

NEURALE PATRONEN

Binnen het onderzoek naar de werking van het brein is de poging om onze gedachten van het brein te kunnen aflezen wellicht de moeilijkste opdracht. Ter zake is dan ook nog veel meer onduidelijk dan wat geweten is. Alhoewel aan diverse hersendelen bepaalde functies zijn toegewezen, vallen gedachten meestal niet tot één hersendeel terug te brengen. Het gaat steeds om een communicatie tussen hersendelen. Deze communicatie verloopt voor een belangrijk deel via de verbindingen die de hersencellen en -delen met elkaar maken. Bepaalde hersendelen zijn zowat bij iedereen sterk met elkaar verbonden, andere minder. Bij vrouwen is de verbinding tussen de linker- en de rechterhersenhelft algemeen sterker dan bij mannen.

Los van deze algemene communicatiewegen in de hersenen die eigen zijn aan onze soort, scheppen we ook voortdurend nieuwe verbindingen. Door ons denken ontstaan neurale patronen, "wegen" opgebouwd uit neuronen, dendrieten en neurieten die hersendelen met elkaar verbinden. Hoe meer we een bepaald patroon volgen, hoe sterker het wordt ofwel hoe "breder" de neurale patronen, dwz. meer neuronen, dendrieten en neurieten of ook mogelijks effectief grotere, actievere neuronen.

Ook puur mentaal is het duidelijk dat we in patronen denken, die onze mening over dingen weerspiegelen. We hebben een bepaalde visie op dit en dat en zijn er moeilijk vanaf te brengen. Toch hebben we ook de mogelijkheid om nieuwe gedachtenpatronen te ontwikkelen en fysisch uit zich dat in het vormen van nieuwe verbindingen tussen neuronen en hersendelen. Anderzijds is het ook mogelijk in bepaalde patronen vast te raken, zodat we steeds op eenzelfde manier op een bepaalde gebeurtenis reageren, zelfs al hebben we er een zeker besef van dat het niet de ideale manier is.

Het vastzitten in mentale neurale patronen komt in een uitgesproken vorm voor bij mensen die een bepaald trauma meemaakten en als gevolg daarvan dwangmatig op bepaalde stimuli reageren. Maar eenieder heeft wel van die kleine trauma's opgelopen en zit min of meer vast in bepaalde denkpatronen. Zo hebben veel mensen het moeilijk om kritiek te krijgen op wat ze doen omdat ze de neiging hebben deze te persoonlijk op te nemen. Ze kunnen wel begrijpen dat dat verkeerd is, maar hebben het toch heel moeilijk om anders te reageren. Het desbetreffende neurale patroon is zo sterk dat ze er steeds weer op terug vallen.

BIOCHEMISCHE PATRONEN

Het is duidelijk dat gevoelens een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van neurale patronen. Bepaalde hersendelen, zoals de amygdala, zijn bijzonder betrokken bij emotionele blokkades en verhinderen de hogere hersenen ervan een meer rationele reactie te ontwikkelen. En wie gevoelens zegt, zegt ook biochemie. De concentraties, locaties en activiteit van neurotransmitters, peptiden, hormonen en hun receptoren weerspiegelen in sterke mate de emotionele basis van waaruit we reageren. Onderdrukte en geblokkeerde emoties worden "opgeslagen" in het biochemische soepje van ons lichaam. Elk neuraal patroon wordt dan ook weerspiegeld als een biochemisch patroon.

Net als bij neurale patronen zijn biochemische patronen veranderbaar. De concentraties, locaties en activiteit van onze informatiemoleculen en hun receptoren zijn aanpasbaar. Uit experimenten met apen is bijvoorbeeld duidelijk gebleken dat in depressieve dieren door fysiek contact met andere apen het aantal receptoren voor CRF kon verhogen. Daardoor konden ze ook lichamelijk uit hun depressie ontsnappen. Uit dit onderzoek ontstond de slogan "Hugs not drugs". Een verandering van onze neurale en biochemische patronen vraagt evenwel tijd en "oefening". Heroïneverslaafden hebben

bijzonder lang nodig om hun natuurlijke capaciteit om endorfines te produceren weer op te bouwen, maar het kan zeker wel.

POSITIEF DENKEN EN VOELEN

Tot nog toe werd algemeen vrij sceptisch gereageerd op de idee van "positief denken". Het dagelijks herhalen van positieve gedachten lijkt op het eerste gezicht niet meer dan een spelletje met jezelf, dat pas waarde heeft in zoverre je erin gelooft. Vandaag is evenwel duidelijk dat positief denken een zeer belangrijke manier kan zijn om negatieve neurale en biochemische patronen door positieve te vervangen. Nemen we opnieuw het voorbeeld van een persoon die moeite heeft om kritiek niet te persoonlijk op te nemen. Van zodra iemand kritiek uit, ontstaat er een snelle kortsluiting in de hersenen en de overeenkomstige informatiemoleculen en hun receptoren (vooral het adrenaline- en noradrenaline systeem) springen "in het gelid". Wanneer zo iemand zich geregeld zo'n situatie voorstelt of herinnert, en zich de positieve manieren om op kritiek te reageren vervolgens voor de geest haalt, kunnen zowel puur mentaal als puur fysisch nieuwe neurale en biochemische patronen worden ontwikkeld en "verbreed". Het is ook mogelijk om daarbij te oefenen op puur fysieke reacties, zoals het bewust vertragen van de ademhaling, het gaan zitten om de spieren te ontspannen, enz... Wanneer die persoon in de realiteit dan voor het eerst erin slaagt om op een andere manier op kritiek te reageren, zal dat veel zelfvertrouwen en vertrouwen in het nieuwe neurale en biochemische patroon opleveren, wat deze laatste alleen maar kan versterken. Het belang van dagelijkse rituelen in het meer algemeen ontwikkelen van positief denken en voelen is enorm. Bijvoorbeeld een dagelijks wandelingetje in de tuin vooraleer met het stresserende werk te beginnen. Kinderen zijn enorm sterk in het ontwikkelen van dergelijke gewoontes en vallen er ook dikwijls meteen op terug wanneer ze zich niet zo goed voelen of aan een nieuwe situatie moeten wennen. Bijvoorbeeld is de gewoonte van een lange knuffel met een koekje en een sapje wanneer ze van school thuis komen bijzonder doeltreffend om zich weer thuis te voelen en de typische gedrags- en gevoelspatronen die bij "thuis" horen te activeren. Een koppel dat met een relationeel probleem zit doet er goed aan via bekende rituelen positieve gedachten en gevoelspatronen te stimuleren wanneer het probleem niet direct oplosbaar lijkt omdat het "te hoog zit" : laat ons even in ons Italiaans restaurantje gaan dineren, dan praten we morgen wel verder. Elk van ons heeft een natuurlijke apotheek (of drugs-store) in ons lichaam, die we door een positieve ingesteldheid en voldoende aandacht voor onze gevoelens en onze biochemie kunnen activeren. Hobby's zijn een andere belangrijke manier om negatieve gedachten- en gevoelspatronen om te buigen. Wanneer je immers volledig kan opgaan in iets dan staat dat je ook toe om negatieve gedachten en gevoelspatronen, alsook de fysieke neurale en biochemische patronen die erbij horen, een halt toe te roepen. Het "vluchten" in je duivenkot, die plaat van Mozart, het bakken van taarten, het schilderen van landschappen, het tuinieren, enz... allemaal prima afweerreacties in zoverre ze je er niet van weerhouden om problemen aan te pakken wanneer ze zich stellen. Er zijn evenwel veel problemen des levens die niet zomaar op te lossen zijn, waar aanvaarding de enige weg is. In dat geval is het zinloos erover te blijven zeuren of tobben en vormt je duivenkot een prima alternatief. Meer hierover in De Werking van de zintuigen.

Negatieve gedachten- en gevoelspatronen kunnen een aanleiding vormen voor ziekte. Ook in dit opzicht vindt in het wetenschappelijke onderzoek een ware revolutie plaats en dit in het bijzonder door het ontdekken van een zeer sterke band tussen onze emotionele biochemie en ons immuunsysteem. Zo werd ontdekt dat virussen dezelfde receptoren gebruiken als de neuropeptides om een lichaamscel binnen te dringen. Afhankelijk van de hoeveelheid en kwaliteit van de lichaamseigen peptiden, wat beïnvloed wordt door onze gemoedstoestand, heeft een virus aldus weinig of veel mogelijkheden om een cel binnen te dringen. Aldus kan onze gemoedstoestand onze natuurlijke weerstand duidelijk versterken of verzwakken. Zo gebruikt het rheovirus, dat verkoudheid teweegbrengt, dezelfde receptor als norepinefrine (noradrenaline), een neuropeptide die in belangrijke

mate aanwezig is bij een sterk opgewekt gevoel. Iemand die zich kiplekker en vitaal voelt zal dus minder snel verkouden worden, omdat de overspoeling met norepinefrine de receptoren voor het rheovirus blokkeert. Dagelijkse emotionele zelfzorg, door het bewuster omgaan met onze gevoelens en onze biochemie, door het ontwikkelen en in stand houden van positieve neurale en biochemische patronen is dan ook van bijzonder belang voor onze lichamelijke gezondheid. Ter zake is waarschijnlijk nog slechts de tip van de sluier opgelicht. Het is dus niet alleen via een gezond lichaam dat we de basis leggen voor een gezonde geest, maar ook omgekeerd.

Visualisatieoefeningen

Voorbereiding:

Kies een rustige plaats uit waar je je prettig voelt en waar je niet gestoord kan worden. Ga gemakkelijk zitten of liggen, maak knellende kleding los en sluit je ogen. Zeg tegen jezelf dat je alle tijd van de wereld hebt en dat je je nu nergens druk om hoeft te maken.

Ontspannen:

Ontspan je lichaam van top tot teen. Ontspan eerst je tenen, voeten, enkels, kuiten, knieën, bovenbenen en bekken, laat ze helemaal zwaar worden. Ontspan vervolgens je buik, rug, borst, schouders, bovenarmen, ellebogen, onderarmen, pols, handen en vingers, laat ze eveneens helemaal zwaar worden. Ontspan ten slotte je nek, keel, achterhoofd, voorhoofd, ogen, wangen, lippen, kaken en de wortel van je tong, laat ze helemaal zwaar worden.

Neem er rustig de tijd voor om je helemaal te ontspannen. Laat alle lichaamsdelen zwaar en warm worden. Ga bij jezelf na hoe je lichaam aanvoelt. Mocht je nog ergens in je lichaam spanning voelen, ga daar dan met je aandacht naartoe, kruip als het ware in de spanning en voel hoe deze langzaam helemaal oplost. Geniet van dit heerlijke ontspannen gevoel, je hoeft je nergens meer druk om te maken.

Visualisatie-oefening 1:

Je bewust worden van hoe je denkt, voelt en handelt.

Richt je op het punt tussen en vlak boven je ogen: stel je voor dat je naar dit punt kijkt vanaf een afstand erachter, zoals je in de bioscoop naar het scherm kijkt. Visualiseer niet door met je ogen te bewegen of ze dicht te knijpen, roep het beeld gewoon op in je geest.

Zie jezelf in de situatie waarin je een probleem ervaart. Probeer ook waar te nemen welke geluiden erbij horen, welke kleuren en geuren er zijn en hoe de situatie aanvoelt. Laat nu de gebeurtenis voor je geestesoog afspelen alsof het iemand anders overkomt. Let op de gedachten die je denkt, op hoe je je voelt en hoe je reageert op de situatie. Let op je houding, je gezichtsuitdrukking en je intonatie. Zie waar het fout gaat, zonder te oordelen of jezelf te veroordelen: stel je oordeel uit tot na de visualisatie.

Je kunt de film een paar keer afspelen om je gedachten, emoties en gedrag goed in kaart te brengen. Hierbij kun je het beeld manipuleren door het beeld te vergroten of te verkleinen en in te zoomen op bijvoorbeeld je gedachten, emoties, gedrag, gezichtsuitdrukking of houding. Je kunt het beeld stilzetten en kleuren en objecten toevoegen of weghalen, afhankelijk van wat je precies wil weten.

Visualisatie-oefening 2:

Veranderingen versnellen en vergemakkelijken.

Bedenk voordat je begint met de visualisatie welke verandering je in je leven wil doorvoeren, welke manier van denken, voelen en handelen daarvoor nodig zijn en hoe je je voelt als je dit bereikt hebt. Richt je op het punt tussen en vlak boven je ogen: stel je voor dat je naar dit punt kijkt vanaf een afstand erachter, zoals je in de bioscoop naar het scherm kijkt. Visualiseer niet door met je ogen te bewegen of ze dicht te knijpen, roep het beeld gewoon op in je geest.

Zie jezelf in de situatie waarin je de verandering door wil voeren. Probeer ook waar te nemen welke geluiden erbij horen, welke kleuren en geuren er zijn en hoe de situatie aanvoelt. Laat nu de gebeurtenis voor je geestesoog afspelen en bevries het beeld *nét* voordat je in je oude manier van denken, voelen en handelen terug zou vallen. Zeg in gedachten STOP! tegen jezelf. Manipuleer nu de film door het oude gedrag te vervangen door je nieuwe manier van denken, voelen en handelen. Doe dit in slow-motion. Vertraag al je handelingen en neem ze *één* voor *één* goed in je op. Voel tenslotte hoe het voor je is om je doel bereikt te hebben.

Je kunt de film een paar keer afspelen vanaf STOP! zodat je vertrouwd raakt met je nieuwe manier van denken, voelen en handelen. Herhaal deze techniek het liefst dagelijks tot je het nieuwe gedrag in je dagelijks leven automatisch toepast.

Afronding:

Span je spieren *één* voor *één* aan. Begin bij je tenen en werk langzaam naar boven tot je gezichtsspieren. Doe je ogen open en rek je flink uit. Als je ligt, kom dan langzaam overeind en blijf nog even rustig zitten tot je lichaam vanzelf aangeeft dat het wil bewegen. Je kunt alle ervaringen en inzichten die je hebt verkregen bij je houden, zodat je er de komende tijd je voordeel mee kan doen.

Wie serieuze zorgen heeft, gebruikt alle hersencapaciteit om die het hoofd te bieden en dan kunnen geforceerde positieve gedachten de misère verergeren. Probeer maar eens jezelf op te vrolijken met leuke gedachten, terwijl je ook een telefoonnummer moet onthouden. Dat is gewoon te veel voor je brein en in zulke omstandigheden keert dit gemakkelijke recept voor blijmoedigheid zich tegen je. In een crisis kan je meestal niet meer doen dan voorzichtig kleine stapjes zetten om die weer te boven te komen. Belast je in zo'n situatie niet met het idee dat je per se en snel gelukkig moet zijn.

Geluk laat zich eenvoudig beschrijven als de scheve verdeling van positieve en negatieve stemmingen. Iemand is gelukkig, wanneer vreugde neemt meer tijd in beslag neemt dan verdriet. Positieve gedachten zijn daarbij behulpzaam, dus is het voor het welbevinden handig vaker te denken dat het glas half vol is, dan dat het glas half leeg is.

Als we naar het geluksonderzoek kijken is dit een waarheid waar we niet omheen kunnen. Het inkomen of de maatschappelijke positie van mensen zegt nauwelijks iets zeggen over het welbevinden. De tevredenheid over inkomen en status heeft wel een voorspellende invloed op geluk.

Train jezelf

Hoe sterk dit effect is blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek dat gedaan is naar het welbevinden van donkere Amerikanen toen de burgerrechtenbeweging vaste grond aan de voet kreeg. In de tijd dat discriminatie en achterstelling eindelijk werden verzacht, nam het welbevinden van de donkere bevolking af. Zij vergeleken zich niet meer onderling, maar ook met de blanke bevolking. De relatief snelle vooruitgang in de maatschappelijke positie ging dus gepaard met een achteruitgang in geluk. Dit heeft alles te maken met de hoog gespannen verwachting waar in de vorige les tegen gewaarschuwd werd.

Leven is synoniem aan de macht de werkelijkheid naar eigen inzicht te kneden. Wie dat stelselmatig in positieve zin doet, heeft meer kans op geluk. Jezelf trainen in positief denken kan dus zeker de moeite lonen. Ik zal daarom hieronder één trucje beschrijven dat hierbij behulpzaam kan zijn. Daarna zal ik echter nog stil staan bij enkele misverstanden die de vruchten van positief denken vaak verzuren.

Oefening

De Amerikaanse psycholoog Sonja Lyubomirsky heeft aangetoond dat het de moeite loont langdurig één keer in de week een lijstje te maken met daarop maximaal vijf grote of kleine dingen waarvoor je je dankbaar voelt. Voor de meeste proefpersonen draagt dit eraan bij dat ze na een paar weken net wat beter in hun vel zitten.

De oorzaak zit niet in de bijzonderheden die je ten deel vallen. De oefening biedt in de eerste plaats tegenwicht tegen gewenning. Wat vandaag reden tot blijdschap is, is morgen immers gewoon. Het tellen van je zegeningen vertraagt dit proces, omdat het maken van een lijstje je dwingt het positieve onder een vergrootglas te leggen. Ook helpt de dankbaarheidsoefening bij het tegengaan van vergelijkingen. Wie blij is met zijn eigen huis, hoeft zich niet bezorgd te maken als het huis van collega's of vrienden groter is. Bovendien lijkt de oefening een bijdrage te leveren aan het onderhouden van positieve relaties en zelfvertrouwen.

De lijst met voordelen van de oefening is zo lang, dat het misschien lijkt of hier gepleit wordt voor een terugkeer naar de jaren vijftig, waar dankbaarheid een dagelijkse plicht was. Wie met lood in de schoenen naar school ging, kreeg alleen te horen welk voorrecht dat was. Gelukkig laat het onderzoek zien dat je dankbaarheid ook kan overdrijven. De oefening verliest zijn effect als die vaker dan één keer per week wordt uitgevoerd. Het maken van het lijstje wordt dan een belastend klusje. Bovendien bestaat het gevaar dat je je dan te hard moet inspannen om genoeg positieve dingen te noemen en van de weeromstuit begin je je af te vragen of je leven echt wel zo leuk is.

De gevaren van positief denken

Wie zich prettig voelt bij de dankbaarheidsoefening kan zichzelf helpen positiever te denken. Toch schuilt er een addertje onder het gras bij positief denken. Veel zelfhulpauteurs denken veel te positief over positief denken. Het is geen simpele oplossing voor ieder probleem. Een gelukkiger leven vraagt dat je zelf iets van je leven probeert te maken en dat gaat met vallen en opstaan.

Het blijft noodzakelijk dat je goed nadenkt hoe je met concrete maatregelen je doel kan halen. Vrijblijvende fantasieën hoe het allemaal anders zou kunnen zijn, zetten geen zoden aan de dijk. Neem bijvoorbeeld de vrouwen met overgewicht die alleen fantaseren over maatje 36. Zij consumeren hun wens als het ware in hun verbeelding, eten rustig door en nemen gemiddeld in gewicht toe. Alleen de vrouwen die hun wens om af te vallen confronteren de negatieve realiteit van het dik zijn, maken op termijn vorderingen.

Positief denken werkt vooral bij mensen die ook bereid zijn onmogelijkheden onder ogen te zien.

Niet forceren

Verder doe je er goed aan niet met positief denken te beginnen als je in een crisis verkeerd. Wie serieuze zorgen heeft, gebruikt alle hersencapaciteit om die het hoofd te bieden en dan kunnen geforceerde positieve gedachten de misère verergeren. Probeer maar eens jezelf op te vrolijken met leuke gedachten, terwijl je ook een telefoonnummer moet onthouden. Dat is gewoon te veel voor je brein en in zulke omstandigheden keert dit gemakkelijke recept voor blijmoedigheid zich tegen je. In een crisis kan je meestal niet meer doen dan voorzichtig kleine stapjes zetten om die weer te boven te komen. Belast je in zo'n situatie niet met het idee dat je per se en snel gelukkig moet zijn.

De mens is een actieve verwerker van informatie die zowel van buiten(b.v. weer) als van binnen(b.v. honger) komt. Deze prikkels worden verwerkt en worden op hun juiste waarde ingeschat, overdreven, genegeerd, geminimaliseerd of ontkent. Afhankelijk van de wijze van verwerken zul je jezelf op een bepaalde manier gedragen en voelen. Uitgangspunt is om dergelijke informatie op een positieve opbouwende manier te interpreteren.

Wat is positief denken?

Positief denken is op een positieve manier gebruik maken van het onderbewustzijn. Alle informatie gaat via het bewustzijn naar het onderbewustzijn. Het onderbewustzijn redeneert niet, het beoordeelt of informatie juist of onjuist is. Als je het gedrag positief wilt beïnvloeden moet dat via het onderbewustzijn gebeuren. Je moet dus bewust nieuwe positieve gedachten kiezen en aan het onderbewustzijn overdragen. De aard van het denken bepaalt de kwaliteit van het leven.

Je bent zelf verantwoordelijk voor de verspilling van energie aan negatieve gedachten, niet b.v. je baan. Je hebt geen invloed op moeilijke vergaderingen en gesprekken, echter wel aan de manier waarop je tegen een gebeurtenis aankijkt. Je voelt je een stuk prettiger en kunt meer bereiken door een positieve houding aan te nemen. Ook anderen zullen hier gunstiger op reageren.

Positief denken betekent open en vriendelijk zijn en op zoek gaan naar de goede reële kanten. Dit betekent ook geen schuldgevoel(verleden) en niet tobben(toekomst). Daarom meer genieten in plaats van je op te laten slokken door kommer en kwel. Zolang je zelf niet gelukkig bent kun je niemand anders gelukkig maken of andere mensen helpen het te worden. Ook zul je geen succes hebben met wat je doet.

Wat houdt je bezig?

Gedachten en gevoelens zoals haat, schuld, boosheid en angst zijn destructieve gedachten. Smoor deze in de kiem. Zodra negatieve gedachten en of gevoelens ontstaan, STOP deze dan onmiddellijk en vervang deze door positieve gedachten.

Ophouden om slachtoffer te zijn:

- Voorbeeld 1: ik voel me getild, mijn medewerkers gaan altijd te vroeg naar huis. Positief: Mijn medewerkers doen hun werk goed, behalve dat ze te vroeg weggaan. Ik zal ze daarop wijzen.
- Voorbeeld 2: ik voel mij in het MT ondergeschikt tijdens discussies. Positief: Ik doe mijn werk als manager goed, behalve in het MT lukt het niet altijd goed. Ik ga hier wat aan doen. Zolang je er niets over zegt zal er nooit wat veranderen.

Positief staan tegenover jezelf:

- Voorbeeld: Ik ben totaal uitgeput, maar ik kan mij nog niet ontspannen want ik moet nog een klus doen. Positief: ik trek aan de touwtjes. Ik bepaal wanneer ik de klus wil doen. Ik ben nu moe, dus is het belangrijker voor me om eerst eens lekker uit te rusten. Ik verdien het. De klus kan straks, morgen of desnoods ook nog volgende week gedaan worden.

Zelfbeeld:

- Ik zie op tegen de presentatie die ik volgende week moet doen. Iedereen zal naar mij kijken en ik weet nu al dat ik wel door de grond kan zakken. Positief: Ik heb mij goed op de presentatie voorbereid. Ik weet wat ik ga zeggen en ik verheug me erop dat ik alles wat ik weet aan anderen kan overbrengen. Ze zullen zeer geïnteresseerd naar mij luisteren.

Negatieve formulering vermijden, zeg niet: 'ik zal niet bang zijn'. Zeg: 'ik ben ontspannen en kalm'. M.a.w. bezin je op wat je wilt en niet op wat je niet wilt. Spreek in de tegenwoordige tijd, zeg niet ik zal me zelfverzekerd voelen als ik een groep mensen moet toespreken. Zeg ik ben zelfverzekerd als ik een groep mensen moet toespreken. Het onderbewustzijn neemt dit soort zaken altijd letterlijk. Voel je nu zelfverzekerd.

Denk je positieve gedachten herhaaldelijk, regelmatig zul je terugvallen in je automatische negatieve gedachten. Blijf deze consequent vervangen voor de positieve gedachten. Begin vandaag, de start van een dag is bepalend voor wat er de rest van de dag gebeurt. Begin met: 'ik verheug me op een fijne dag, ik vind mezelf en andere mensen aardig'. Het begin zal moeilijk zijn en het gevaar bestaat om in het oude negatieve patroon te vervallen. Wees desondanks toch zelfverzekerd. Eventueel speel je een overdreven rol en prent je jezelf de positieve gedachten in en blijf die herhalen.

Voeling krijgen met je onderbewustzijn:

Het onderbewustzijn is meer dan het opslaan van herinneringen en gevoelens. Het is ook de bron van creativiteit, intuïtie, voorstellingen en ideeën. De prestatie van het onderbewuste wordt vaak onderschat omdat het niet meetbaar is. Het onderbewustzijn kan niet door wilskracht worden geactiveerd, ideeën etc komen vanzelf op en moeten dan door het bewustzijn worden uitgewerkt. Het rationele verstand moet beteugeld worden anders blokkeert het de ontwikkeling van het onderbewustzijn. Een goede oefening om voeling te krijgen is de ontspanningsoefening. Stel zorgen en boosheid uit tot na de oefening. Je kunt er op dit moment toch niets aan doen terwijl ontspanning juist goed is om energie bij te laden. Gebruik je voorstellingsvermogen en denk aan een vakantie en visualiseer dat voor jezelf.

Plannen van persoonlijk welslagen:

Als je je leven positief wilt veranderen, zul je allerlei nieuwe dingen moeten leren. Dat zal niet gemakkelijk zijn. Normaal gesproken verheug je je wel op het eindresultaat maar wil je er niet teveel inspanning voor leveren. Dat functioneert natuurlijk niet, je moet er veel in investeren. Dat is niet gemakkelijk maar het is een dankbare taak en beslist de moeite waard. Na een poosje zal het al een stuk makelijker worden.

Aanvaardt verantwoordelijkheid voor jezelf, je doen en laten en je gevoelens. De wereld zal niet veranderen, je moet het echt zelf doen. Maak een inventaris op van wat je wilt veranderen, verbeteren of accepteren en ken prioriteiten toe. Niet alles tegelijk willen veranderen. Kans op succes is uitsluitend gegarandeerd als je het één voor één oplost. Beschrijf de situatie, het gevoel en de gedachten die daarbij op komen. Kies realistische doelen.

Zeggen wat ik wil:

Het is veel beter te zeggen wat je wilt of vindt in plaats dan innerlijk te zieden van woede bij de gedachte dat iedereen altijd zijn zin krijgt. Kom voor jezelf op. Bepaalde wensen en of verplichtingen moeten naar je eigen gevoel uitgevoerd kunnen worden. Als je dat op een goede rustige manier doet heeft dat grote kans van slagen. Anderen kunnen je gedachten niet lezen, zodat je het hun zelf moet vertellen. Je bent voor jezelf verantwoordelijk.

Weten wat je wilt:

Het is goed dat je weet wat je wilt. Ik ga met vertrouwen op mijn doel af. Ik ben attent op de kansen die ik krijg en dit helpt me mijn doel te bereiken. Alle problemen waarop ik onderweg stuit, pak ik kalm en op een doeltreffende wijze aan. Eventuele tegenslagen helpen mij om nieuwe wegen te vinden. Mijn behoeften zijn belangrijk voor mij en het kost me weinig moeite ze aan andere mensen op een duidelijke wijze over te brengen.

Chronisch tobben:

Tobben is een negatieve bezigheid die niets oplost en veel energie kost. Het zorgt er alleen maar voor dat je in een vicieuze cirkel komt en de hoog nodige energie verder afbrokkelt. Probeer negatief tobben te stoppen en om te zetten in positieve gedachten deze kunnen zorgen voor succes.

Wroeging of schuldgevoel zijn zinloos omdat het gaat om een gebeurtenis die al heeft plaatsgevonden. Als er is niets meer aan te veranderen is, is het zonde van de energieverpilling. Maak er constructief gebruik van door te leren van een positieve of negatieve gebeurtenis. Als er problemen op je afkomen laat deze dan rustig komen. Maak je er niet te druk over want je kunt er toch niet direct wat aan doen. Bekijk een probleem zorgvuldig en rafel het uiteen om te kunnen bepalen hoe het probleem het best oplosbaar is. Breng een probleem terug naar de normale proporties zonder te dramatiseren, het is dan vaak veel eenvoudiger op te lossen.

Tobben:

Als je tobt kun je niet genieten van het leven en gaat het leven als een schim aan je

voorbij. Het overschaduwde iedere plezierige gebeurtenis die je juist moreel zou kunnen opkrikken. Alle positieve dingen worden door getob geneutraliseerd. Het persoonlijk geluk en het genieten van het leven worden uitgesteld tot na het probleem. Echter als je een topper bent zijn er altijd problemen dus zul je niet gelukkig kunnen zijn en niet genieten van het leven. Het lijkt er op dat toppers zich op deze manier zelf willen straffen. De oorzaak van tobben ligt voor het grootste gedeelte bij een groot gebrek aan zelfrespect en acceptatie ontstaan door voortdurend kleineren, vernederingen, gebrek aan aandacht en liefde of negeren van de persoon.

Wees niet bang om gelukkig te zijn. Het leven is kort en genieten mag ook. Het leven is voorbij voordat je het weet, carrière en ambities brengen geen levensgeluk. Maak gebruik van het geboorterecht van de mens om gelukkig te zijn en te genieten. Indien het tobben toch weer op komt zetten bekijk het dan van de positieve kant en leer van dingen die fout gegaan zijn. Zet negatieve gevoelens en/of gedachten om naar positieve gevoelens en/of gedachten. Breng problemen terug tot normale proporties en dramatiseer en overdrijf niet. Een positieve kijk op het leven geeft kracht. Kies voor het geluk en niet voor je carrière die veel tobben veroorzaakt.

Misstappen:

Accepteer fouten en blunders het is een teken van leven en een oneindig leerproces dat de basis is van je ontwikkeling. Zorg ervoor dat je bij het maken van een misstap niet in een negatieve spiraal komt. Het is zonde van je energie die je juist nodig hebt om misstappen te voorkomen. Stel jezelf de vraag hoe het is gekomen, stel vast welke keuzes je hebt als mogelijk alternatief. Ga bij je zelf na wat de beste oplossing zou zijn geweest. Hierdoor maak je op een positieve wijze gebruik van misstappen en kan het zijn dat je in gelijksoortige situaties niet dezelfde fouten hoeft te maken. Je voelt je sneller weer gelukkig en je leert negatieve gedachten om te zetten in positieve.

Niet alle fouten zijn te herstellen. B.v. bij intermenselijke fouten moet je zover komen dan je je verontschuldigen aanbiedt. Vaak zit je met zaken in de maag die voor anderen in je omgeving of voor de betrokkenen absoluut niet van belang zijn. Fouten maken is onvermijdelijk. Wil je perfect zijn dan sleep je een te zware last mee die je uiteindelijk niet kunt dragen. Vermijdt zelfverwijten want deze leiden tot depressie. Wees minder streng voor jezelf. Formuleer voor jezelf nieuwe regels en reken af met de oude regels die je in het verleden hebt opgebouwd. Met toepassing van veel doorzettingsvermogen en herhaaldelijk positieve gedachten lukt het om je oude vastgeroeste regels in je onderbewustzijn te veranderen. Iedere keer dat je bewust bent van uitglijders moet je voor jezelf de balans opmaken van de mogelijke keuzes en datgene kiezen waar je een goed gevoel bij hebt. Dus niet alles beredeneren en relativeren maar vanuit je gevoel de bijbehorende gedachten vaststellen.

Als je blijft tobben over een misstap en je die voor langere tijd niet kunt loslaten is het handig om een notitie te maken waarin je beschrijft wat de oplossing kan zijn voor het bewuste probleem. Telkens als de negatieve gedachte weer opkomt lees je deze notitie. Doordring je onderbewustzijn van de oplossing en niet van de negatieve gedachte. Hierdoor ontstaat dan meer tijd voor positieve gedachten en vervaagt de soms pijnlijke misstap.

Onrechtvaardige behandeling:

Als iemand niet doet wat afgesproken is of iemand maakt vervelende opmerkingen of komt z'n verplichting niet na, val dan niet op een beschuldigende manier uit. Het kan een relatie ernstig verstoren als er zaken gezegd worden die een andere ernstig kunnen krenken. Dit betekent niet dat je geen ruzie mag maken echter probeer altijd je verontschuldigen aan te bieden. Uit geen beschuldigingen in de trant van: 'jij doet nooit wat goed' maar b.v.: 'ik vind dat je dit niet goed aangepakt hebt'. Doe het vanuit de ik situatie en niet wijzend naar de jij situatie. Door deze aanpak geef je duidelijker aan wat er in je omgaat en werkt het dus opbouwender en positiever en leidt tot een beter resultaat. M.a.w. actieve zelfverbetering.

Schuldgevoelens over een bepaalde situatie hebben hun taak verricht en je alert gemaakt. Nu volgt een moment van stil blijven staan bij een zelfonderzoek van je eigen gevoel en gedachten. Het is niet je levenslot om te blijven zeulen met schuldgevoelens, wroeging, tobben etc. Het zijn nutteloze belastingen die niet goed voor je zijn.

Financiële werksituatie:

Geld maakt niet gelukkig. Het maakt je niet gelukkiger als je steeds meer wilt geld verdienen. Hierdoor loop je het risico dat je gaat mokken en jezelf niet de kans geeft om gelukkig te worden. Geld heeft niets te maken met geluk. Gelukkig zijn en positief denken komen op de eerste plaats gevolgd door gezondheid, welstand en goede relaties met andere mensen. Wie gelukkig is, is ontspannen en staat open voor inspiratie en innerlijke rust.

Mensen die gelukkig zijn in hun werk hebben meer het gevoel hun eigen leven te besturen en zijn minder gevoelig voor stress veroorzakende aandoeningen. Ik ben op weg naar de top. Ik heb er alle vertrouwen in en kan mijn werk gemakkelijk aan. Ik ben bereid mezelf verder te ontwikkelen en nieuwe dingen aan te pakken. Niets kan mij tegen houden. Ik denk positief over mezelf. Ik ben mij bewust van mijn wens om vooruit te komen en sta daarom open voor alle nieuwe kansen die zich voordoen. Ik stel vertrouwen in mezelf en mijn bekwaamheden. Een hogere inhoudelijke functie is voor mij een plezierige uitdaging. Ik streef vol vertrouwen naar het hoogste waar ik zelf gelukkig mee kan zijn. Het feit dat ik op zoek ben naar een betere baan, heeft het rad van fortuin voorlopig stil gezet. Een hoog salaris is niet het uitgangspunt echter een inhoudelijke tevredenheid en het daaruit voortkomende geluk is het doel. De juiste baan is in aantocht.

Eenzaamheid:

Eenzaamheid is een door jezelf veroorzaakt lijden. Je bent eenzaam omdat jezelf daar de voorkeur aan hebt gegeven. Je kunt zelf kiezen om niet eenzaam te zijn en de eerst stap te maken waarop duizenden wachten. Ga er op uit en stel je open voor communicatie en vriendschap. Hiervoor is het nodig dat je jezelf gelukkig voelt en tevreden bent en beschikt over zelfvertrouwen. Eventueel moet je terug denken aan vroegere successen en het bij behorende gevoel, hierdoor wordt je zelfvertrouwen opgevijseld. Anderen merken dit op en gaan je op een positievere manier benaderen en reageren prettig. Als je jezelf zo gaat gedragen zullen anderen je op deze manier behandelen. Vind jezelf aardig genoeg, zeker wanneer men je een populaire collega vindt. Stel jezelf tot doel om de eenzaamheid te doorbreken en ga vanuit een positief gevoel hier aan werken. Stel je werk niet meer als belangrijkste doel in je leven. Hierdoor krijg je meer energie om je te richten op leuke dingen en op een gelukkig leven. Stel je eigen privé leven voorop en maak dat kenbaar aan je werkomgeving. Je werkt om te leven en je leeft niet om te werken.

Doe de cursus die je altijd hebt willen volgen. Echter alleen als je beschikt over voldoende energie. Ik neem mijn leven en geluk in eigen handen. Ik weet dat ik het verleden achter mij kan laten en heb besloten een nieuw begin te maken. Ik stel mij open voor de buitenwereld. Langzaam en rustig laat ik me door anderen benaderen, en ik help hen erbij door hen halverwege tegemoet te komen. Ik mag andere mensen graag, en zij vinden mij ook aardig. Ik ben een waardevol persoon en ben trots op mezelf en op wat ik heb bereikt. Vanaf nu neem ik de volle verantwoordelijkheid voor mijn eigen geluk op me. Niets kan mij nu nog tegenhouden. Alles wat ik naar anderen uitstraal komt in overvloedige mate naar mij terug. Ik straal vriendelijkheid en genegenheid uit.

Praten over gevoelens:

Een relatie kan alleen goed zijn als je niet alleen luistert naar de problemen en gevoelens van een ander, maar ook zelf je gevoelens en gedachten uit. Je openbaart als het ware een stuk van je eigen innerlijk. Praten over gevoelens moet van beide kanten komen wil er sprake zijn van vriendschap. Je zou je anders te kwetsbaar gaan opstellen.