

**VIER
INZICHTEN
VOOR EEN
LICHTER
LEVEN**

© 2020

“Learning To Live Is
Learning To Let Go.”

— Sogyal Rinpoche

Vier Inzichten Voor Een Lichter Leven

| | |
|--|----|
| Voorwoord | 6 |
| Inzicht 1: Je bent niet je gedachten | 9 |
| Inzicht 2: Je bent wat je waardeert | 22 |
| Inzicht 3: Je gedachten zijn niet waar | 29 |
| Inzicht 4: Denk niet positief, maar behulpzaam | 35 |
| Hulp nodig? | 41 |

Voorwoord

In onze huidige materialistische wereld waarin het lijkt alsof alles mogelijk is, het leven zogenaamd maakbaar is en we van alles moeten en kunnen, voelen we ons eenzamer dan ooit en komen stress klachten, burn-out en depressie steeds vaker voor. Onze natuurlijke prestatiedrang, de wereld van de -sociale- media en de steeds hogere werkdruk leiden ertoe dat we steeds vaker vastlopen, onszelf verliezen, overlopen van de stress en op zoek zijn naar meer verlichting in/van ons leven – en dit doen we allemaal op ons eigen manier.

Sommigen doen dit door te sporten of te mediteren of door op een yogamat te gaan zitten, terwijl anderen Netflix-series bingen, blijven shoppen, eten, gamen, blowen, gokken of porno kijken. Of op zaterdagavond dertig Bacardi-cola naar binnen werken en een paar lijntjes coke opsnuiven, om hun problemen te vergeten en heel even af te zijn van hun ‘gedoe’.

Uiteindelijk zijn we naar mijn idee allemaal op zoek naar een leuk en zinvol leven met minder druk(te) en minder negatieve stress. Elke dag bewegen, goed slapen, de natuur in en goed ademhalen zijn de beste manieren om onze stress te managen, maar als jij je regelmatig klem wilt zuipen en liever op de bank gaat zitten met de zoveelste zak chips, 'then by all means, be my guest'. Als dit voor jou echter niet (meer) de oplossing is, dan zijn er ook andere manieren om de mentale last die we allemaal dragen wat lichter te maken, zonder dat je daar eigenlijk niet direct heel veel voor hoeft te doen.

Ik heb namelijk zelf ervaren, dat wanneer je jezelf beter leert kennen en daarnaar gaat leven, het leven een stuk lichter wordt en het veel eenvoudiger wordt om de goede keuzes te maken. Dit klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar er zijn echt een aantal handvatten en oefeningen die bevrijdend kunnen werken en je kunnen helpen om meer inzicht te krijgen in wie je bent en waarom jij bepaalde dingen doet. Het enige wat je hiervoor nodig hebt, is een open mind en de nieuwsgierigheid om je 'zelf' beter te leren begrijpen, maar als jij dit niet zou hebben, dan was je nu dit e-book niet aan het lezen, dus mijn complimenten voor het zetten van de allereerste stap! 😊

Op zoek naar jezelf

De inzichten en ideeën die ik in dit e-book met je deel zijn niet nieuw. Je kunt ze overal terugvinden in allerlei boeken over persoonlijke ontwikkeling en NLP en oosterse en westerse filosofieën en verschillende vormen van therapie.

Ook is niets van wat ik te vertellen heb een claim op de waarheid, want ik ben net als iedereen ook nog steeds op zoek naar inzichten over wie ik ben en wat ik hier doe. En daarbij gaat het uiteindelijk om jouw leven en welke betekenis jij eraan geeft.

Alles wat ik schrijf zijn slechts ideeën. Maar ideeën kunnen wel leiden tot een nieuwe kijk op dingen en een ander perspectief. Dit wil ik benadrukken, want dit is waar het in dit e-book, en in het leven, volgens mij, om gaat:

**“Ga op zoek naar je eigen waarheid,
je eigen ervaringen en je eigen inzichten.”**

Geloof niet alles wat je hoort en leest, maar ga vooral zelf op onderzoek uit. Experimenteer en ervaar wat voor je werkt, en wat niet, want je hebt geen reet aan kennis, als je het niet kan praktiseren en het niet toepast in je dagelijkse leven.

Het leven is alleen maar praktijk. Wijsheid haal je niet uit boeken, maar uit het leren kennen van jezelf en door in beweging te blijven het te ervaren.

En, geloof me, die zoektocht is zeker de moeite waard.

– Leon

“Doubt Everything
Find Your Own Light.”

— The Buddha

Inzicht 1: Je bent niet je gedachten

Ja, dat lees je goed: “Wat je denkt dat je bent, dat ben je niet!”

Het was voor mij best een behoorlijke shock, toen ik dit realiseerde en als jij dit nu voor de eerste keer leest en nog nooit in aanraking bent gekomen met het stoïcisme of oosterse filosofieën, dan zal het nog wel even duren voordat dit inzicht bij je landt.

Er kan zelfs angst of weerstand bij je ontstaan, omdat je al van kinds af aan met een hardnekkig ‘IK’-idee rondloopt.

En toch kun je er in een paar minuten al achter komen dat die *‘Ik ben <...>’* gedachte, waarmee je iedere dag opstaat en al jaren in gelooft, eigenlijk niet klopt.

Geloof je me (nog) niet? Laten we dan eens een gedachtenexperiment doen:

Stel nou dat ik je vraag om aan een sinaasappel te denken, ...
Ben je dan een sinaasappel?

Of als ik je vraag om aan je oma te denken, ...
Ben je haar dan ook?

En wat nou als ik je zou vragen om te denken aan de tijd dat je vijf jaar oud was? Dan denk je ook niet dat je dat nu nog bent, of wel?

En zo kan ik nog wel even doorgaan:

Als je aan een kamerplant denkt, dan ben je geen kamerplant.
Als je aan een konijn denkt, dan ben je geen konijn.
Als je aan je telefoon denkt, dan ben je niet je telefoon.
Als je aan je favoriete acteur denkt, dan ben je hem niet.

Dus als je aan je ‘zelf’ denkt, ...
Ben je dat dan wel?

#mindfuck

Toch zijn er genoeg mensen (en misschien doe jij dit ook wel) die van alles over zichzelf denken en daar daadwerkelijk in geloven.

Ze identificeren zich met alles en lijden letterlijk onder de gedachten en alle (onbewuste) overtuigingen die ze over zichzelf hebben.

Het antwoord op de vraag: ‘Wie ben jij?’ is bij deze mensen een conclusie geworden, die zegt dat ze: dik, dom, lelijk, stom, nutteloos, perfectionistisch, waardeloos of depressief zijn.

Maar als je niet een sinaasappel, een konijn, je oma of een andere gedachte bent, dan kun je dit dus ook niet zijn!

Vind je het geen interessante gedachte om dit eens te gaan onderzoeken?

Wat je zegt ben je *niet* zelf

‘Wat je zegt ben je zelf, met je kop door de helft!’

Ik zal dit ongetwijfeld als kind ook hebben geroepen, maar inmiddels ben ik er wel achter gekomen dat deze stelling dus niet klopt.

“Wat je zegt of denkt, dat ben je helemaal niet!” Want als er al zoiets als een ‘zelf’ bestaat, dan ben ‘jij’ niet alleen die stem die van alles denkt (en overal wat van vindt), maar OOK dat wat daarnaar luistert (en wat álles waarneemt).

Maar zo voelt het niet en dat is wat we in de psychologie bedoelen met ‘*identificeren*’.

Identificatie betekent dat je gedachten, je gevoelens en je emoties min of meer zo aan elkaar vastzitten, dat je geen onderscheid kan maken tussen ‘*wie je bent*’ en ‘*wat je denkt*’ en ‘*wat je voelt*’.

Mensen die volledig geïdentificeerd zijn met hun gedachten en gevoelens kunnen hun emoties niet gewoon ervaren, maar denken in plaats daarvan dat ze hun gedachten en gevoelens ook daadwerkelijk zijn.

En dit leidt tot allerlei problemen...

The Feedback Loop From Hell

Je ‘zelf’ voortdurend identificeren met je gedachten en je emoties is ontzettend destructief voor je mentale gezondheid.

Maar er is nog een andere eigenschap van ons brein waar heel veel mensen onder lijden en dat is het vermogen om te reflecteren en bewust te zijn van ons eigen gedrag.

Wij mensen hebben niet alleen een bewustzijn, maar wij zijn ook (voor zover wij weten) de enige soort op aarde die bewust is van zijn eigen bewustzijn.

We hebben het vermogen om gedachten te hebben over onze gevoelens en onze gedachten – en dit zogenaamde zelfbewustzijn zit ons voortdurend in de weg:

We vinden onszelf slecht als we ons slecht voelen. We vinden onszelf schuldig, omdat we ons schuldig voelen. We worden boos, omdat we boos zijn geworden,. We vinden onszelf laf, omdat we ons angstig voelen. Enzovoort, enzovoort.

Mark Manson, de schrijver van het boek ‘The Subtle Art Of Not Giving A Fuck’, omschrijft dit principe als [‘The Feedback Loop From Hell’](#).

Dit is een vicieuze cirkel waar mensen in terecht komen, wanneer ze een negatieve gedachte hebben of een naar gevoel ervaren.

In plaats van te accepteren dat negatieve emoties erbij horen (en vanzelf weer weggaan als je er niets mee doet), proberen zij zo snel mogelijk van hun nare gevoelens af te komen.

Maar negatieve emoties horen gewoon bij de functie van je brein (om je in leven te houden) en het afwijzen en verdringen van je gedachten (en de gevoelens die daarbij horen) worden hierdoor alleen maar versterkt.

Wat begint als één gedachte of een ongemakkelijk gevoel wordt een shit-storm aan negatieve gedachten en eindigt uiteindelijk in een depressie of een dagelijkse paniekaanval.

“What You Resists Persists.”

– Carl Jung

‘The Feedback Loop From Hell’ is in onze westerse samenleving de pandemie van de 21^e eeuw geworden, die ervoor zorgt dat we overdreven neurotisch zijn, overmatig gestrest raken en ons waardeloos voelen.

Het probleem is niet dat we ons niet goed voelen, maar dat we door de boodschappen van alle media van tegenwoordig, vooral vinden dat we ons niet slecht mogen voelen.

We doen er alles aan om ‘succesvol te worden’ en ‘gelukkig te zijn’ en willen vooral zo snel mogelijk van onze ongemakken en onze pijn (die onontkoombaar bij het leven hoort) en ons gedoe afkomen – en daar worden we steeds depressiever van.

Identificeer jij je met je emoties en beland jij regelmatig in een feedback loop met negatieve gedachten? Dan denk ik dat het tijd is om daar iets aan te doen!

Denken vs. observeren

Ik kan me heel goed voorstellen dat jij je nu afvraagt hoe je ervoor kunt zorgen dat jij je ‘zelf’ minder gaat identificeren met je gevoelens en hoe je kunt voorkomen dat je niet telkens in een negatieve feedback loop belandt.

Als je geen controle hebt over je emoties en de gedachten die in je opkomen (want dat heb je niet), hoe kan je dan in hemelsnaam voorkomen dat deze het overnemen en je niet komt vast te zitten in je eigen negatieve verhaal?

Bovendien kunnen sommige gedachten en overtuigingen die we hebben zo vanzelfsprekend voor ons worden, dat we niet eens meer door hebben dat we ze denken. Dus hoe kun je hier dan afstand van nemen?

Dit is waar *mindfulness* en *meditatie* om de hoek komt kijken.

Niet dat meditatie nou zo geweldig of leuk is om te doen (want dat is het niet), maar het is wel een effectieve methode om de volumeknop van die Shit FM zender in je hoofd wat naar beneden te kunnen draaien.

Of, zoals Paul Smit het omschrijft in zijn boekje [‘Verlichting voor luie mensen’](#): "Wat minder luisteren naar de Muppets in je hoofd!"

In vele oosterse tradities zoals het boeddhisme en in de ACT (Acceptance and Commitment Therapy) dat daar op gebaseerd is, doen we dit door een onderscheid te maken tussen *‘je denkende zelf’* en een *‘je observerende zelf’*.

Hiervoor hoef je niet urenlang op een kussen te gaan zitten en veertig wierookkaarsen aan te steken, maar het is goed om vanaf nu *meer mindful* te worden.

Dit doe je door bewuster naar je ‘zelf’ te leren kijken en nieuwsgierig te worden, naar wat je allemaal ervaart, voelt, denkt en doet.

**“All Stress Begins With
One Negative Thought.”**

– Rhonda Byrne

Leren kijken naar jezelf

Ga eens rustig zitten en sluit je ogen. Wat gebeurt er dan?

Ik vermoed dat er dan, net als bij ieder ander mens, direct van alles in je opkomt.

Misschien denk je aan je werk of aan je studie of aan wat er op je to-do-list staat en aan wat je vandaag en morgen allemaal nog 'moet'.

Of je merkt dat je hoofd heel erg bezig is met iets wat je laatst gezegd of gedaan hebt en ineens nadenkt over een probleem waar je mee zit.

“Geweldig hè?!”

Dit is dus het fantastische vermogen van ons zelfbewustzijn en ons denkende brein: nadenken over het verleden en over de toekomstige gebeurtenissen van ons 'zelf'.

“Niks mis mee. Werkt prima.”

Maar als je 'denkende zelf' en je 'observerende zelf' helemaal met elkaar versmolten zijn, dan heb je een probleem.

Dan zit je namelijk de hele tijd opgescheept met een '*denkende zelf*' die altijd aanstaat en die van alles wil doen en alles wil verklaren, terwijl je 'observerende zelf' machteloos toekijkt, waardoor je lichaam in de weerstand gaat.

Het is belangrijk om dit te beseffen en om te realiseren dat het een kansloze missie is om van je gedachten of van een emotie af te komen, door je ertegen te verzetten. Hoe meer je probeert om een gedachte of een emotie te verdringen, hoe meer je ermee bezig bent en hoe krachtiger die emotie wordt.

Dit komt simpelweg, omdat het onmogelijk is om ergens 'niet' aan te denken. Want als ik je nu vraag om niet aan een banaan te denken, dan weet ik zo goed als zeker, dat er ergens in jouw brein het beeld van een banaan opkomt.

“Ah, fuck!”

Hoe meer je vecht, hoe meer het hecht

Negatieve emoties zijn net als drijfzand: hoe meer je worstelt om eruit te komen, hoe verder je erin zakt.

Dit geldt voor alle negatieve gedachten en pijnlijke emoties:
“Hoe meer je ertegen vecht, hoe langer je het in stand houdt.”

Je kunt gevoelens van nervositeit, boosheid, verdriet schuld, schaamte, spanning en frustratie niet vermijden of onderdrukken.

De kunst is om deze toe te laten en te accepteren, maar dit kun je pas, als je meer mindful wordt en de ‘denkende zelf’ en de ‘observerende zelf’ bij jezelf herkent!

Als jij jezelf hebt aangeleerd om versmelten met je emoties en je ertegen te verzetten, dan is het goed om eens na te gaan welke stemmetjes in je hoofd je saboteren, waardoor jij telkens zo verkrampt.

Blijf hierbij altijd onthouden dat je niet je gevoelens en je gedachten bent en koppel ze niet (meer) aan je eigenwaarde.

Als jij je slecht VOELT, dan wil dat niet zeggen dat je slecht BENT;
Als jij je waardeloos VOELT, dan wil dat niet zeggen dat je waardeloos BENT;
Als jij je hopeloos VOELT, dan wil dat niet zeggen dat je hopeloos BENT.

Dit is naar mijn idee één van de belangrijkste lessen om te leren:
“We zijn niet onze gedachten en gevoelens, maar dát wat alles kan waarnemen en alles kan ervaren.”

We kunnen niet bepalen welke gedachten en gevoelens er in ons bewustzijn verschijnen, maar we hebben wél controle over de betekenis die we eraan geven en welke gedachten we wel of niet willen geloven over ons ‘zelf’.

Dit voelt altijd een beetje spannend, maar het is verstandig om ons aangeleerde zelfbeeld (en alle overtuigingen die daarbij horen) wat meer los te laten en niet(s) meer persoonlijk te maken. Dan is de kans vele malen groter, dat we er minder door gestrest raken.

**“It’s Not What Happens To You,
But How You React To It That Matters.”**

— Epictetus

Geloof niet (meer) in jezelf

Op onze media kanalen en in de huidige zelfhulpindustrie, zijn we nogal doorgeslagen in de boodschappen over de maakbaarheid van het leven en het werken aan ‘de beste versie van onszelf’.

Het lijkt een goed idee, maar het heilige geloof in onszelf en in onze zelfredzaamheid, zorgt volgens mij niet voor verlichting, maar voor een heleboel ellende en een bak vol negatieve stress.

“Geloof in jezelf!” is op papier een positieve boodschap, maar het is echt het laatste wat je moet zeggen tegen iemand die al een laag zelfbeeld heeft en zichzelf allemaal waardeloze labeltjes opplakt.

En wanneer je een extreem positief zelfbeeld hebt en jij jezelf geweldig gaat vinden, dan zal dit geloof je vroeg of laat ook gaan opbreken.

**Hoe serieuzer jij je ‘zelf’ gaat nemen,
hoe beroerder het wordt.**

Onderzoeken in de psychologie laten zien dat mensen met een laag zelfbeeld er mentaal op achteruit gaan, als je ze gaat vertellen dat ze in zichzelf moeten geloven of dat ze wel goed genoeg zijn, als dat voor hun diep van binnen niet zo voelt.

**Oftewel, je kunt je ‘zelf’ geen positief zelfbeeld
of meer eigenwaarde aanpraten.**

Als jij je momenteel onzeker voelt en een lage dunk hebt van je ‘zelf’, dan is het veel verstandiger om jezelf wat minder serieus te nemen en om je zelfbeeld wat meer los te laten.

De oplossing is dan niet om nóg meer met jezelf aan de slag te gaan, want dat heilige geloof in je ‘zelf’ is waar het gezeik juist mee is begonnen.

**Stop voortaan met ‘fixen’ en met het
veroordelen en veranderen van je ‘zelf’!**

Want (1) er mankeert in de kern van wie je werkelijk bent helemaal niets aan je – en (2) je ‘zelf’ is geen vast ding waar je aan kan sleutelen tot het af is.

Stop met perfectioneren, want het leven is een oneindig en doorlopend leerproces.

Je kunt je ‘zelf’ niet afmaken en iets worden dat uiteindelijk klopt met één of ander plaatje in je hoofd (of wat voldoet aan de verwachting van anderen.)

In plaats daarvan wil je je 'zelf' juist steeds beter leren begrijpen, jezelf meer ontwikkelen en meer je -authentieke- ‘zelf’ zijn.

Focus niet meer op jezelf, maar leer je ‘zelf’ te observeren en focus meer op je gedrag.

Dit doe je niet door naar de buitenwereld te kijken, maar door naar binnen te gaan en met nieuwsgierigheid naar jezelf te kijken, zonder dat je daar direct een mening en een oordeel over hebt.

Als jij alle gedachten over wie je bent kunt loslaten en afstand kan nemen van je emoties, dan ontstaat er ruimte om je bewust te worden van de dingen die je doet.

Als je dit gaat inzien en die doorlopende identificatie met wat je voelt en wat je denkt kan waarnemen, dan ga je anders naar de wereld kijken.

En als je anders naar de wereld kijkt, dan verandert alles – en dan verander jij vanzelf.

**“When You Change
The Way You Look At Things,
The Things You Look At Change.”**

– Dr. Wayne Dyer

Inzicht 2: Je wordt wat je waardeert

Onze identiteit is een optelsom van al onze ervaringen en alle overtuigingen die we over onszelf en over de wereld hebben gecreëerd. Dit bepaalt onze normen en waarden en heeft een grote invloed op ons gedrag en op onze kwaliteit van leven.

Het is daarom essentieel om te weten wat goede waarden zijn en om erachter te komen waar we de meeste waarde aan hechten. Maar dit is veel lastiger dan we onszelf realiseren, omdat we allemaal drijfveren in ons hebben, die met elkaar kunnen conflicteren.

Ook weten we niet wat onze persoonlijke waarden zijn, omdat we hier nog nooit bewust over hebben nagedacht en onbewust overnemen van onze ouders en onze omgeving.

Wat zijn waarden?

Waarden en normen vind je binnen iedere cultuur. Het zijn de gedragsregels die we hanteren voor het creëren van een goed functionerende samenleving.

Eenvoudig gezegd zijn normen de geschreven en ongeschreven regels voor ons gedrag en zijn waarden datgene wat we persoonlijk belangrijk vinden in het leven.

Hierbij is het belangrijk om te weten, dat onze waarden *aangeleerd* zijn en van veel factoren afhankelijk zijn.

Veel van onze waarden zijn cultureel bepaald, maar *persoonlijke waarden* kunnen heel erg verschillen en zijn afhankelijk van je karakter, familieachtergrond en je persoonlijke situatie.

In Nederland zijn bijvoorbeeld vrijheid, gelijkheid, democratie, respect en tolerantie, belangrijke waarden die aan het fundament liggen van onze normen, terwijl dit binnen andere culturen en bevolkingsgroepen veel minder 'normaal' is.

Soms stemmen onze waarden overeen met de afgesproken regels en de waarden van anderen, maar soms ook niet.

Wanneer we allemaal vergelijkbare waarden hebben, dan kunnen we beter samenwerken met elkaar en hebben we een veel leuker leven, dan wanneer deze (te) ver uiteen lopen.

Dit kan het lastiger maken om met anderen samen te werken of voor conflicten zorgen in je leven, wanneer jouw waarden te veel verschillen met die van een ander.

Ook kunnen onze waarden veranderen, omdat we (naarmate we ouder worden) bepaalde zaken minder of meer belangrijk gaan vinden.

Waar hecht jij (meer) waarde aan?

Ieder moment van de dag neem je bewust en onbewust beslissingen over hoe je je tijd doorbrengt, wat je aandacht geeft en waar je je energie aan uitgeeft.

Jij bent dus een reflectie van jouw waarden en deze waarden worden continu gespiegeld door jouw gedrag.

Dit laatste is belangrijk om te weten, omdat ons gedrag niet altijd overeenkomt met de waarden die *we denken* en *zeggen* te hebben:

- Je vertelt anderen dat je betrokken bent bij het klimaatprobleem, maar pakt voor elke boodschap de auto en eet nog steeds drie keer per dag vlees.
- Je wilt graag meer energie, maar ligt nog steeds elke avond met een zak chips op de bank tv te kijken en gaat nooit op tijd naar bed.
- Je zegt dat je waarde hecht aan je gezondheid, maar je drinkt regelmatig alcohol en/of rookt nog steeds een pakje sigaretten per dag.
- Je vindt het belangrijk om open en eerlijk te zijn, maar je vertelt de mensen om je heen niet wat je eigenlijk al heel lang dwars zit.

- Je wilt graag een goede band met je familie, maar je spreekt ze zelden om te vragen hoe het gaat.
- Je wilt graag meer tijd voor jezelf, maar je agenda staat bomvol en je bent alleen maar bezig met (het zorgen voor) anderen.
- Je wilt graag een leuke relatie, maar je bent meer met je werk bezig en hebt totaal geen interesse in wat je partner doet of gaat liever op stap met je vrienden.

Dan is er blijkbaar toch iets waar je meer waarde aan hecht.

Wat is jouw hoogste waarde?

Mensen hebben behoefte aan *veiligheid* en *verbinding* en de behoefte om *erkenning* te krijgen.

Wanneer we ooit in ons leven een gebrek hebben gehad aan veiligheid, liefde, aandacht, waardering, geld, etc., dan kan dit onbewust de belangrijkste drijfveer in ons leven worden.

Dit kan ons leven uiteindelijk negatief of zelfs destructief gaan beheersen, zoals bijvoorbeeld:

- Alleen maar bezig zijn met je lichaam en met je uiterlijk, omdat je de gedachte hebt dat anderen anders niet van je houden.
- Niet goed voor jezelf zorgen, omdat je (diep van binnen) de gedachte hebt dat je niets waard bent.
- Niet stil kunnen zitten en altijd maar bezig zijn, omdat je je anders nutteloos voelt.
- Niet stoppen met je studie of je baan, omdat je eigenwaarde afhangt van het behalen van je diploma of de overtuiging dat je niet 'mag' opgeven.
- Geen grenzen aangeven, omdat je meer waarde hecht aan de gevoelens en meningen van anderen.

- Iets achterhouden voor de mensen om je heen, omdat je bang bent voor hun reactie, of mensen niet wilt kwetsen uit angst om ze kwijt te raken.
- Steeds op zoek zijn naar een nieuwe relatie en/of aandacht van anderen, omdat je dit vroeger niet of nauwelijks hebt gekregen.
- Voortdurend streven naar succes, omdat je het idee hebt dat je dan eindelijk geliefd of goed genoeg bent.

Je bent wat je doet, niet wat je hebt

Je eigenwaarde laten afhangen van wat je bezit of wat je bereikt, hoeveel geld je verdient, hoe je eruitziet of wat anderen van jou vinden, is ook een goede manier om in de problemen en in te leveren op je vitaliteit:

- Als ik deze promotie maak, dan ben ik succesvol;
- Als ik deze studie haal, dan ben ik goed genoeg;
- Als ik slank ben, dan ben ik aantrekkelijk;
- Als ik altijd voor anderen klaar sta, dan word ik gewaardeerd;
- Als ik een leuke relatie heb, dan ben ik gelukkig;
- Als ik niet bel, dan is hij/zij teleurgesteld;
- Als ik dit zeg, dan wordt hij/zij vast boos.

Wanneer we dingen waarderen die buiten onszelf liggen en waar we geen controle over hebben, dan geven we in principe (alle controle van) ons leven en ons geluk uit handen.

Er is niets mis met geld verdienen, of er goed uitzien, of met ambitie, maar je imago of succes of status kunnen beter niet de allerbelangrijkste reden waarom jij jezelf waardeert en waarom je doet wat je doet.

Het is essentieel voor ons om erkenning te krijgen, maar eigenwaarde komt niet alleen uit de buitenwereld. Het komt ook voort uit respect voor je (ware) zelf niet worden bepaald door ons imago (of ego) en wat anderen van ons vinden.

Dit doe je door te werken aan je karakter en aan je competenties en door te doen waar JIJ blij van wordt en wat JIJ belangrijk vindt.

Wanneer je waarden falen

Als je ergens vastloopt in je leven, dan betekent dit per definitie dat je oude waarden niet meer werken.

Je zal dan afscheid moeten nemen van je oude waarden en moeten besluiten dat iets anders vanaf nu belangrijker voor je is.

Dit is echter niet zomaar een kwestie van *willen*, maar betekent dat je moet *werken aan een nieuwe identiteit*.

Je moet *dan gaan definiëren* wie die persoon is en beslissen in welke richting jij jezelf wilt ontwikkelen. Je mag dan ontdekken wie je wilt zijn en welke waarden beter bij je passen.

Dit is niet alleen moeilijk, omdat we een deel van onze identiteit kwijtraken, maar ook omdat we vaak niet goed weten waar we zo (extreem) aan gehecht zijn.

Sommige waarden kunnen namelijk heel diep zitten, omdat ze voortkomen uit onze opvoeding en wat we in het verleden hebben meegemaakt.

Hierdoor kunnen we als volwassene vastlopen in waarden die we in onze kindertijd en/of pubertijd al hebben ontwikkeld, maar nu een negatieve invloed hebben op ons gedrag.

Wie je denkt dat je bent, ben je niet

Wanneer je moeite hebt met keuzes maken en prioriteiten stellen of telkens terugvalt in je oude gedrag, dan betekent dit per definitie dat je ergens anders *nóg* meer waarde aan hecht.

Veel mensen hebben echter geen idee wat hun huidige waarden zijn en waarom ze elke keer weer vastlopen in hun leven.

Onze gedrag en de manier waarop we denken kan namelijk zo geautomatiseerd zijn, dat we er niet eens van bewust zijn dat we het doen.

Of we zien wel dat er iets misgaat, maar we weten niet *waarom* en missen het inzicht om hier een oplossing voor te bedenken, ondanks alle informatie en adviezen van anderen.

Het is ook niet eenvoudig om deze inzichten te krijgen. Dit komt omdat we – 1) Niet weten wat we niet weten – en 2) Niet weten wat we moeten doen om tot nieuwe inzichten te komen.

We zien namelijk vooral wat we willen zien en we geloven zo sterk in onze eigen overtuigingen en vooroordelen, dat we onszelf ermee voortdurend voor de gek houden. Oftewel: “We gaan geloven in onze eigen bullshit!”

We verdedigen onze identiteit en onze eigen standpunten en zijn hierdoor zelden in staat om onszelf objectief te bekijken en kritisch te zijn over wat we doen (bij inzicht 3 leg ik dit verder uit).

Bovendien is het veel gemakkelijker om het probleem buiten onszelf neer te leggen en om te zien wat er ‘mis is’ met anderen, dan te ontdekken wat er allemaal aan onszelf ‘mankeert’.

De meeste mensen zijn niet bereid (of niet in staat) om écht naar binnen te gaan en eerlijk te zijn over zichzelf, tegenover zichzelf, en verzinnen allerlei excuses om hier onderuit te komen.

We durven het niet, omdat we ergens diep van binnen weten dat we niet altijd doen wat het beste voor ons is én voor de mensen om ons heen. – en dat is pijnlijk.

Wanneer we daadwerkelijk iets wilt veranderen, dan moeten we leren om met zelfcompassie en een eerlijke blik naar onszelf te kijken.

We moeten leren om afstand te nemen van het valse zelfbeeld dat we gecreëerd hebben en bereid zijn om ook de negatieve kanten van onszelf te willen zien, zonder ons hiervoor te schamen of extra te veroordelen.

Wie ben jij echt?

Vergeet alle gedachten en verhalen die je over jezelf hebt gecreëerd en ga de komende weken eens goed kijken naar je eigen GEDRAG.

Hierbij is het dus belangrijk om te kijken naar wat je daadwerkelijk ZEGT en DOET en niet hoe je het graag zou willen zien!

Stel jezelf hierbij de volgende vragen:

1. Wat is mijn hoogste waarde? Wie of wat is momenteel het belangrijkste in mijn leven? Waaraan besteed ik de meeste tijd en welke positieve en negatieve invloed heeft dit op mijn dagen?

2. Wat vind ik van de manier waarop ik communiceer met mezelf en anderen? Hoe verbind ik me met mensen in mijn omgeving? Hoe praat ik tegen mezelf?

3. Behandel ik anderen en mijzelf met compassie en respect? Veroordeel ik mezelf en anderen? Voel ik me vaak schuldig of schaam ik me ergens voor?

4. Maak ik mijn eigen keuzes? Heb ik voldoende autonomie of handel ik meer vanuit een gevoel van verplichting en doe ik meer wat anderen van mij willen of verwachten?

5. Wat doe ik niet? Welke mensen, gesprekken, taken of situaties vermijd ik en/of durf ik niet onder ogen te komen?

6. Zorg ik goed voor mezelf? Welke gewoonten hebben momenteel een nadelige invloed op mijn lichamelijke en/of mentale gezondheid?

Leef jij momenteel werkelijk volgens jouw eigen waarden?

Inzicht 3: Je gedachten zijn niet waar

Wij mensen vertellen verhalen. Het is de manier waarop we ons met anderen verbinden, kunnen samenwerken, kunnen plannen, verbanden kunnen leggen en een poging doen om de wereld waarin we leven te verklaren.

Maar omdat de wereld oneindig veel informatie bevat, vertellen we onszelf de hele tijd verhalen die niet overeenkomen met de feiten en de realiteit.

We handelen op basis van *onze eigen overtuigingen* en op basis van *onze eigen ervaring van de wereld* en hoe wij die *willen waarnemen* – niet op basis van hoe de wereld daadwerkelijk is.

Dit is ook logisch, omdat het hele universum gewoon veel te complex is en we onmogelijk alles kunnen weten.

We moeten wel allerlei voorspellingen maken en aannames doen, want als we telkens bij alles wat we doen zouden twijfelen en voortdurend zouden moeten afwegen of al onze feiten nog steeds kloppen, dan kost dit bakken met energie en komen we nooit meer van onze filosofische stoel.

Omdat ons brein zoveel mogelijk energie wil besparen, installeert het allemaal ‘programma’s’ en ‘snelkoppelingen’ in ons onbewuste brein om ons gedrag (en de gedachten die we hebben) zoveel mogelijk te automatiseren.

Dit is de manier waarop wij alles leren en wat superhandig is, want als we elke dag opnieuw zouden moeten leren lopen of praten of tanden poetsen, dan blijft er weinig van onze dagen over.

Ook is het fijn dat ons onbewuste brein inmiddels een auto kan besturen en we niet meer, zoals bij je eerste rijles, overal bij na hoeven te denken en met zweterige handjes achter het stuur zitten.

**Ons onbewuste systeem is zelfs zo efficiënt,
dat 99% van wat we doen én wat we denken
geautomatiseerd gedrag is!**

En het grote nadeel hiervan is, dat het tegen ons gaat werken, zodra we iets in ons leven willen veranderen.

Sommige mensen zitten soms zo vast in hun gedachten en gewoonten, dat ze telkens tegen dezelfde dingen aanlopen en geen oplossing kunnen vinden voor hun (terugkerende) probleem.

Dit komt niet alleen vanwege onze geautomatiseerde (denk)patronen, maar ook omdat ieder mens een sterke behoefte heeft om te blijven geloven in zijn eigen projectie van de werkelijkheid en continu wordt misleid door zijn eigen vooroordelen, narcistische aanleg en gevoel van superioriteit.

(...) Zelfreflectie kan voor sommige mensen zelfs zo pijnlijk zijn, dat ze al hun tekortkomingen en verantwoordelijkheden op anderen afschuiven, omdat ze hun eigen fouten niet onder ogen durven komen en niet kunnen kijken naar zichzelf en hun eigen gedrag. (...)

We hebben nu eenmaal een behoefte aan zelfbescherming en aan controle en een systeem dat graag vasthoudt aan de dingen die het kent, is beter voor onze overleving en bewaakt ons gevoel van veiligheid.

Maar hierdoor gaan we onze huidige keuzes rechtvaardigen en blijven we vasthouden aan onze identiteit en oude waarden en houden we onszelf voortdurend voor de gek.

Je weet niet wat je niet weet

Wij mensen hebben heel snel de neiging om te denken dat we weten hoe de wereld in elkaar zit en handelen alsof we alle feiten hebben onderzocht.

De wereldbekende psycholoog en Nobelprijswinnaar Daniel Kahneman toont in zijn boek 'Ons Feilbare Denken' echter aan, dat we veel irrationeler zijn dan we denken en bijna altijd de verkeerde conclusies trekken.

We zijn blind voor onze eigen blindheid en lopen allemaal rond met overtuigingen en aannames over onszelf en over de wereld die niet kloppen.

Dit is de reden waarom het zo lastig is om zelf tot nieuwe inzichten te komen en te veranderen: omdat je niet weet wat je niet weet!

Hierdoor blijven we keuzes maken die niet altijd het beste voor ons zijn, maar waar we ons totaal niet bewust van zijn.

Of we zien wel dat we iets ‘verkeerd’ doen, maar hebben vervolgens (vanwege onze onbewuste waarden) geen idee waardoor dat komt.

Ook maken we bijna altijd beslissingen op basis van onze inzichten en aannames uit het verleden – en dit is niet altijd de beste strategie.

Een mooi voorbeeld hiervan is het verhaal van de kalkoen op de slachtboerderij:

(...) Iedere dag wordt de kalkoen gevoed door mensen die, blinkbaar, het allerbeste met hem voor hebben. Hij voelt zich lekker op zijn gemak, groeit flink en vertrouwt volledig op die aardige boer die zo goed voor hem zorgt. Het leven is leuk en deze man die is geweldig! Tot die ene dag vóór Thanksgiving want dan hakt hij zijn kop eraf. (...)

Wat is waar?

Het is nu niet de bedoeling dat je als een paranoïde kalkoen de wereld in moet kijken, want daar krijg je alleen maar meer stress van.

Het punt dat ik hier wil maken is dat je nooit zomaar aannames wilt doen of jezelf blindelings gaat overtuigen dat iets ‘waar is’, zonder dat je een situatie beter onderzocht hebt en alle feiten kent.

Iets dat ‘waar’ is kan net zo goed ‘niet waar’ meer zijn, zodra je meer feiten krijgt. Dit is belangrijk om te onthouden wanneer je ergens stellig in gelooft en overtuigd bent van je eigen gelijk:

Je gedachten zijn nooit 100% waar. Nooit. Dus stop vanaf nu met het trekken van conclusies over de wereld én over jezelf en stop met het denken dat je alle antwoorden al weet.

Leef voortaan meer vanuit nieuwsgierigheid. And always keep an open mind!

Ben jij een zoeker?

Twintig jaar geleden vond ik mezelf best een slimme vent die veel wist en had ik heel erg de neiging om veel te praten en regelmatig de betweter uit hangen.

Heerlijk vond mijn ego het om die erkenning te krijgen en het is de reden dat ik nog steeds de neiging heb om veel (te veel) te blijven ouwehoeren.

Ken jij ook iemand in je omgeving (of ben jij het?) die altijd gelijk wil krijgen en het altijd beter weet?

Deze mensen noem ik *'gelovers'*.

Dit zijn mensen die vooral in hun eigen aannames en verhalen blijven geloven en hebben besloten dat ze zijn uitgeleerd en zichzelf niet meer verder kunnen (of willen) ontwikkelen.

Wat uiteraard prima is, als het voor je werkt, maar volgens mij is een extreem geloof niet zo'n goed idee.

Ook als je vastloopt in je leven, dan zal je moeten stoppen met 'geloven' en alles wat jij voor 'waar' aanneemt moeten loslaten en op zoek moeten naar nieuwe inzichten die je verder helpen.

“There Are Two Different Types
Of People In The World,
Those Who Want To Know,
And Those Who Want To Believe.”

– Friedrich Nietzsche

Leerling van het leven

Ik ben gelukkig nooit helemaal in mijn eigen bullshit gaan geloven en ben er eigenlijk altijd wel bewust van geweest, dat ik het leven niet begrijp en ik niet alle antwoorden weet.

Sterker nog, ik ben er inmiddels wel achter hoe weinig we als mens kunnen weten en hoe complex de wereld is en hoe tegenstrijdig een mens kan zijn.

Deze open levenshouding zorgt ervoor dat ik altijd nieuwsgierig ben en niet blijf hangen in mijn oude verhalen en overtuigingen.

Het zorgt ervoor dat ik steeds weer nieuwe dingen leer en deze 'zoektocht naar zelfkennis en wijsheid' blijft voor mij een levenslang proces.

Dit vind ik denk ik het allermooiste van het mens zijn: dat je kunt blijven leren en vaardiger kunt worden in de dingen die je doet.

De beroemde bokser Mohammad Ali heeft ooit gezegd, dat je als je op je vijftigste nog steeds hetzelfde denkt als op je twintigste, dat je dan dertig jaar van je leven hebt weggegooid.

En de Griekse filosoof Socrates (469-399 v. Chr.) zei ooit: "Ik weet dat ik niets weet."

Zo denk ik er nu ook over: "Als je denkt dat je alles al weet, dan weet je gewoon nog niet genoeg."

“Wonder Is The Beginning
Of Wisdom.”

— Socrates

Inzicht 4: Denk niet positief, maar behulpzaam

Eén van de opmerkingen die ik regelmatig van de mensen die ik coach te horen krijg is: ‘Ik wou dat ik kon stoppen met denken!’

Dus als jij ook gek wordt van je gepieker, dan begrijp ik heel goed dat je daar heel graag vanaf wilt.

Nu kun je best je kop wat rustiger krijgen met meer mindfulness en meditatie, maar realiseer je dat je onmogelijk van je gedachten kan afkomen. Gedachten komen nu eenmaal in ons op.

Bovendien is het best een handige en essentiële functie van ons brein om te kunnen plannen en organiseren en zo nu en dan een beetje bedachtzaam te zijn en voorspellingen te doen.

Het denken houden we dus niet tegen. Maar wat we wél kunnen leren is om alle negatieve en nutteloze gedachten eens wat minder serieus te gaan nemen en anders tegen dingen aan te kijken.

Dit heeft echter niets te maken met positief denken, maar met het creëren van *behulpzame gedachten*, die ons helpen en ons niet tegenwerken bij alles wat we ondernemen.

Het nadeel van positief denken

Behulpzaam denken is niet hetzelfde als positief denken.

Dit betekent niet dat een positieve(re) en optimistische benadering van het leven niet waardevol kan zijn, maar jezelf vertellen dat je alles aankan of dat alles wel oké is, terwijl je dit niet zo ervaart, kan je juist ontzettend tegenwerken.

Jezelf vertellen dat je ‘goed’ bent, werkt uitstekend bij mensen met een positief zelfbeeld, maar mensen die een laag of negatief zelfbeeld hebben, gaan zich er juist nog slechter door voelen.

En dit geldt ook voor het uitvoeren van allerlei power poses of positieve affirmaties en motiverende quotes.

Wanneer deze positieve gedachten te ver buiten ons eigen geloofssysteem liggen, dan worden we overtuigd van het tegenovergestelde en leggen we juist de nadruk op de negatieve keerzijde ervan:

- Als je jezelf dik en lelijk vindt en je gaat jezelf vertellen dat je slank en mooi bent, dan raak je er alleen maar meer van overtuigd dat je dik en lelijk bent.
- Als je jezelf een nietsnut vindt en je gaat jezelf vertellen hoe productief je bent, dan ga je je echt niet minder nutteloos voelen.
- Als je jezelf een loser vindt die niks kan, dan ga je hier alleen maar sterker in geloven, als je jezelf het tegendeel vertelt.

En hoe meer we ons best gaat doen om het tegendeel te bewijzen, hoe beroerder het wordt.

Denk niet positief maar behulpzaam

Het tegenovergestelde van negatief denken is niet positief denken, maar gedachten die behulpzaam zijn.

Het probleem is namelijk dat de meeste mensen met een laag zelfbeeld de gewoonte hebben om *hun gevoelens en hun gedachten over wat ze doen* te koppelen aan *hun identiteit*.

Dit is wat zij denken/doen:

- Ik *ben* een gezonde eter
- Ik *ben* een fanatieke sporter
- Ik *ben* een geweldige schrijver
- Ik *ben* een succesvolle ondernemer
- Ik *ben* een goede vader/moeder

Dit lijkt heel positief, maar zodra we te maken krijgen met tegenslagen of tegenvallende resultaten, dan denken we al snel aan het tegenovergestelde en ontstaat er een probleem:

- Ik *ben* een slechte eter
- Ik *ben* een waardeloze sporter
- Ik *ben* een erbarmelijke schrijver
- Ik *ben* een mislukte ondernemer
- Ik *ben* een slechte vader/moeder

Kasper Vermeulen beschrijft dit ook in zijn boekje Mindlift:

Het is niet handig om de hele tijd conclusies over jezelf te trekken en je te identificeren met je gedachten en de dingen die je doet.

Ook is het niet verstandig om in het verleden te gaan leven, door je schuldig te blijven voelen wanneer je het volgens jou ‘niet goed hebt gedaan’ of in jouw beleving ‘hebt gefaald’.

In plaats daarvan kun je beter leren observeren wat er gebeurd is en daar een behulpzame gedachte bij creëren of een vervolgplan bedenken.

- Ik heb ‘goed’ gegeten (positief). Dat heb ik goed voorbereid. (behulpzaam)
- Ik heb ‘slecht’ gegeten (negatief). Wat ga ik bij mijn volgende maaltijd eten? (behulpzaam)
- Mijn blog is door veel mensen gelezen (positief). Dat heb ik goed geschreven. (behulpzaam)
- Mijn blog is nauwelijks gelezen (negatief). Hoe kan ik meer lezers naar mijn blog krijgen? (behulpzaam)
- Het plan is gelukt (positief). Dat heb ik goed gedaan. (behulpzaam)
- Het plan is mislukt. Hoe ga ik het de volgende keer anders doen? (behulpzaam)

Bekijk de situatie en bedenk HOE en WAT je er NU of in de toekomst aan kan doen om ervoor te zorgen dat het de volgende keer anders gaat.

Op deze manier kun je jezelf aanleren om in oplossingen te blijven denken en van een negatieve uitkomst tóch iets positiefs te maken.

Heb je iets ‘goed’ gedaan?

Beloon jezelf dan altijd voor het proces en hecht voortaan veel minder waarde aan al je verwachtingen en aan je prestaties en de eindresultaten.

Van negatief naar behulpzaam denken

Mensen die mentaal vastlopen kunnen zichzelf helemaal gek maken met destructieve gedachten, zoals dit:

- **Negatieve focus** – ‘Ze vonden het een goede presentatie, maar die ene slide heb ik wel verpest.’
- **Catastroferen** – ‘Ze hebben niet gereageerd op mijn email, ze vinden me vast slecht in mijn werk.’
- **Overdrijven** – ‘Ik moet het wel goed doen, anders heb ik gefaald en is alles voor niks geweest.’
- **Alles of niets / zwart-wit denken** – ‘Alles gaat altijd fout bij mij. Er is niemand die mij wil helpen. Ik doe nooit iets goed.’
- **Glazen bol denken** – ‘Ik weet zeker dat ze het niet leuk vinden.’ / ‘Ze hebben vast een hekel aan mijn idee.’
- **Zelfbeschuldiging** – ‘Het is allemaal mijn schuld.’
- **Ik voel het dus het is waar** – ‘Het maakt niet uit wat je zegt, want ik voel toch dat het zo is.’

Welk van deze denkpatronen kun jij bij jezelf herkennen?
En hoeveel negatieve stress levert dit je op?

Misschien is het dan tijd om wat behulpzamer te leren denken?
Maar hoe?

Dit is niet altijd eenvoudig, zeker niet wanneer je er middenin zit, maar het is eigenlijk ontzettend simpel.

Ben je er klaar voor? Komt ie: “HOE HELPT DIT MIJ?”

That's it!

Deze ene vraag is alles wat je nodig hebt, wanneer je vastzit in je negatieve denkpatroon.

Onthoud nogmaals dat het niet je doel is om positief te gaan denken, maar om iets te denken (of te gaan doen) dat helpt – en dat hoeft lang niet altijd positief te zijn.

**Behulpzaam denken is gedachten
aanleren die je sterker maken.**

Wanneer jij de behoefte voelt om te klagen, te schreeuwen of helemaal uit je plaat te gaan, dan moet je dat vooral doen.

Het kan soms ontzettend opluchten en af en toe best nuttig zijn, maar of het je op de lange termijn ook verder gaat helpen, dat is nog maar de vraag.

Het is krachtig om jezelf die spreekwoordelijke schop onder je kont te geven, maar je moet hierbij oppassen dat je jezelf niet de hele tijd afwijst en daar niet in doorslaat.

**Behandel jezelf met compassie
en wees je eigen beste vriend!**

Je hoeft niet altijd alles van de positieve kant te bekijken, maar ontwikkel wel een optimistische kijk op het leven en toon wat meer vriendelijkheid en respect naar jezelf toe.

Dit gaat niet alleen de relatie met jezelf verbeteren, maar ook je relatie met anderen verder helpen.

En dat geeft je leven meer betekenis en maakt het meer de moeite waard.

“A Man Is But The Product
Of His Thoughts;
What He Thinks,
He Becomes.”

— Mahatma Gandhi

Hulp nodig?

Wanneer we iets willen veranderen in ons leven, dan hebben we daar wel voldoende ruimte voor nodig.

Het is namelijk onmogelijk om je persoonlijke doelen na te streven, als je daar geen energie en focus voor hebt en geremd wordt door allerlei stressfactoren.

Stress is een belangrijk onderdeel van ons leven, maar wanneer je te lang onder druk staat en te veel negatieve stress ervaart, dan kan dit uiteindelijk veel nadelige gevolgen hebben voor je mentale en lichamelijke gezondheid.

Het leven lijkt hierdoor bijna een onmogelijke opgave:

Je dagen zitten vol, je hoofd is onrustig, de spanning die jaagt door je lijf en je zoekt voortdurend naar meer tijd en energie.

“Je bent niet aan het leven, maar aan het overleven en je wordt door anderen geleefd!”

Is het tijd om daar verandering in te brengen en tijd om ruimte te maken voor jezelf?

Is het tijd om alle negatieve shit de baas te blijven en meer inzicht en helderheid te krijgen?

Is het tijd om alle ruis uit je leven te halen en te stoppen met die slopende stem in je hoofd?

Is het tijd om af te rekenen met je gevoelens van schaamte of schuld en je voortdurende verwijten, vooroordelen en frustraties?

In het tijd om af te komen van je chronische gebrek aan eigenwaarde en dat waardeloze idee dat je niet goed genoeg bent?

Is het tijd om van je gevoel van machteloosheid af te komen en meer grip op je leven te krijgen?

Is het tijd om weerbaar te worden en standvastig te zijn?

De keuze is aan jou



Heb je een vraag?

Stuur me een WhatsApp bericht via [deze link](#) of mail naar hallo@leonnan.nl en laat me weten waarmee ik je kan helpen of hoe het met je gaat.

Even kennis maken?

Ga naar leonnan.nl of [klik hier](#) en plan direct een gesprek!