voelt je ook minder bang en zenuwachtig, maar juist wel lekker ontspannen en in contact, in verbinding met jezelf.

Energie en rust

Je krijgt er nieuwe energie en innerlijke rust van en je krijgt het gevoel alles weer aan te kunnen. Je relativeert je problemen makkelijker, kunt je beter concentreren en je krijgt meer zelfvertrouwen. Mediteren helpt ook tegen het verouderingsproces. Tegen allerlei vage en minder vage ziektes en tegen stress en de daaraan gerelateerde klachten als: overmatig piekeren, lusteloosheid, depressieve gevoelens, besluiteloosheid, huilbuien, vergeetachtigheid, gejaagdheid, wantrouwigheid, et cetera.

Onder begeleiding aanleren

Mediteren en mindfulness kun je meestal het best onder begeleiding aanleren. Dit zorgt voor een opbouwende structuur en routine waardoor de kans dat je jezelf een nieuw versterkend patroon aanleert het grootst is.

Mocht je naar aanleiding van dit E-book besluiten zo’n training te willen volgen dan ben je natuurlijk van harte welkom bij de training Liever Gelukkig met Mindfulness.

Geleide meditiaties

Wil je liever eerst voor jezelf beginnen en heb je behoefte aan een steuntje in de rug? Download dan een van de geleide meditaties die je op mijn website vindt.

http://www.confront.nl/artikelen/341-meditatie-hoe-kun-je-mediteren/

Omarm je negatieve gedachten

Omarm je negatieve gedachten
en laat ze in liefde los

Als je jouw weerstand loslaat,
dan staat geluk te trappelen van ongeduld
om bij je te zijn

Dus wat ga jij doen
nu je precies weet
hoe je gelukkig kunt worden?

Want linksom of rechtsom
Is het je ooit echt gelukt van jezelf weg te lopen?

Het geluk woont in jouw hart
en wacht op jou om vrijgelaten te worden

Wanneer begin jij
jezelf te geven waar je recht op hebt?

Accepteer het geschenk dat leven heet
leef het ten volle
en geniet van ieder moment van haar liefde

Open jouw hart en geef het waar ze naar verlangt,
voor nu en altijd

Accepteer dat je waar dan ook en met wie dan ook
altijd kunt kiezen voor jouw geluk

In de aanvaarding dat je bent wie je bent
en dat alles is zoals het is.

Nawoord

Jij hebt dit boekje op de een of andere manier ontvangen
en het is mijn wens dat je het zult accepteren
als mijn geschenk aan jou.

En ik vraag op mijn beurt aan jou
of je de wet van geven en ontvangen wilt blijven voeden
door dit boekje op jouw beurt
weer cadeau te doen aan anderen.

Want wie wil niet iets moois ontvangen,
waar je hart van openbloeit.
Wie wil niet ontvangen
zonder daar verder iets voor hoeven te doen?

Zomaar, op die mooie dag,
ontvang je iets van iemand,
die jou geluk gunt.
Niet vanuit eigenbelang,
maar om te delen.

En in het delen
ontstaat de verbinding
van hart tot hart,
waarin sterren van waar geluk te lezen zijn.