

NASLAGWERK



Mindset



Module

Mindset

1
*choose
happiness*

Inleiding

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 je 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 deze 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 dus moeten leren omgaan met de gedachten die je hebt en leren om ondanks je geest en gedachten je toch Happy Hooggevoelig te kunnen 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.

Wat denk je nu eigenlijk?

Gedachten heb je de hele dag en heel veel gedachten zijn automatisch geworden. De meeste overtuigingen en waarheden over jezelf en over 'wat hoort' heb je bedacht in ongeveer de eerste 8 levensjaren en heb je overgenomen van je ouders. Automatische herhalende gedachten kosten je brein weinig energie.

Wanneer jij dus niet bewust gedachten formuleert zul je blijven denken op die oude automatische manier.



Gedachten zijn 'dingen'. Jij bent 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.

Negatieve gedachten maken je somber, verdrietig, geïrriteerd, angstig, prikkelbaar en ziek. Positieve gedachten maken je blij, energiek, optimistisch, hoopvol, opgewekt. Ze geven vertrouwen en eigenwaarde. Gedachten die overeenstemmen met wat je behoefte en verlangen is brengen je in Alignment; je ziel en je hoofd liggen op één lijn. Gedachten die contrasterend zijn met wat je nodig hebt, brengen je juist uit balans. Wanneer je luistert naar de stem van je hart en je gedachte daarbij aansluit ontstaat er rust.

We denken vaak dat het onmogelijk is om je goed te voelen wanneer er iets heftigs gaande is. Dat, als ons iets overkomt, het logisch is dat je je naar en gestrest voelt. Toch hoeft dat niet zo te zijn. Je gevoelsbeleving maar voor zo'n 10 % afhankelijk van situaties. Iemand kan alles hebben wat hij of zijn verlangt en toch zich ongelukkig voelen, terwijl anderen in staat zijn om zich onder erbarmelijke omstandigheden goed te voelen. Je kunt altijd invloed uitoefenen door met je gedachten te 'spelen'. Met spelen bedoel ik dat je met een nieuwsgierige open houden onderzoekt welke gedachten je hebt, wat je er allemaal mee kunt en welke invloed/effect ze hebben op je gevoel en lichaam. Ik heb hiervoor een aantal opdrachten voor je bedacht.

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. In de module veiligheid en vertrouwen staat vooral het lichaam centraal om rust te ervaren. In deze lessen de mind.



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

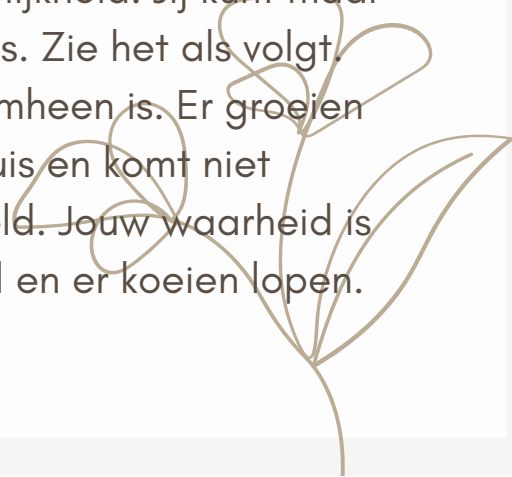
Heel kort door de bocht: 'Ja maar' betekent nee. Er spreekt weerstand uit. Je bent het ergens mee eens maar...en vervolgens komt er een heel andere visie. Daarmee zeg je dat je het niet eens bent met de ander maar een andere mening hebt. Je vindt er iets anders van.

Als jij besluit dat je echt je gedachten wilt shiften, happy hooggevoelig wilt zijn, dan betekent dat dat je de **JA MAAR** uit je leven moet bannen. Of je zegt ergens ja tegen of je zegt nee.

JA MAAR werkt nooit. Op het moment dat ik je een oefening geef in deze training en je denkt 'ja maar'... dan kun je de oefening net zo goed niet doen. Je stapt er dan niet met een open en nieuwsgierige houding in.

Nieuwsgierigheid en onbevangenheid is enorm belangrijk voor groei, verandering en ontwikkeling. Zelfs bij heling is nieuwsgierigheid nodig. Ook bij het ombuigen van gedachten en het oefenen van nieuw gedrag is een open mind essentieel.

Jouw visie is niet de **waarheid** en de enige mogelijkheid. Jij kunt maar zo'n 5 % bedenken van wat er allemaal mogelijk is. Zie het als volgt. Stel dat jij in een huis woont waar een weiland omheen is. Er groeien bomen, bloemen en er lopen koeien. Jij leeft in huis en komt niet erbuiten. Dan is wat jij om je heen ziet jouw wereld. Jouw waarheid is dat er bomen en bloemen groeien in een weiland en er koeien lopen.



Wat je niet weet is dat er ook paarden kunnen lopen, schapen, gewassen bestaan die groeien, bergen bestaan, meren, zeeën. Dat er mensen bestaan die een andere taal spreken, een andere huidskleur hebben...

Jij kunt bedenken zover je gedachten reiken. Maar er is zoveel meer mogelijk. Alles wat je bedenkt en wat goed voelt is mogelijk als jij erin gelooft. Dat begint met stoppen met JA MAAR en je open stellen voor iets wat grootser, wijzer is dan jij. 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 grootste JA MAAR reden is angst. Angst voor verandering, angst voor consequenties, angst voor afwijzing. 'Wat als...' komt dan om de hoek kijken.

Wat is iemand mij niet meer aardig vindt?
Wat als ze teleurgesteld zijn?
Wat als het niet lukt?
Wat als het mis gaat?
Wat als ik spijt krijg?
Wat als het een verkeerde keuze blijkt te zijn?

We leven in een maatschappij waar ons angst wordt aangepraat in plaats van vertrouwen.

Besef je dat dit zich allemaal in je hoofd afspeelt en geen waarheid is. De manier waarop jij de dingen uitspreekt heeft al invloed. En dat begint bij geen ja maar en geen wat als...

Stel je open, wees nieuwsgierig naar wat allemaal mogelijk is.



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 schaamte en pijn te besparen. Om afwijzing en uitsluiting te voorkomen. Het is een heel aanwezige stem in je hoofd wie jou in het gareel houdt en je precies vertelt hoe jij je het best kunt gedragen om zo veilig mogelijk op te kunnen groeien in je omgeving. Ze wil dat het goed met je gaat en dat je geaccepteerd wordt. Dat je er zonder kleerscheuren vanaf komt. Ze wil dat je geliefd bent, een goede baan hebt, je netjes gedraagt. Ze wil ervoor zorgen dat je geen kritiek krijgt, erbij hoort, succesvol wordt.

Om dat te kunnen bereiken is ze al op jonge leeftijd in je hoofd gaan vertellen hoe het moet zodat je omgeving dat niet hoeft te doen. Ze beschermt je tegen kritiek van buitenaf.

Het grootste nadeel is dat ze op alle slakken zout legt en weet precies alle min puntjes te vinden. Geen detail ontgaat en iedere tekortkoming en ieder foutje wordt opgemerkt.

Die criticus heeft bondgenoten:

- de doordrammer
- de pleaser
- de regelaar
- de perfectionist
- de rechter

Al deze varianten zijn ook in het leven geroepen om jou te beschermen. Als jong kindje wil je dat er van je wordt gehouden en dat je goed genoeg bent. Kritiek doet pijn. Zo ontstaan die stemmen als een soort 2e geweten. De criticus let heel goed op of je wel doet wat er van je wordt verlangd en hij heeft kritiek op alles wat je niet goed doet zodat je een soort herkansing krijgt.



Als je naar je criticus luistert, dan voorkom je kritiek en afwijzing van je omgeving. Een heel eenvoudig voorbeeld ter illustratie: Stel dat je snel huilt als je verdriet hebt. Iedere keer als je dat doet wordt er gezegd dat je een huilebalk bent. Of er komt een boze reactie dat je niet zo moet piepen en ermee moet stoppen. Wanneer je dan je tranen voelt komen zegt de criticus: Huilebalk, stop daarmee. En jij droogt snel je tranen en je duwt je verdriet opzij. Mijn hart breekt als ik denk hoe heftig het is maar dit is wel wat er zo vaak gebeurt, vooral bij hooggevoelige mensen.

Het vervelende ervan is dat ze vaak leidend worden voor je gedachten over jezelf en de wereld. Daarmee worden ze ook verantwoordelijk voor je gevoel en gedrag. Ze veroorzaken nu in veel situaties jouw aanpassing die je in de weg staat. Ze zorgen in je dagelijks leven voor de ongezonde aanpassing die jouw geluk en groei in de weg staat.

Hoe volg je je hart in plaats van je hoofd?

Als je ervan uit gaat dat je een ziel hebt, een innerlijke zelf wat altijd verbonden is met de oneindige bron, dan zijn alle beperkende gedachten over jezelf een illusie. Ze zijn niet waar! Alles wat jij voor waar hebt aangenomen en niet goed voelt doet er vanaf niet meer toe.

Jij bent veel meer dan je aardse lichaam en je bent bedoeld om te groeien, stappen te zetten, al je potentie hier op aarde tot bloei te laten komen. Daarom is het zo belangrijk dat je niet negatief en beperkend over jezelf denkt. Je bent tot zoveel meer in staat dan je denkt. Voel je nooit meer zwak of een slachtoffer.



Jouw **ZELF** is:

- Liefde
- Licht
- Oneindig
- Goed
- Krachtig
- Waardevol

Hooggevoelige mensen voelen goed en veel maar het zijn vaak net wandelende hoofden. Om de wereld om je heen te kunnen begrijpen en je staande te houden ben je alles gaan beredeneren en verklaren. Het is heel goed mogelijk dat je gevoel er niet mocht zijn of als labiel en zwak werd bestempeld.

Mijn ouders konden slecht met mijn emoties over weg. Als een vriendje werd afgekeurd of het uitmaakte verging mijn wereld. Mijn vader zei dan heel lief en goed bedoeld: "Poppedein, er is geen hand vol maar een land vol jongens." Zelf wist ik ook niet wat ik met mijn gevoel moest. Het was zo overweldigend. Ik besloot om een lijstje op te stellen met kenmerken waaraan een jongen moest voldoen en waarmee ik thuis kon komen. Ik besloot ook dat verliefdheid en gevoel niet belangrijk was. Dat veroorzaakte alleen maar pijn. Mijn eerste man koos ik dan ook met mijn hoofd, niet met mijn hart.

Als hooggevoelig persoon kun je juist zo goed voelen. Je hebt een ijzersterke intuïtie, een lijntje met boven, een mega buikgevoel en veel hoog sensitieve personen zijn helder wetend en/of helder voelend. Je gevoel is je kompas. In plaats van je miepen over je gevoel moet je je gevoel serieus nemen en je gedachten erop afstemmen. De oude overtuigingen over je gevoel veranderen.

Voel je je vermoeid? Ga vroeg slapen in plaats van te luisteren naar de stem in jouw hoofd dat het ongezellig voor je partner is.



Ben je ongelukkig in je baan? Ga solliciteren en denk niet: 'Wat als ik spijt krijg?' 'Ja maar dan verdien ik minder' of 'ze willen me toch niet...'

Heb je totaal geen zin om naar een verjaardag te gaan? Zeg dan af of regel dat je een andere keer komt. Gedachten zoals: "Dat kan ik niet maken, dat durf ik niet, dat is lastig om te doen helpen je niet om de juiste keuze te maken.

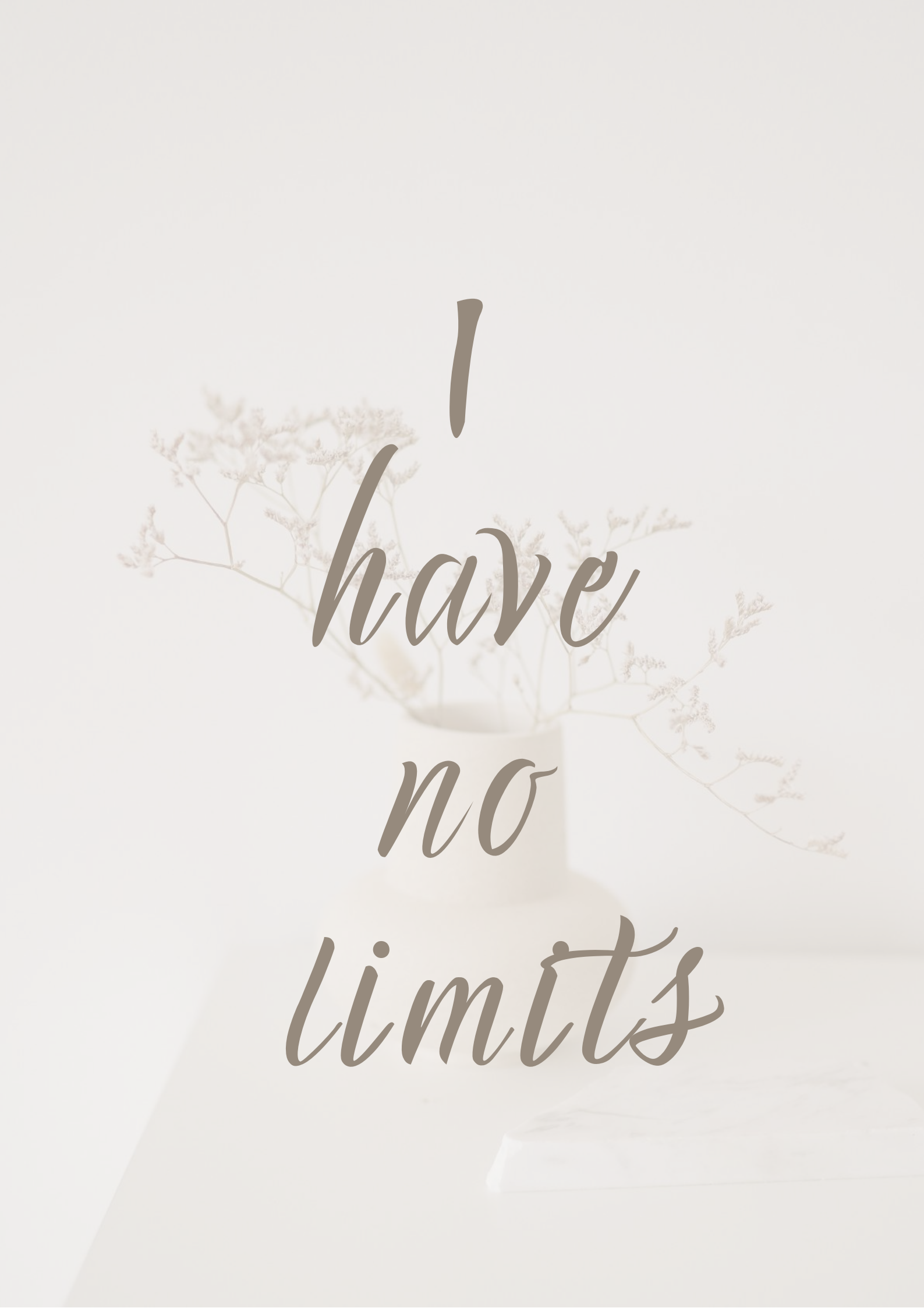
Ik ga niet beweren dat dat gelijk comfortabel voelt want dat is niet zo. Maar het gaat je wel veel opleveren als je je gevoel gaat volgen. Je gevoel mag vanaf nu leidend zijn en je gedachten in overeenstemming. Gedachten die passen bij je groei en potentie zijn altijd vanuit liefde dus altijd positief. 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 dan vind je bij iedere man wel een bewijs dat hij slecht is. Je staat immers niet open voor goedheid. Dat gaat langs je heen.

Stel je hart open. Werk aan je zelfliefde en veiligheid. Zorg voor je innerlijke kind. Welke gedachte maakt je blij? Wat wilde je vroeger horen? Vertel dat nu aan jezelf. Oefen, oefen, oefen. Ben je ongelukkig in je baan? Ga solliciteren en denk niet: 'Wat als ik spijt krijg?' 'Ja maar dan verdien ik minder' of ze willen me toch niet...

*Wat mooi dat je het naslagwerk
van deze module doorlopen hebt.
Liefs,
Marian*



A soft, minimalist still life scene. In the center, a light-colored ceramic vase holds several thin, dried, feathery plant stems. The vase sits on a white, angular, modern-style 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*