

CURSUS WERKBOEK



Mindset



Module

Mindset

1
*choose
happiness*



Inhoudsopgave MINDSET

Inleiding

Les 1 :

Wat denk je nu eigenlijk?

Les 2:

Vergeet de 'ja maar' – modus.
Alles is mogelijk als jij het gelooft!

Les 3:

Hoe ga je om met de kritische stemmen
in je hoofd?

Les 4:

Hoe volg je je hart in plaats van je hoofd?

Inleiding MINDSET



Alhoewel jij je hoofd wellicht graag regelmatig uit zou willen zetten, is het goed dat we een geest hebben en dat we denken. Stel je voor dat we in een wereld zouden leven waar niemand gedachten heeft. Dan zouden we primitieve wezens zijn, volledig afhankelijk van de natuurlijke evolutie. We zouden hele dagen vegeteren tot we afsterven. Dat wil je niet, *toch*?

Je hebt je denken nodig! We onderscheiden ons van dieren door ons jongste deel van ons brein: de neocortex, het deel van ons brein waar onze bewuste gedachten ontstaan waardoor we kunnen groeien in ontwikkeling, verbinden, voluit leven.



We hebben dit deel nodig om bewust te kunnen ervaren, emoties te kunnen verklaren, beslissingen te kunnen nemen. Om je dingen voor te stellen en inschattingen te kunnen maken.

Er is altijd een interactie tussen je ziel, je geest en je lichaam. Bewezen is dat er een voortdurende interactie is tussen cellen in het darmstelsel en cellen in je hersenen. Je ziel is voelbaar onder andere door het buikgevoel of kriebels in je buik, en je lichaam geeft duidelijk aan wanneer je stress hebt of er iets niet pluis is. Het reageert met onrust, *vaak rond je hart*, wanneer je gedachten niet in lijn zijn met wat je ziel vertelt. Je gedachten bepalen voor een groot deel jouw emoties.

Echter... wanneer je veel stress ervaart, door iets erg emotioneel bent, werkt je brein niet meer goed. Je zult dan eerst weer rustig moeten zijn voor je weer logisch kunt denken.

Er is een grote misvatting over de mind (de geest) en dat is dat je gedachten onze innerlijke rust, hoger bewustzijn, verlichting volledig in de weg zouden staan. Daarom is veel meditatie erop gericht om je denken uit te zetten zodat je innerlijke rust kunt ervaren. En alhoewel meditatie een prachtige manier is om rust te ervaren, is het niet mogelijk om de hele dag te mediteren zodat je je vredig en kalm voelt. Evenmin is het mogelijk om je gedachten te stoppen. Ze komen en gaan namelijk voortdurend en de stroom is niet uit te zetten.

*Je zult moeten leren omgaan met je gedachten
zodat jij je, ondanks die altijd aanwezige gedachten,
Happy Hooggevoelig kunt voelen.*

Jij bent niet je gedachten. Dat besef is essentieel. Je kunt ten alle tijden kiezen wat je ermee wilt. In deze module ga je gedachten op verschillende manieren onderzoeken, onder de loep nemen, aansturen, laten gaan en loskoppelen van je **identiteit** en **zijn**.

*Liefs,
Marian*

Les 1:

Wat denk jij nu eigenlijk?

Gedachten zijn 'dingen'. Jij bént het niet. Met dingen kun je iets doen en met gedachten ook. Je kunt ze beïnvloeden, ombuigen, verwerpen, aannemen, groter maken, kleiner maken, serieus nemen of erom lachen.

Je kunt er altijd voor kiezen of je er aandacht aan wilt geven of niet. Wanneer je een gedachte veel aandacht geeft, blijft hij aanwezig en ontstaat er na 17 seconde een soortgelijke gedachte. Dat geldt zowel voor positieve- als negatieve gedachten.

Zodra je gaat ervaren dat situaties en zelfs je gedachten niet meer leidend hoeven te zijn voor je welbevinden, valt er al een last van je schouders. Het geeft hoop en vertrouwen te weten dat je je zelfs rustig en oké kunt voelen als er om je heen van alles gaande is.

Wanneer je luistert naar de stem van je hart en je gedachte daarbij aansluit, ontstaat er rust.



Les 1

OEFENINGEN

1 Gevoel observeren

Houd bij hoe jij je gedurende de dag voelt. Dit kun je doen door te turven in een boekje op bepaalde tijdstippen zoals bij het opstaan, halverwege de dag, tijdens werk, eind van de middag, voor het naar bed gaan. Voel jij je vaak optimistisch en blij? Of is je stemming somber en negatief? Voel jij je overwegend kalm of merk je veel onrust en gejaagdheid?

2 Gedachten observeren

Welke gedachten zijn gekoppeld aan het gevoel wat je ervaart? Welke gedachten zijn er als je je kalm of blij voelt? Welke gedachten denk je op het moment dat je onrust ervaart?

Maak hierbij onderscheid tussen: gedachten over jezelf, gedachten over een ander en gedachten over een situatie.

3 Oefenen met oordeelloosheid en laten gaan

Neem wat tijd voor jezelf op een rustige plek waar je alleen bent. Zie gedachten als wolken die in je hoofd komen en gaan of golfjes van water die langs kabbelen.

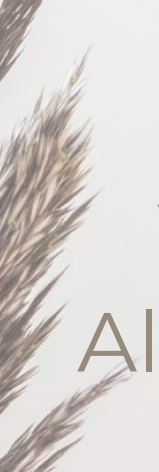
Steeds als er een gedachte komt observeer je die maar je denkt er niet op door. "Ik heb nu een gedachte en ik hoef er niets mee."

Het helpt mij door de gedachte op te merken en te zeggen: "Ik weet het maar nu even niet." Dit werkt vooral goed als je hoofd vertelt wat je allemaal moet doen.

Bij andere gedachten zeg ik vaak: "Hé, nu denk ik". Dat is oké! Om een discussie in je hoofd te voorkomen is een **punt** heel goed in te zetten. Ik baal van mijn collega dat ze te laat is. **Punt.** Daarmee voorkom je dat er een negatief punt van aantrekking en vibratie ontstaat.



*Positive
mind,
positive
life*



Les 2:

Vergeet de 'ja maar - modus'. Alles is mogelijk als jij het gelooft!

Heel kort door de bocht: 'Ja maar' betekent nee. Er spreekt weerstand uit. Je bent het ergens mee eens maar... en vervolgens komt er een heel andere visie. Daarmee zeg je dat je het niet eens bent met de ander en een andere mening hebt. Je vindt er iets anders van.

We willen met onze gedachten controleren en bepalen. Ons ego wil zich laten gelden en ons in de positie houden waarin we verkeren. De reden dat we vaak 'ja maar' zeggen is omdat we onbewust bang zijn voor verandering, angst hebben voor het onbekende en de controle willen behouden. Daardoor ontstaat weerstand die persoonlijke groei, heling en geluk tegenhoudt.

De manier waarop jij de dingen uitspreekt heeft invloed. En dat begint bij geen ja maar en geen wat als... Stel je open, wees nieuwsgierig naar wat allemaal mogelijk is.

Les 2

OEFENINGEN



1 Hoe vaak zeg jij ja maar?
Vervang dit vanaf **nu** door 'nee' 'ja' of 'en'.

2 Wat vertelt jouw weerstand jou?

In jouw weerstand zit een motivatie, een reden waarom jij je verzet. Weerstand uit zich aan de oppervlakte maar heeft een dieper gelegen oorzaak zoals angst, schaamte, onzekerheid.

Waar ben je bang voor? Waar schaam jij je voor?
Je kunt deze 4 vragen van Byron Katie gebruiken om te onderzoeken of je weerstand, angst of schaamte terecht is:

- Is deze gedachte waar?
- Weet ik absoluut zeker dat het waar is?
- Hoe reageer ik op deze gedachte?
- Wie zou ik zijn zonder deze gedachte?



Les 3:

Hoe ga je om met de kritische stemmen in je hoofd?

Je hebt al heel vroeg een innerlijke criticus ontwikkeld. De oorspronkelijke taak van de criticus is om jou te beschermen, schaamte en pijn te besparen.

De criticus heeft bondgenoten, de doordrammer, de pleaser, de regelaar, de perfectionist en de rechter. Al deze varianten zijn ook in het leven geroepen om jou te beschermen.

Als je naar jouw criticus luistert dan voorkom je kritiek en afwijzing van je omgeving. Het vervelende ervan is dat deze stem vaak leidend wordt voor je gedachten over jezelf en de wereld. Daarmee wordt ze ook verantwoordelijk voor je gevoel en gedrag.

Al deze stemmen veroorzaken in je dagelijks leven voor de ongezonde aanpassing die jouw geluk en groei in de weg staat.



ÜBUNGEN

Welke varianten van de criticus herken jij bij jezelf?
Hoe uiten zij zich en wanneer?

De Pleaser

Al heel snel na je geboorte komt de pleaser om de hoek kijken door interactie. Als je lacht kijkt mama blij, als je huilt kijkt mama boos of bezorgd. Als je stout doet en je eigen wil doordramt krijg je straf. Als je niet luistert dan houdt niemand van je.

De pleaser maakt anderen blij en is dan zelf ook blij. Door de pleaser ontstaan er niet toegestane delen. Stel dat je heel spontaan bent, een kwebbel, een druktemakertje en daar krijg je steeds kritiek op, dan ga je dat verbergen en je inhouden om de anderen ter wille te zijn.

Of als je je eigen zin doet en bv je moeder vertelt hoe teleurgesteld ze is, dan ontwikkel je schuld en schaamte. Om die reden ga je extra je best doen om je moeder tevreden te houden. Je voelt je verantwoordelijk voor haar welbevinden. Je eigen wil raakt op de **achtergrond**, de helper, de meebeweger ontstaat.

De Regelgever



Deze schrijft jou precies voor hoe het hoort, hoe je hoort te zijn en wat beslist niet de bedoeling is. Deze is heel maatschappelijk bewust en je hoort wel in het plaatje te passen.

Je hoort blij, aardig, vrolijk, netjes, geduldig, gul, meewerkend te zijn. Je hoort niet lui, boos, dromerig of afwijkend te zijn.

Ruziemaken en boos zijn hoort ook niet. Nee zeggen is niet netjes. Al deze eigenschappen worden **niet** toegestaan delen.



De Drammer

Deze komt meestal in beeld als je naar school gaat en helpt om goede prestaties te leveren. Goede cijfers worden beloond. Hard werken ook. Goed je best doen hoor, want dan is de juf blij. En met een goed rapport kun je thuis komen.

Het kan ook altijd wel beter. Nog net iets harde werken, een tandje erbij, een hoger cijfer, meer punten.

Zodra je iets bereikt legt de drammer de lat weer hoger zodat het toch nog **niet goed genoeg** is. En je doel weer onbereikbaar is. Dus ga je weer aan het werk. Het is nooit goed genoeg. Het recept voor burn-out.

De Perfectionist

Fouten maken is **not**-done.

Half werk is **geen** optie.

De perfectionist wil dat je er perfect uit ziet, je werk perfect levert, je huis perfect op orde is, je al je werkzaamheden tot in de puntjes af hebt, zodat niemand last van je heeft en niemand iets negatiefs kan zeggen over je.

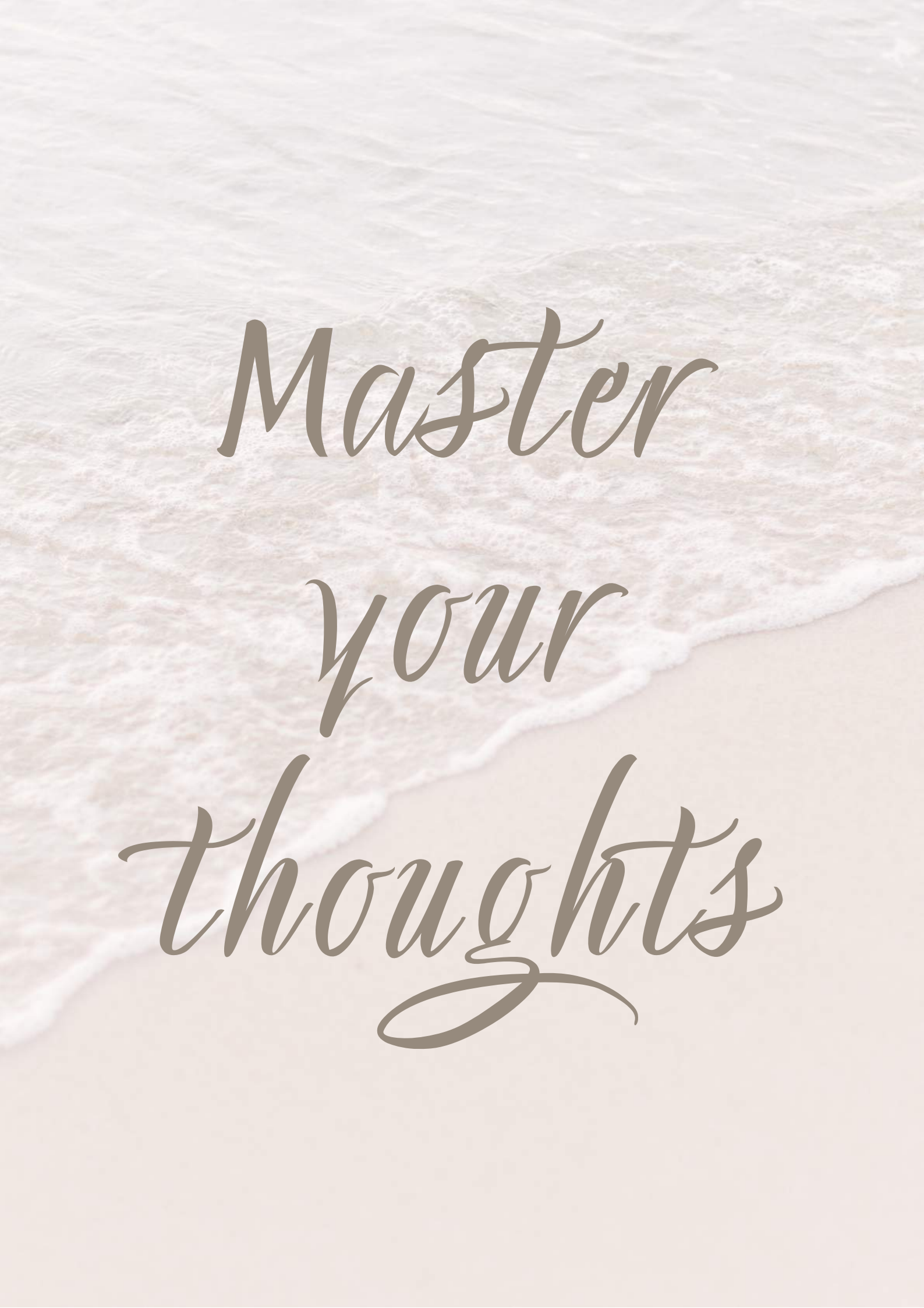
De perfectionist wil koste wat het kost voorkomen dat iemand kritiek op je heeft. Het nare is dat perfectie niet bestaat omdat het altijd subjectief is en mening gerelateerd. Je streeft dus iets onmogelijk na. Perfect willen zijn vanuit onzekerheid en niet goed genoeg zijn maakt jou tot een gestrest persoon: pietluttig, obsessief, ontevreden, streberig, dwangmatig, controlerend, betweterig, oordelend, moraliserend. Juist wat je niet bent van nature.



De Rechter

Dit is de variant van de criticus die de schuld bij de ander legt. De rechter is ongelooflijk kritisch en streeft naar perfectie **bij de ander**.

Alles waar de rechter in tekort schiet komt ook door anderen. De rechter vindt ook van alles van de ander om zo niet stil te hoeven staan bij wat van binnen de criticus allemaal over zichzelf zegt. En van zichzelf vindt.



*Master
your
thoughts*

2 Maak een lijst met belangrijke personen die invloed op je hadden in je jeugd en schrijf hierbij welke kritiek ze allemaal op jou hadden.

Je zult de innerlijke criticus of de varianten in hen herkennen. Je begrijpt dan ook beter waarom je bepaald gedrag bent gaan vertonen. Nu ben jij echter volwassen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Geef naar aanleiding van oefening 1 de criticus en bondgenoten die jij herkent een naam of gedaante. Daarmee plaats je ze buiten jezelf en creëer je afstand.

Jij bent het namelijk niet dus je mag stoppen jezelf ermee te identificeren.

4

Schrijf zonder al teveel na te denken welke negatieve gedachten jij allemaal over jezelf hebt. Wees heel eerlijk. Het mooist zou zijn als je dit doet met je 'niet schrijf hand'. Het hoeft niet netjes of goed leesbaar te zijn. Hoe meer gedachteloos je dit doet, des te meer er naast bewuste overtuigingen ook overtuigingen naar boven komen die je zo automatisch denkt, dat je het niet eens door hebt. Vergelijk ze met de oordelen van de personen uit je jeugd.

Je zult constateren dat ze niet van jou zijn maar zijn aangeleerd. Bij deze oefening kun je verdriet ervaren omdat je je beseft dat jij nu zelf steeds vervelende negatieve dingen tegen jezelf zegt. Dat jij jezelf niet goed genoeg vindt. Laat dat er zijn en ga met je aandacht naar dat meisje of jongetje dat dat zo lang heeft gedacht en heeft moeten aanhoren. Wees mild en zacht voor dat kind en voor jezelf.

5

Koop een mooi schrift of boekje en maak er een mooie woordenboekje van. Vanaf nu mag je ervoor kiezen om een andere waarheid te kiezen.

Schrijf nieuwe gedachten die uitsluitend positief zijn. De stemmen hoeven niet weg maar het is wel essentieel dat je andere gedachten gaat bedenken waar je blij van wordt in plaats van dat je jezelf continue afwijst. Als je geen specifiek gedachte weet, bedenk dan een wat algemenere gedachte.

Liefde is de tegenpool van angst. Als je vanuit je hart naar jezelf en anderen kijkt is het veel makkelijker om positieve gedachten te formuleren. Daarom is zelfliefde ook zo belangrijk. Schrijf mooie woorden en zinnen in het boek over jezelf. Vraag anderen wat ze in jou waarderen en noteer die ook. Schrijf complementen die je krijgt erin. Focus op je **ZIJN**.



Les 4:

Hoe volg je je hart in plaats van je hoofd?

Je gevoel mag vanaf nu leidend zijn en je gedachten in overeenstemming. Gedachten die passen bij je groei en potentie zijn altijd vanuit liefde dus altijd positief. Als je 17 seconde een positieve gedachte hebt, volgt er een soortgelijke gedachte en na 68 seconden heb je een momentum, het punt waarop je gaat aantrekken en manifesteren.

De andere kant op werkt het ook. De wet van aantrekking werkt namelijk altijd. Wanneer je ruim een minuut negatief denkt, trek je ook dingen aan met eenzelfde negatieve frequentie. Bovendien gaat je brein selecteren naar wat je al aan het denken bent. Denk jij slecht over mannen/ vrouwen, dan vind je bij iedere man/ vrouw wel een bewijs dat hij of zij slecht is. Je staat immers niet open voor goedheid. Dat gaat langs je heen.

Les 4

OEFENINGEN



- 1 Gedachten in lijn brengen
Deze oefening werkt als jij je goed bewust bent van je gevoel en bijbehorende gedachten.
Dit is namelijk de eerste stap.

Gedachten kunnen het mis hebben maar je buikgevoel, je innerlijke stem en lichaam liegt niet. Wanneer je diep van binnen voelt dat iets goed of niet goed voor je is, blijft er onrust zolang je hoofd tegengestelde gedachten denkt. Wanneer jij je verdrietig, negatief, somber voelt heeft dat heel vaak te maken met gedachten over jezelf. Niet kunnen kiezen komt doordat je meer naar je gedachten luistert dan naar je gevoel.

Als jij onrust voelt, wat is dan de meest helpende gedachte om rustiger te worden? Om hoop te voelen, om te kunnen accepteren? Kies een gedachte die goed voelt en herhaal deze steeds.

2 Nieuwe paadjes aanleggen

Negatieve gedachten zijn meest automatische gedachten. Je hebt een keuze of je dat wilt blijven volgen of dat je vanaf nu nieuwe bewuste liefdevolle helpende gedachten denkt. Zodra je onrust, verdriet of negativiteit bespeurt zijn je gedachten niet oké.

Aan omstandigheden kun je niet altijd iets doen, op een ander heb je geen invloed maar op je gedachten altijd. Je kunt er zelfs voor kiezen om aan totaal andere dingen te denken of om steeds opnieuw te zeggen: "Ik kies voor liefde, ik kies voor hoop, ik kies voor vertrouwen."

Begin de ochtend met stil te staan bij:
Hoe wil ik mij vandaag voelen?
Voor welke mooie momenten kies ik vandaag?

Bij wat wil jij stilstaan?

.....

.....

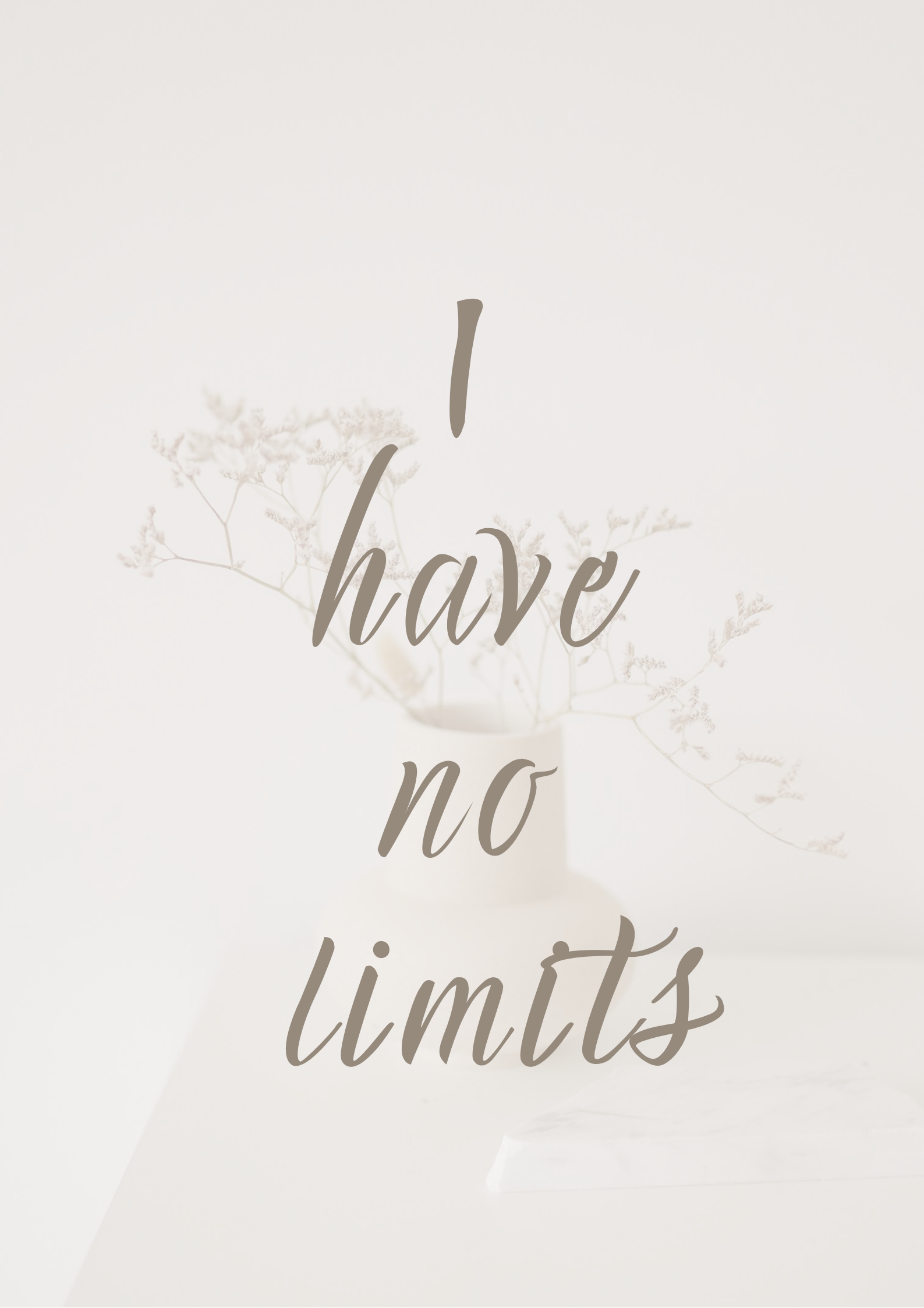
3 Vragen stellen aan jezelf

Train jezelf om bij onrust jezelf deze vragen te stellen, zowel met betrekking tot jezelf als tot een ander.

- Wat zou ik nu denken als ik vanuit *(zelf)* liefde denk?
- Wat doe ik als ik vanuit mij hart handel?
- Wat zeg ik *(tegen mezelf of de ander)* als ik vanuit liefde spreek?
- Wat als ik vertrouw op wat allemaal mogelijk is?

Observeer wat er na een paar weken gebeurt als je dit consequent in situaties toepast.



A soft, minimalist still life photograph. In the center, a light-colored ceramic vase holds several thin, dried, feathery plant stems. The vase sits on a white, angular, geometric pedestal. To the right of the pedestal, a closed book with a light-colored cover lies flat. The background is a plain, light-colored wall. The overall lighting is soft and even, creating a calm and serene atmosphere.

*I
have
no
limits*