

# De filosofie van het niet weten

Het Gedachten Analyse Programma

Herman en Ernie Beuker

School voor praktische menskunde

# De filosofie van het niet weten

Het Gedachten Analyse Programma

Herman en Ernie Beuker

School voor praktische menskunde

@ School voor praktische menskunde Herman en Ernie  
Beuker

ISBN 978-9-08278-536-4

Uitgever School voor praktische menskunde

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs en uitgever.

## Inhoud

Voorwoord.....	7
Inleiding.....	9
Het Gedachten Analyse Programma in vier stappen.....	15
Stap 1. De herkenning dat het verleden voorbij is .....	15
Oefening: terugkijken en leren .....	16
Stap 2. De toekomst bestaat alleen in ons denken .....	19
Oefening: Herkennen van gedachten over de toekomst....	20
Stap 3. De herkenning van het nu. ....	24
Oefening: Het nu herkennen.....	24
Het speelveld van ons denken.....	27
De grens van kunnen weten wat een ander denkt/voelt....	29
De grens van kunnen denken in oneindigheid.....	30
Stap 4. Herkennen en herwaarderen van kerngedachten. ..	31
Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen .....	32
Oefening: De niet te beantwoorden vragen herkennen .....	37
Voorbeelden niet te beantwoorden vragen .....	38
Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen.....	39
Oefening: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen .....	48
Voorbeelden toekomstgerichte overtuigingen .....	49
Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten .....	49
Oefening: Niet herkende fantasiegedachten herkennen.....	52

Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten.....	57
Samenvatting.....	58
Leer de kinderen het speelveld van hun denken.....	59
Tot slot.....	61

Veel van het leed van mensen komt voort uit het ‘denken te weten’.

De ‘zekerheden’ die hieruit voortkomen beïnvloeden onze belevingswereld en brengen ons uit evenwicht.

Deze ontdekking maakt zichtbaar dat de mens een manier van denken heeft, zonder het besef van de grenzen van het kunnen weten.

We kunnen niet weten wat er in de toekomst gaat gebeuren, wat een ander denkt of voelt en we kunnen niet in oneindigheid denken.

Wanneer we denken of praten gaan we onbewust deze grenzen over.

Dat doen we met drie kerngedachten.

Deze kerngedachten leren herkennen en herwaarderen geeft je een nieuwe vaardigheid, meer grip op je gedachten krijgen.

Wij vinden het de (r)evolutie van het denken. Reden genoeg om deze kennis te delen.

## Voorwoord

*Het verhaal kan bij wijze van spreken op een postzegel. Leer de drie grenzen van de mogelijkheden van je denken herkennen en leer de drie kerngedachten herkennen waarmee je onbenuist over die grenzen gaat en daarmee je jezelf uit evenwicht denkt.*

Duizenden gedachten per dag. Variërend van: hé, het regent, dat vind ik leuk, tot ik neem ontslag. Het zijn veel, heel veel gedachten die de mens op een dag heeft.

Met zoveel gedachten kan je niets. De hoeveelheid gedachten geeft niet de mogelijkheid om het denkproces te kunnen volgen, laat staan daar invloed op uit te oefenen.

We proberen het wel. Denk maar aan de momenten dat je dacht: 'ik wil er niet meer aan denken'. De kans is groot dat het even later toch weer gebeurde.

Het zijn gelukkig niet alle gedachten die je manier van denken bepalen. Denk maar aan: hé, het regent. Het kan een constatering zijn, die verder geen invloed heeft op je reactie, je gedrag en je gevoel. Anders is dat met een gedachte als: kom ik hier ooit nog uit?

Het gaat om groepen woorden, die kerngedachten worden genoemd. Dat zijn de woorden die ervoor zorgen dat je een bepaalde kant op denkt.

Dat zijn de gedachten die ook je reactie bepalen. Je wordt niet zo maar onzeker, gespannen, sjacherijng, dat doe je met gedachten.

## **Dit is wat er nu gebeurt met je denken**

- Een situatie of gebeurtenis roept gedachten op
- Jij herkent de kerngedachten tussen al die gedachten niet en je kunt deze daardoor niet toetsen, stoppen of ombuigen.

Je kunt niet controleren of de gedachte reëel is, of het een oude gedachte is, of die gedachte en daarmee je reactie, echt bij je past. Je bent niet vrij in je denken en daardoor ben je geen vrij mens.

## **Dit is wat er straks gebeurt met je denken**

- Een situatie of gebeurtenis roept gedachten op (Hetzelfde als nu gebeurt).
- Jij herkent de kerngedachten tussen al die andere gedachten. Dat is de verandering.

Met de herkenning van een kerngedachte stop je het automatisme van je denken. Je leert jezelf aan je eigen gedachten die bepalend zijn, te controleren. Hetzelfde geldt voor de uitspraken die je van anderen hoort.

Steeds dezelfde patronen. Steeds dezelfde soort gedachten. Het malen, piekeren, onzekerheid, stress, burn-out. Een denken uit evenwicht. Dat kwam ik tegen. Maar ook verkeerde besluiten op grond van steeds dezelfde soorten gedachten. In het bedrijfsleven, in de politiek en wereldwijd dezelfde soorten gedachten. Met deze kennis kan je dit zelf overal om je heen gaan horen.



De omschrijving die steeds terugkwam was het leven in een tunnel. De tunnel van het denken waar iemand niet uitkwam. Denken over een probleem. Ermee naar bed gaan en 's morgens wakker worden en er weer mee bezig zijn. Dat was de omschrijving van de tunnel.

## Inleiding

Het begint met de basis van het Gedachten Analyse Programma. De basis is het speelveld van je denken, die de grenzen aangeeft van wat je kunt weten en wat je niet kunt weten. Het is de context van het denken, wat het nu nog mist.

Met de eerste drie kerngedachten ga je onbewust die grenzen over. Daarmee maak jezelf bang voor toekomstige situaties en je maakt jezelf bang voor wat een ander denkt of hoe deze zal reageren. Je neemt verkeerde besluiten en blijft onnodig lang in je hoofd.

We maken ons zorgen. We kunnen zijn bang voor iets in de toekomst. Een baan, een gesprek, gezondheid. Bang voor hoe iemand gaat reageren of hoe iets af zal lopen.

We zitten veel in ons hoofd om dat allemaal te verwerken en een plaats te geven. Nadenken over. Het vormt een groot deel van onze belevingswereld.

## **Aangeboren of aangeleerd**

Bang zijn en angst hebben lijkt aangeboren. Een oud overlevingsmechanisme wat in de mens zit. Iets waar je mee moet leren leven. Het lijkt te horen bij de mens.

Want, zou jij niet bang zijn als ..... En dan komen al die situaties en gebeurtenissen die een mens allemaal tegen kan komen.

De rol die gedachten hierbij spelen blijkt in veel gevallen groot te zijn. Tegelijkertijd geeft dat ook de beperking aan van deze invalshoek. Niet in alle gevallen. Er kunnen namelijk ook andere oorzaken zijn. Stofje teveel. Stofje te weinig. Erfelijke oorzaken. Lichamelijke oorzaken. Ook dan spelen de gedachten dikwijls een rol, maar niet als enige. We denken in taal die door de mens zelf is ontwikkeld.

### **De context van de geschiedenis van het denken**

Wanneer de mens is gaan denken laat zich alleen raden. Toch is er ooit in het verre verleden een mens geweest die als eerste een klank verbond aan iets. vuur, gevaar, het kan van alles zijn.

Wie of wat dit was weten we ook niet. De eerste mens die een code bedacht, een klank die wij woord noemen. De code die wij nu taal noemen. De grootste uitvinder ooit. Het was het begin van alle communicatie die wij mensen nu kennen.

De tweede uitvinder was de mens die de gesproken taal ging coderen en het schrift uitvond. Kennis en inzichten konden worden vastgelegd en overgedragen. Ook in dit geval moet er iemand de eerste zijn geweest.

De derde uitvinder was de uitvinder van de codering in cijfers. Tijd en afstand werden geboren.

Drie mensen, drie individuen die een cruciale bijdrage hebben geleverd aan het voortbestaan en de ontwikkeling van de mens.

Neem als vierde de transportmogelijkheden voor de communicatie die ontstonden, dan kan vanuit deze invalshoek de ontwikkeling van de mens verklaard worden.

Coderen, een onophoudelijk proces. Nieuwe ontdekkingen krijgen een naam en daarmee is de nieuwe kennis van deze ontdekkingen overdraagbaar. Alles wat wordt waargenomen wordt gecodeerd en geeft zo een beeld van onszelf en de wereld om ons heen.

Zo loopt een moeder met haar kleine kind door het park. 'Kijk' zegt ze 'dat is gras'. Wanneer ze weer door het park loopt en het kind roept gras, dan is de moeder blij verrast. Ze heeft een code doorgegeven. Zo hebben we elk voorwerp en situatie gecodeerd. Benoemen staat gelijk aan ordenen en alles wat is benoemd, is herkenbaar en overdraagbaar. Vroeger was iemand gewoon gek of krankzinnig. Tegenwoordig zijn daar talloze benamingen voor. Het goed benoemen geeft de mogelijkheid iets beter uit te leggen en er daardoor gericht mee om te gaan. Het onderschrijft het grote belang van taal. De taal vormt mede het denken.

Naast het aanleren van de codes om alles te benoemen, gras, boom, eten enz. leren volwassenen hun kinderen ook hun manier van denken. Net als onze ouder(s) en hun voorouders dat deden. Net als onze ouders zeggen wij ook dat 'er niets kan gebeuren' als goed bedoelde geruststelling. Maar ooit gebeurt er wel wat. Een deur die dicht slaat, terwijl het kind half slaapt. Het doet geen pijn, terwijl het toch pijn doet.

Allemaal kleine gebeurtenissen die de wereld van een kind doen wankelen.

‘Dat kan je wel, als jij je best maar doet’. Een goed bedoelde uitspraak.

En dan lukt het niet. Het kind kan het niet, in ieder geval niet op dat moment. Het kind ziet en hoort de verwachtingen van de ouders en leert ook verwachtingen te hebben. Het kind hoort en ziet de teleurstellingen van de ouders en leert ook teleurstellingen te hebben. Teleurstellingen zijn de prijs van de verwachting. Daarmee zijn niet alleen de codes doorgegeven, maar ook het denkpatroon. Het gebruik van de codes.

‘Alles gaat tegenwoordig zo snel’, is een uitspraak die duidt op situaties en gebeurtenissen. ‘Onze gedachten gaan zo snel’, is een uitspraak wat duidt op ons denken. De samenhang tussen situaties en ons denken is er. Er komt steeds meer op ons af.

We moeten, in oorzaak en gevolg, vertragen. Dat kan door ons denken te onderbreken en daarmee even stil te zetten. Leren even stil te staan bij de gedachten die we hebben is een vorm van vertragen. Niet bij alle gedachten, want dat gaat niet. Het zijn er te veel. We moeten leren stilstaan bij de kerngedachten die we tussen al die gedachten hebben.

In plaats van kwaad te worden, heb je dan de mogelijkheid om rustig te blijven. In plaats van bang te worden heb je dan de mogelijkheid om gewoon maar te zien wat ervan komt. In plaats van je terug te trekken in je hoofd, heb je de

mogelijkheid om meer naar buiten te treden. Je maakt zelf die keuze. Een keuze die je eerder niet had.

Dan loop je ergens. Het is mooi weer. Constant loop je te denken over iets en in een keer ben jij je daar bewust van.

Dan kan je die vaardigheid gebruiken om je brein en daarmee je gedachten, zomaar even stil te zetten.

Even rust. Een paar seconden is al genoeg want dat stilstaan, die rust, is voor jou een mogelijkheid opnieuw te beginnen met denken.

Met deze kennis heb je nu de mogelijkheid om bewust naar je gedachten te luisteren en dan kan het zomaar gebeuren dat je een kerngedachte hoort. Zelfs één die je hele beleving stuurt.

‘Ach, dat heeft toch geen zin’ (*kerngedachte toekomstgerichte overtuiging*) is er zo een.

Omdat je die nu bewust hoort, kan je jezelf de vraag stellen: weet ik dat? Weet ik dat echt? Het antwoord kan een verschil uitmaken van dag en nacht. Van geluk of ongeluk.

Zoals die jongen die liep te fantaseren over dat meisje. Hoe hij haar aan zou spreken in een poging tot contact. Die jongen kan later nog heel lang spijt hebben dat hij het niet heeft geprobeerd. ‘Ach, dat heeft toch geen zin’, was toen zijn werkelijkheid. Een voorbeeld van een kerngedachte. Een voorbeeld hoe zijn brein hem niet goed hielp.

Het kan zelfs gebeuren dat je rustig in de zon zit en ondanks dat je het niet wilt, bezig blijft met denken. Dan kan er een moment komen, dat je zou wensen dat je denken even stopte. Je wilt even rust.

Misschien met het besef, dat het daar eigenlijk allemaal om gaat en dat dit misschien wel het doel van het brein is: rust te krijgen en evenwicht te vinden. Ook al lijkt het daar dikwijls niet op.

Je denken en daarmee jouw brein is als een motor die je op gang brengt door brandstof toe te voegen. Brandstof in de vorm van problemen, puzzels en vooral vragen.

Voeg een vraag toe aan je denken en je brein gaat aan het werk. Hoe groter het probleem of hoe meer vragen je toevoegt, des te harder je brein gaat werken.

Wanneer jij je brein maar blijft voorzien van brandstof in de vorm van vragen als: 'is dit nou mijn lot?' 'Waar heb ik dat aan te danken?' 'Hoe kan hij dat nou maken?' dan blijft je brein op volle toeren draaien. Op zoek naar een antwoord, dat het niet bevat en dus niet kan vinden.

Het is een opbouw van gedachten. En dan opeens ben je aan het piekeren. Het brein gaat maar door.

Je kan, al is het in het begin maar heel even, jouw brein nieuwe kennis geven. Daarmee geef jij jezelf een antwoord op die altijd maar overheersende rol van je brein. Dat is het begin van het patroon doorbreken.

Het patroon van jouw brein in de rol van overheerser en jij in de rol van volger. De rollen veranderen. Het is de eerste stap op weg naar samenwerking, met dit verschil, dat ook jij gaat bepalen. Het is zeker niet de bedoeling jouw brein 't eeuwige zwijgen op te leggen, maar enkel om het denkproces waar je op dat moment last van hebt even te doorbreken en daarmee te stoppen.

## **Gedachten Analyse Programma**

Het gaat over **gedachten**. Met de herkenning en de eventuele bijstelling (herwaardering) van een kerngedachte, analyseer je de herkende gedachte.

Wat voor kerngedachte is het en hoe ga ik ermee om? Dit zijn de vragen die het **analyseproces** beschrijven. Het **programma** beschrijft de stappen die je moet nemen om met je eigen gedachten om te kunnen gaan.

### Het Gedachten Analyse Programma in vier stappen

Vanuit de context van het speelveld van je denken leer je in vier stappen meer grip op je gedachten en je belevingswereld te krijgen.

**Stap 1.** Is de herkenning dat het verleden voorbij is.

**Stap 2.** Is de herkenning van de toekomst, die je nu nog niet kunt weten.

**Stap 3.** Is de herkenning van het NU.

**Stap 4.** Is het leren herkennen en toepassen van de drie kerngedachten.

#### Stap 1. De herkenning dat het verleden voorbij is

Veel gevoel komt door gedachten die opkomen bij een gebeurtenis.

Misschien ben je in het verleden verraden, bedrogen, de grond in geboord, mishandeld, miskent en al die andere

gebeurtenissen die ervoor zorgen dat je er nu nog last van hebt.

Als je nu hetzelfde verdriet voelt als toen, dan kan je nu dat verdriet kwijtraken door de kerngedachten te herkennen die je hebt bij het verdriet.

Bijvoorbeeld de gedachte: 'Hier kom ik nooit meer overheen'. (*Kerngedachte toekomstgerichte overtuiging*)

Door deze gedachte te herkennen, kan je ermee aan de slag gaan. Gebeurtenissen uit het verleden kunnen je tegenhouden om je goed te voelen. Geef de herinnering een andere plaats in je geheugen. Doe het voor jezelf.

## Oefening: terugkijken en leren

*De herinnering komt en daarmee het 'oude' gevoel. Is het een goede herinnering, dan moet je die gewoon houden. Is het echter iets waar je last van hebt, dan kan je er iets mee gaan doen.*

Doorbreek dit gevoel door bij de herinnering de vraag te stellen 'wat heb ik hiervan geleerd'. Denk erover na. Neem er de tijd voor. Bedenk iets waar je zelf voor je verdere leven iets mee opschiet.

Bijvoorbeeld: 'ik ben vroeger gepest'. 'Wat heb ik hiervan geleerd? Dat ik mensen goed wil behandelen.

Komt de herinnering, dan zeg je 'bedankt, ik heb al geleerd dat ik mensen goed wil behandelen'. De gebeurtenis uit het verleden is een boodschap geworden. 'Bedankt'.

Wat je met de herkenning van de kerngedachte doet, in dit voorbeeld een toekomstgerichte overtuiging, is dat je het



denkproces daarmee onderbreekt. Dat doe je dan voordat het gevoel wat die gedachte oproept jou overmamt. Misschien moet je dit een aantal keren doen, omdat de herinneringen blijven komen.

Het doel is dat het gevoel minder wordt, tot uiteindelijk alleen de les overblijft. Dat is een voorbeeld van herwaarderen. Vergeet 'bedankt' niet. Bedenk iets wat je geleerd hebt, waar je nu en in de toekomst iets aan hebt.

### **Voorbeelden:**

- *'Ik heb al geleerd om eerder nee, te zeggen, bedankt'.*
- Komt de herinnering, zeg dan 'ik heb al geleerd om eerder nee te zeggen, bedankt'.  
*Of*
- 'Ik heb al geleerd om grenzen te stellen, bedankt'.  
*Of*
- 'Ik heb al geleerd dat je anders met mensen om moet gaan, bedankt'.  
*Of*
- 'Ik heb al geleerd om opener te zijn, bedankt'. Enz.

Doe dit bij elke herinnering waar je nu nog last van hebt.

- Steeds weer komt het besef dat het verleden voorbij is en dat is de werkelijkheid.
- Steeds weer kom je daarmee in het nu, in de werkelijkheid.
- Dan kijk je naar of denk je aan het verleden, zonder dat je daarin wegzakt.

Geef de gebeurtenissen uit het verleden de plaats die jou verder helpt. Geef ze een andere plaats in je geheugen. Kantel ze van slecht naar goed. Goed voor jou.

*Ik heb al geleerd om ..... , bedankt.*

En stel, het is een mogelijkheid, dat je meer in de werkelijkheid gaat leven. Dat je beseft dat het verleden voorbij is en de toekomst nog moet komen. Dan kun je gaan leren van gebeurtenissen uit het verleden. Dat verleden is immers voorbij en dus geen werkelijkheid, maar een herinnering.

Die herinneringen geef je een plaats in je geheugen. Steeds met het besef dat de gebeurtenis in je geheugen zit. Daarbuiten bestaat die gebeurtenis niet meer.

Je leert dus van de herinneringen die je krijgt of ophaalt en geeft deze herinneringen een plaats.

Zelfs de meest verschrikkelijke herinneringen probeer je een plaats te geven, met daarbij gelijk de kanttekening dat verlies en trauma's verwerking vragen. Zo her programmeer je jouw herinneringen waar je last van hebt.

Hetzelfde doe je met mensen. 'Ik heb al geleerd om niet zo snel ja te zeggen, bedankt'. De herinnering gaat weg, de les blijft. Het doel is dat je steeds minder herinneringen hebt die jou beïnvloeden. Je kan ze wel ophalen, maar ze komen minder spontaan op.

Met de herinnering komt meestal een gevoel. Het gevoel van toen en niet van nu. Bij een herinnering voel je in het heden, het gevoel van het verleden. Vreemde gedachte, maar dat is wel wat er gebeurt.

## Stap 2. De herkenning dat de toekomst alleen in ons denken bestaat

We denken vooruit en worden blij. Blij om de vakantie die er aan komt, het feest wat zo gezellig wordt, het weekend wat eraan komt, die baan waarop we gesolliciteerd hebben, die order die wel door zal gaan. We maken onszelf blij voor wat er in de toekomst zal kunnen gebeuren.

*We zijn teleurgesteld als dat waar we blij om waren toch anders uitpakt.*

We denken vooruit en worden bang. Voor ziekte, ontslag, eenzaamheid, afwijzing, verlaten worden, niet geaccepteerd worden, tegenslagen krijgen, mislukkingen, ongelukken, gebreken. We maken onszelf bang voor wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren.

*We zijn opgelucht wanneer dat waar we bang voor waren ons niet overkomt.*

Wanneer het zo op papier staat, met het besef dat we niet kunnen weten wat de toekomst brengt, dan wordt duidelijk dat de mens vreemd denkt. Dan wordt duidelijk wat de verwoestende werking is van deze manier van denken, want daar zorgt het gevoel wel voor. Het gevoel dat wordt opgeroepen door onze eigen gedachten. De angsten die wij zelf creëren, door onze manier van denken.

Dat was het slechte nieuws. Het goede nieuws is dat je het kunt stoppen of ombuigen.

Met ons denken schieten we alle kanten op. Naar het verleden, zonder dat we op dat moment beseffen dat het verleden voorbij is.

Naar de toekomst, zonder dat we beseffen dat wat we bedenken over de toekomst nog geen werkelijkheid is maar slechts één mogelijkheid is.

Zo is ons denken, wat onze beste bescherming is, zich tegen ons gaan keren en misschien heeft het dat altijd al gedaan.

## Oefening: Herkennen van de gedachten over de toekomst

*Bedenk 10 gedachten die op de toekomst slaan. Denk aan straks, morgen en verder in de toekomst. Wat gaat er gebeuren en hoe gaat dit aflopen.*

*Kijk later wat ervan uitgekomen is en wat niet. Komt niet alles uit, dan is het de bevestiging van dat je niet kunt weten wat er in de toekomst gebeurt. Hoe meer je dit tegen jezelf zegt, des te meer jouw brein gaat weten dat het zo is. Ook dat is inslijpen.*

## Het nu

Mensen bewust maken dat het NU wat de werkelijkheid is, bleek een belangrijk onderdeel te zijn.

Vanuit het nu kijken naar het verleden en naar de toekomst, geeft de mogelijkheid om het verleden en de toekomst te beschouwen en dat doe je vanuit de rol van de toeschouwer.

Door de rol van toeschouwer wordt voorkomen dat iemand met gedachten wegzakt in een situatie die hij of zij bedenkt of zich herinnert en daarmee een tunnel ingaat.

## **Als je niet in het NU leeft, waar leef je dan in?**

De toekomst is er nog niet, alleen in je denken. De mogelijkheid die wij mensen hebben om terug te kunnen denken en het vermogen om in gedachten over de toekomst te kunnen creëren, is onze grootste kracht en tegelijkertijd de oorzaak van veel van het leed wat wij ervaren. Die kracht leren goed te gebruiken begint met de positie van waaruit je dit doet. Het nu.

Je kunt leren, met het besef dat je in het nu leeft, te gaan luisteren naar je eigen gedachten en naar uitspraken van mensen om je heen. Dat kan vanaf nu jouw rode draad worden.

Daarom wordt in onderstaande tekst nog even bij dit onderwerp stilgestaan. Lees het en denk erover na. Vooral dat laatste is belangrijk, want hoe langer je erover nadenkt, des te meer kans heb je dat het beklijft.

## **Weet jij wat jouw toekomst brengt?**

Hoe jouw wereld er over tien jaar uitziet? Als ik dit aan mensen vraag, krijg ik vaak als antwoord: ‘als ik dat zou weten’, of een rechtstreeks ‘nee’. Het woord casino viel regelmatig. Niemand twijfelde, iedereen zei nee.

Maar als ik de toekomst dichterbij haal, bijvoorbeeld volgend jaar, dan hebben mensen daar wel voorstellingen van. Maar *weet* je het echt? Nee, natuurlijk niet, is dan ook meestal het antwoord. Meestal, want er zijn altijd mensen, het zijn uitzonderingen, die consequent volhouden dat zij het wel weten. ‘Hoe weet je dat dan?’ is mijn vaste vraag. Ik heb nog

nooit een verhelderend antwoord gekregen. ‘Het kan niet anders dan’, was bijvoorbeeld zo’n antwoord, of dat is toch logisch. Bleef ik er nog even bij stilstaan, dan was de meest gehoorde reactie, ‘dat weet ik niet, dat denk ik’.

### **Kan niemand in de toekomst kijken en weten wat er gaat gebeuren?**

Misschien zit er nu ergens iemand op een berg te denken en weet precies wat er in de toekomst gaat gebeuren. Ik geloof het niet, maar echt weten kan ik het ook niet.

Wat ik wel weet is dat ik het niet kan en er zijn de antwoorden van die honderden mensen die ik heb gevraagd op zij wisten wat er in de toekomst gaat gebeuren.

Niemand wist het. Niemand kon nog geen seconde in de toekomst kijken. Inschatten konden ze, maar weten niet.

### **Ga in gedachten eens verder naar het heden**

Weet jij wat er volgend jaar gaat gebeuren? Over een maand? Denk eens aan morgen. Waarschijnlijk is die al ingevuld met situaties. De situatie van alledag. Misschien ga je naar je werk, naar school, of doe je iets anders. Maar weer hetzelfde, weet je echt wat er dan gaat gebeuren? Kan jij vooruitdenken en weten? Waarschijnlijk niet, anders was je leven wel anders gelopen. Al was het maar in kleine dingen.

Je hoeft alleen maar terug te kijken. Dan had je ooit die uitspraak niet gedaan, of die beslissing genomen. Dan had je nooit die baan aangenomen, of die opleiding gedaan of die relatie aangegaan of misschien wel verbroken.

Eigenlijk, en daar gaat het om, kun je zelfs niet echt weten

wat er over een minuut, zelfs over een seconde gebeurt. Denk daar eens aan, want dat kan je het besef opleveren. Met dat besef ben je in het nu.

Hoe vaak word je niet verrast doordat de telefoon gaat of de deurbel rinkelt. Je had het niet kunnen weten.

En dat besef, het besef dat je nog geen minuut, nog geen seconde in de toekomst kunt kijken, dat kan het begin van een grote verandering. Het kan het begin zijn van anders tegen de wereld en tegen situaties aan te kijken.

Met dat besef weet je niet meer zeker dat het een geweldige vakantie wordt, hoe de ander zal gaan reageren en dat is de werkelijkheid. Dan zie je het als één mogelijkheid. Is het een goede mogelijkheid dan kan je blij zijn met die mogelijkheid.

Met dat besef weet je niet zeker of een idee dat je hebt aan zal slaan. Dan weet je niet zeker of je altijd bij elkaar blijft, want hoe zou je?

Dan weet je niet zeker wat een ander het beste kan doen. Dat besef heeft iets fascinerend, zoals elk besef dat kan hebben. Want als jij dat besef hebt en je gaat realiseren dat je in het nu leeft, dan verlies je 'zekerheden' die jij je hele leven misschien al had en jou tegenhielden om jezelf verder te ontwikkelen. Wanneer je gaat luisteren naar die gedachten, maar dan met het besef dat je nu de werkelijkheid is, dan kan je met dat besef met die gedachten aan de gang.

Je kan dan je eigen gedachten analyseren en de uitspraken die je van anderen hoort.

Veel van die gedachten, die je een zekerheid gaven gaan rammelen, omdat jij je gaat realiseren dat een deel van die gedachten schijnzekerheden zijn.

### Stap 3. De herkenning van het nu.

Andere termen voor het nu zijn, in het moment, of in de werkelijkheid. De laatste term, in de werkelijkheid, heeft als voordeel dat het de situatie goed omschrijft. Immers, het verleden is voorbij en de toekomst moet nog komen.

In onderstaande oefening kan de kennis over het verleden, de toekomst en het nu samenkomen.

Daarom is deze oefening belangrijk. Het geeft je de mogelijkheid om het nu te ervaren. Neem er de tijd voor.

Met deze oefening heb je de mogelijkheid om dit te herhalen.

Het kan overal. Met de zin: ‘dit is het nu, dit is de werkelijkheid’ heb je een korte route naar het nu gecreëerd.

Met de herhaling slijp je het in je geheugen. Dat is nodig omdat jouw gedachten het anders weer over kunnen nemen.

#### Oefening: Het nu herkennen

Ga ergens zitten, midden in een kamer. Dit geeft optisch het goede beeld, want daarmee zijn verleden en toekomst even ver weg, of even dichtbij.

Kijk naar links en stel je voor dat daar het verleden is. Je hoeft hiervoor alleen maar tegen jezelf te zeggen: ‘dat is het verleden, dat is voorbij’.

Denk aan wat je een uur geleden deed, waar je was. Dat geeft een herinnering aan het verleden.

Denk aan gisteren. Komt er een herinnering, denk dan: ‘dat is het verleden, dat is voorbij’.

Denk aan vorige week, vorige maand, sta even stil bij



herinneringen uit het verleden met die ene zin. Dat is het verleden, dat is voorbij.

Kijk dan naar rechts en denk: 'dat is de toekomst, die moet nog komen'. Denk aan straks, met het besef dat je niet zeker weet wat er dan gebeurt. Denk aan morgen, denk aan volgende week en dan kun jij je realiseren dat je niet weet wat er gaat gebeuren. Wat er op je afkomt.

Kijk dan recht voor je uit. Zeg tegen jezelf: 'dit is het nu, dit is de werkelijkheid'. Met het verleden en de toekomst als context, zie en ervaar je de werkelijkheid. De werkelijkheid zit in het moment dat jij je daar bewust van bent.

## We leven in het nu alleen ons denken weet dit niet

*Met de stelling, we leven al in het nu alleen ons denken weet dit niet, opent zich een nieuwe weg. Anders dan de weg van meditatie, een Oosterse invalshoek, waarmee we in het nu proberen te komen, is het de weg van die gedachten herkennen die ons uit het nu halen. Een andere invalshoek. Niet beter, misschien het beste te omschrijven als een Westerse manier om in het nu te komen.*

Ons lichaam en alles om ons heen blijft in het nu. Dat is de werkelijkheid. Het is ons brein dat alle kanten opschiet. Het is dan ook ons brein dat moet leren om zoveel mogelijk in het nu te blijven of daarnaar terug te keren. Dit kan door je bewust te zijn van de grenzen van het speelveld van je denken.

Wat wij denken over het verleden en de toekomst zijn dan gedachten en (nog) niet de werkelijkheid. Gedachten en werkelijkheid lopen nu nog door elkaar.

Zeker weten gaat met dit besef steeds meer naar de achtergrond en wat een gemis lijkt, kan steeds meer een zegen blijken te zijn.

Wat erover blijft is een duidelijke grens tussen het 'echt kunnen weten' tegenover het 'denken te weten'.

Door steeds weer met gedachten tot de grenzen van het weten te gaan, wordt het over een grens gaan op een gegeven moment een bewust proces door de herkenning van een van de kerngedachten.

*Wij zijn meer dan onze gedachten, maar dat zijn we vergeten door ons denken.*

*We zijn ons denken geworden, terwijl ons denken niets anders is dan de codes die we als mens gebruiken.*

*Ooit bedoeld als overlevingsmechanisme is het gereedschap onze identiteit geworden.*

Het lijkt erop dat we de werkelijkheid niet aankunnen. Het lijkt erop dat vooruit kunnen denken niet alleen bedoeld is om ons verder te ontwikkelen, maar ook om ons te beschermen.

We beschermen ons tegen anderen en de werkelijkheid.

Met het speelveld van ons denken, heeft ons brein een context gekregen. Een denkraam of denkkader. Die basis maakt het mogelijk om wanneer je denkt, de grenzen te herkennen van de mogelijkheden die wij met ons denken hebben.

De absolute grenzen van de mogelijkheden die wij hebben met ons denken.

Er lijkt geen einde te komen aan de mogelijkheden die wij als mens hebben. Lijkt, want in de werkelijkheid is die grens er wel.

*Die absolute grens die wij met ons denken hebben wordt niet bepaald door wat we allemaal wel kunnen, maar door wat we niet kunnen.*

1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt.
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt.
3. We kunnen niet in oneindigheid denken.

Drie grenzen die aangeven waar het weten stopt. Binnen die grenzen ligt het speelveld van ons denken, het gebied waar we kunnen weten, begrijpen, feiten vaststellen en beredeneren.

Daarbuiten vinden we de toekomst, dat wat een ander denkt en voelt en nog veel meer. Spiritualiteit, aanvoelen, geloof, parapsychologie. Allemaal zaken waar we over kunnen denken en praten, maar niet kunnen weten, beredeneren, bewijzen. Kunnen we iets wel bewijzen, dan valt het onder weten.

Het speelveld van ons denken.

De context die ons denken nu nog mist. Het is de mogelijkheid om gedachten ergens tegen af te zetten. Daarom is het speelveld van ons denken de context geworden. Met de drie beperkingen dat we niet kunnen

weten wat de toekomst brengt, dat we niet kunnen weten wat een ander denkt en voelt en dat we niet in oneindigheid kunnen denken, vormen zich de contouren van het speelveld van ons denken. Binnen deze grenzen kunnen we weten.

Gedachten die buiten deze grenzen vallen, kunnen we wel denken of bedenken, maar niet zeker weten. We kunnen van alles denken te weten. We kunnen denken te weten wat de toekomst brengt. We kunnen denken te weten wat een ander denkt of voelt, dus ook hoe de ander zal reageren. We kunnen denken te weten dat er altijd iets is geweest. Dat is dan ook precies wat we doen. We denken te weten.

Het lijkt erop dat de mens een chipje in zich heeft waar een softwarefout in zit. Een softwarefout die de mens zelf bij moet stellen.

De fout om zich niet te realiseren dat de mogelijkheden van zijn denken begrensd zijn. Een fout met vele gevolgen. Een fout die onze bevrijding tegenhoudt. Een bevrijding die we nu zelf kunnen bewerkstelligen.

Dan denkt de mens en stelt zichzelf de vraag: 'waarom overkomt mij dit?' Met die vraag wordt het denken op gang gebracht. We zoeken naar kosmische wetten van oorzaak en gevolg. Als er een reden is, dan is het tenminste nog mogelijk om je ergens op te richten.

Doe je iets verkeerd en word je daarvoor gestraft? Is het een les die je moet leren? Is het je lot? Maar wat is dat dan, je lot? Ligt je lot vast, of is het lot maakbaar? Allemaal vragen waarvan de antwoorden niet binnen het speelveld van het denken te vinden zijn. Ongemerkt gaan we de grenzen van het kunnen weten over, op zoek naar antwoorden.

Voorbij de grenzen van het speelveld betreden we de wereld van ‘denken zonder weten’. Voorbij de grenzen van het speelveld bevinden we ons een groot deel van ons leven. In ons hoofd. Gevangen door de fout in ons denken. Omdat we ons niet bewust zijn van die grenzen gaan we door met het denken te weten.

Daar bouwen we verwachtingen op. Daar dromen we. Daar vinden we het gelijk. Daar denken we antwoorden te vinden. ‘Het kan niet anders dan’ is de hoogste conclusie die we kunnen vinden.

Velen van ons ervaren het als zekerheid. Het wordt een verwachting. Dan komt de verwachting niet uit. Iets gaat niet door of loopt heel anders. Dan voelen we de teleurstelling, een deel van ons lijden. Het lijden wat we zelf onbewust met gedachten hebben gecreëerd.

De grens van kunnen weten wat een ander denkt of voelt.

We kunnen niet weten wat een ander denkt of voelt, maar we denken het toch. ‘Dat doet hij wel’. ‘Dat doet hij nooit’. ‘Dan denken zij zeker dat...’ ‘Ik weet precies hoe zij zich voelt’. We denken het zelfs heel vaak te weten.

Net als bij het denken aan de toekomst krijgen we ook hierbij een gevoel. Een prettig of onprettig gevoel, afhankelijk van de gedachten. Hoe we ons voelen is dus deels gebaseerd op de gedachten die we zelf creëren. Niet op grond van de werkelijkheid, maar op grond van onze manier van denken.

## De grens van kunnen denken in oneindigheid.

De oneindigheid van het verleden. De oneindigheid van de toekomst. De oneindigheid die wetenschappers tegenkomen bij hun onderzoeken. Oneindigheid, wat niet binnen ons vermogen ligt om te begrijpen, te beredeneren, te verklaren. Door alleen al na te denken over de vraag of er ooit een begin is geweest in tijd, stuiten we al op die begrenzing van ons denken, want wat was er dan daarvoor?

Willen weten is misschien wel de grootste honger van de mens. Weten waarom we hier op aarde zijn. Weten of er een God is, een hemel, een hel. Weten waar we vandaan komen en waar we naartoe gaan. We denken erover na en proberen het te begrijpen.

Dit doen we met een denken wat beperkingen heeft en daardoor in mogelijkheden begrensd is.

Je kunt dit zelf testen door hierover na te denken. Kijk eens naar boven, naar de hemel. Je kunt dit ook in gedachten doen. Het heelal, is een theorie, is een soort ballon die steeds verder uitdijt. Wat zit daarachter? De geleerden denken dat dit een ander heelal is. Hierbij krijg je het idee van een ballon achter een ballon. Gaat dit zo door? Of eindigt het ergens?

Denk je dat het eens moet eindigen, dan komt al snel de vraag hoe dat dan kan? Wat zit daar dan achter? Niets? Maar we kunnen ook niet aan niets denken, want ook dat is oneindig.

Met deze gedachtecronkel stuit je op de begrenzing van je denken. Je komt er niet uit. Als het heelal nooit eindigt, dan

kunnen wij mensen dat met ons denken niet bevatten. Voor ons denken moet het eindigen.

Voor ons verstand moet het oneindig zijn. Wat de werkelijkheid is weten we niet. Kunnen we niet weten.

Nog een manier is om even met de gedachte bezig te zijn dat wanneer we dood zijn alles is afgelopen. Dat er niets meer is. Denken aan niets toont ook de begrenzing aan. Want ook niets is oneindig. Je kunt je er niets bij voorstellen. Misschien word je er zelfs een beetje onrustig van om zo te denken.

Het niets is een begrip wat ons brein niet kan hanteren. Je ziet het al bij kinderen. Wanneer het donker is en het kind niets ziet, dan kijkt het in het oneindige, want het niets is oneindig. De hersenen van het kind zorgen ervoor dat het niets al snel wordt opgevuld met fantasieën. Fantasieën die het kind dikwijls als echt ervaart.

Het lijkt een grote sprong, maar ook de man of vrouw die zichzelf geconfronteerd ziet met het bericht dat er een reorganisatie plaats gaat vinden en geen verdere informatie krijgt, zal het niets als vanzelf in gaan vullen. Het gonst in het bedrijf. Onze hersenen kunnen niet omgaan met het niets. In dit geval gebrek aan informatie.

De begrenzingen van het denken herkennen kan rust geven. Het middel? De zin: ik weet het niet, ik kan het niet weten. In elke situatie waar dat van toepassing is.

#### Stap 4. Herkennen en herwaarderen van de kerngedachten.

Je weet nu dat deze drie kerngedachten ervoor zorgen dat je uit de werkelijkheid gaat.

1. Niet te beantwoorden vragen
2. Toekomstgerichte overtuigingen
3. Niet herkende fantasiegedachten

## Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen

*Een niet te beantwoorden vraag is een vraag waar wij geen antwoord op kunnen vinden, omdat de drie grenzen van het speelveld van je denken het vinden van het antwoord onmogelijk maken.*

*De drie grenzen: We kunnen niet weten wat de toekomst brengt. We kunnen niet weten wat een ander denkt. We kunnen niet in oneindigheid denken*

De keuze om met de niet te beantwoorden vragen te beginnen is een bewuste keuze. Vragen die je jezelf stelt zijn namelijk relatief makkelijk te herkennen. Al is het alleen al omdat bij een vraag de toonhoogte verandert. ‘Zal me dat lukken?’ Je hoort je stem omhoog gaan wanneer je de vraag uitspreekt. Hetzelfde gebeurt in je hoofd. Daarnaast begint een denkproces dikwijls met een vraag. Zal het me lukken? kan het begin zijn van een lang denkproces.

Je bent je sleutels kwijt en je vraagt jezelf af: ‘waar zijn mijn sleutels?’ Je wacht even en dan kan het antwoord komen.

Dit komt uit je geheugen. Zo vindt er constant een vraag- en antwoordgesprek af in ons hoofd.

Het zijn dan ook juist de vragen die een belangrijke basis vormen voor onze ontwikkeling. Nieuwsgierigheid is daar een onderdeel van.

Maar er zijn ook vragen die een verdere ontwikkeling



tegenhouden. Dat zijn de niet te beantwoorden vragen. Het speelveld van ons denken speelt hier de belangrijkste rol bij. Iedereen vraagt zichzelf wel eens af hoe iets af zal lopen. Hoe de ander zal reageren. Of iets zal lukken of door zal gaan.

Maar sta eens stil bij dat soort vragen, met in je achterhoofd het speelveld van je denken.

Anders dan bij de sleutel, spreek je dan een ander deel, dan je geheugen, van je hersenen aan. Je creatieve deel. En juist het deel van je hersenen wat je zo veel mogelijkheden geeft, keert zich dan tegen je.

Een voorbeeld. Er gaat iets gebeuren waar je over na gaat denken. Het weekend, een ontmoeting, een gesprek. Tijdens dat denkproces stel je jezelf een vraag. Bijvoorbeeld de vraag: 'hoe zal de ander reageren?'

Het geheugen geeft geen informatie omdat deze dat niet bezit. Hooguit hoe hij of zij in het verleden reageerde. Dat wordt meegenomen in de overdenking. Maar omdat het antwoord niet in het geheugen gevonden kan worden, wordt het creatieve deel van je hersenen actief. Je gaat creëren. Fantasiegedachten ontstaan.

Je bent je er niet bewust van dat je het antwoord niet kunt vinden en daarom blijf je op zoek gaan tot je een conclusie kunt trekken. Het enige dat je uiteindelijk kunt vinden is niet het antwoord, maar een mogelijkheid. Eén van de vele.

Een ander voorbeeld. Er komt veel op je af. Het kunnen veel of onveilige situaties zijn. Je krijgt of teveel informatie of informatie die onduidelijk is of te weinig informatie.

Je probeert de informatie te ordenen en je doet dit met vragen. Hoe kan dit? Wat gebeurt er? Wat willen ze van me? Weten ze dan niet dat ik het al zo druk heb? Houden ze dan nergens rekening mee? En op al die vragen wordt een

antwoord gezocht. Het effect? Het wordt druk in je hoofd. Heel druk. Hier zie je weer de beschermende werking want als je veel denkt lijkt er een grotere kans op een antwoord of de oplossing. Maar of dit ons echt helpt? Of we hiermee beter, sterker en slimmer van worden is niet eens een vraag. Want het is bijvoorbeeld de manier om stress op te bouwen. Al de energie die we hebben gaat naar ons hoofd. Lichamelijk worden we er doodmoe van. Tot slot branden we op.

Dat is dan allemaal begonnen met de vragen. De niet te beantwoorden vragen. We hebben onszelf puzzels gegeven, waarvan we de oplossing niet kunnen vinden. Gewoon, omdat dit niet binnen ons vermogen ligt een echt antwoord te vinden. Niet te beantwoorden vragen. Ze zorgen ervoor dat we verzwakken en lang nadenken. Dus lang in ons hoofd zitten.

### **Wat doen niet te beantwoorden vragen?**

Ze veroorzaken het malen, of piekeren. Het cirkel denken. Want in plaats dat er een antwoord komt, komen er fantasiegedachten en die bepalen ons gevoel en dikwijls ook onze reactie. Nemen we daarop een besluit, dan is dit genomen op grond van een niet te beantwoorden vraag, als gevolg daarvan een niet herkende fantasiegedachte en dan volgt het besluit.

Ze zorgen voor stress, omdat ons denken op zoek gaat naar antwoorden die er niet zijn, waardoor ons denken steeds sneller gaat. Elke vraag verhoogt het tempo. Sommige vragen, de niet te beantwoorden vragen, houden je in die denkwereld, met puzzels die onoplosbaar zijn omdat

het niet binnen het vermogen om een antwoord te kunnen vinden.

## **Hoe ga je om met niet te beantwoorden vragen?**

Bij herkenning van een niet te beantwoorden vraag, kun je die maar het beste gewoon stoppen. Gewoon door bij de herkenning te zeggen of denken, 'hé, dat is een vraag. Weet ik dit?' 'Kan ik dit weten?'

Vooraf met het besef dat het zinloos is om een antwoord te zoeken wat je niet kunt vinden. Het besef dat je anders misschien uren na gaat denken over niets. Uren is lang. Het is niet in te schatten hoe lang wij in ons leven bezig zijn met het zoeken naar antwoorden op niet te beantwoorden vragen. Maar dat het lang is kun je zelf bedenken als je erover nadenkt en terugdenkt.

Probeer eens terug te denken aan een moment, dat je aan het piekeren was. Het proces begon misschien met een onverwachte situatie. Er kwamen daarna vanzelf vragen naar boven als: hoe kan dat nou?, loopt dat wel goed af?, hoe zal hij of zij reageren?, en dergelijke.

Doordat je onbewust zulke vragen in je gedachteproces gooit, loop je de kans dat je blijft malen. Dit soort vragen liggen niet alleen aan de basis van piekeren, ze kunnen ook aanleiding zijn voor verlegenheid, onzekerheid en angst. Ook kunnen zij een verwerkingsproces langer in stand houden. Een vraag als: waarom moest dat hem of haar overkomen, is daar een voorbeeld van.

Hoe het gedachteproces precies verloopt, verschilt van situatie tot situatie en van persoon tot persoon. Maar het

denkproces dat leidt tot piekeren, zorgen maken, angstig worden, verlegen zijn, werkdruk ervaren, heeft bij iedereen hetzelfde patroon. De aaneenschakeling van gevoelens en gedachten is te vergelijken met een rij dominostenen. Als er één valt, dan volgt een kettingreactie, het denken gaat maar door. Het gevoel doet dat ook. Haal je er echter één steen tussenuit, dan stopt de kettingreactie en zal de rest van de rij dominostenen blijven staan. Je onderbreekt hiermee het denkproces.

In je denkproces kan een niet te beantwoorden vraag de dominosteentje zijn die de rest het fatale duwtje geeft en het oneindige denkproces op gang zet.

Wanneer je de vaardigheid hebt om die kerngedachte bij jezelf te herkennen, dan kun je het denkproces stoppen dat anders zou leiden tot een kettingreactie van gedachten.

Niet te beantwoorden vragen worden ook nog wel eens in een discussie ingezet en misschien doe je het zelf wel eens.

Roep in gedachten een vraag op zonder dat daar een antwoord op mogelijk is. Bijvoorbeeld: waarom is er zoveel onrecht? Wat zullen de burens wel niet denken? Wees alert op elk vraagteken in je denken.

Stel je dan de vraag of je het antwoord op de vraag kunt weten, met inachtneming van het speelveld van je denken. Weet ik dit? Kan ik dit weten? Als dat niet zo is, zeg dan in gedachten: 'dat weet ik niet, dat kan ik niet weten'. Oefen hier veelvuldig mee en je zult merken hoeveel je eigenlijk niet weet, maar wel denkt te kunnen weten.

Met elke ontdekte niet te beantwoorden vraag en de herwaardering, vul je je geheugen. Dit zorgt ervoor dat de herkenning in de toekomst sneller komt. Herhaal dit zolang

dit nodig is en dat bepaal je zelf. Wees echter niet te snel tevreden, want voor je het weet neemt het oude ingeslepen denkpatroon het weer over.

Luister vervolgens naar de mensen om je heen en wees alert op vragen. Hoor je er een, doe dan hetzelfde en vraag je af; kan hij of zij dat weten?

Het belang hiervan is dat je door de herkenning van vragen en met name de niet te beantwoorden vragen een patroon op gang zet van herkenning. Is dit patroon voldoende ingeslepen, dan maakt het onderdeel uit van jouw nieuwe manier van denken.

## Oefening: De niet te beantwoorden vragen herkennen

- a. *Schrijf 25 vragen op. Dit is nodig om je brein te oefenen. Let nog niet op of ze te beantwoorden of niet te beantwoorden zijn. Gewone vragen die je ter plekke verzint.*
- b. *Het gewenste aantal is tot stand gekomen tijdens het onderzoek. Het bleek dat een kleiner aantal niet of minder het gewenste effect had, namelijk het bewust worden van de vragen wanneer je denkt. Stel jezelf een voor een de vragen die je hebt opgeschreven. Dus denk vraag voor vraag. Heb je een vraag in gedachten gesteld, denk dan: hé, dat is een vraag. Weet ik dit? Kan ik dit weten?*

*Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Is de vraag op de toekomst gericht of op wat een ander denkt en voelt, of op oneindigheid, dan weet je dat je het antwoord niet kunt vinden. Hoe lang je er ook over nadenkt. Is dit het geval zeg dan in gedachten, dat weet ik niet, dat kan ik niet weten.*

In plaats van vragen op te schrijven kun je ook een andere weg kiezen. Die weg is om in gedachten steeds bewust één vraag te stellen en dan te reageren met: 'hé, dat is een vraag, weet ik het antwoord, kan ik dit weten. Dan weer een vraag en nog een vraag. Dat is het oefenen.

Welke weg je ook kiest, opschrijven of in gedachten bedenken, het doel is dat je het zo lang herhaalt totdat het in je systeem zit. Of dit zo is kun je merken als je naar andere mensen luistert en vragen hoort. Is dat het geval, vraag je dan af of er een antwoord op de door jou herkende vraag te vinden is. Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Met de herkenning van een kerngedachte heb je een denkproces bij de bron gestopt. Wanneer je dit kunt, heb je tegelijkertijd ook de manier gevonden om de andere kerngedachten te herkennen.

*Oefen dit eerst goed, voor je verder gaat.*

## Voorbeelden niet te beantwoorden vragen

Waarom moet mij nou dat weer overkomen?

Waarom is het leven zo ingewikkeld?

Hoe zou die reageren?

Komt er dan nooit een eind aan?

Zou ik ooit nog een beetje geluk kennen?

Hoe oud word ik?

Denken ze dat ik niets te doen heb?

Hoe denkt hij dat te kunnen betalen?

Is er leven na de dood?

Wanneer luistert ze nou eens?

Zal dit verhaal de wereld over gaan?

Zal ik mijn target wel kunnen halen?  
Blijven we altijd bij elkaar?  
Zal me dat later niet verweten worden?  
Wat is de zin van het leven?  
Is er dan niemand te vertrouwen?  
Wat zouden ze van mij denken?  
Waarom reageren ze niet?  
Zou ik nog eens een prijs winnen?  
Zou ik die baan krijgen?  
Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen

## **Begripsbepaling**

*Een toekomstgerichte overtuiging is een gedachte over de toekomst die de mens als weten ervaart en daarmee een schijnwerkelijkheid creëert.*

De volgende stap, de toekomstgerichte overtuigingen. Er zijn twee groepen overtuigingen. De overtuigingen die iemand op zichzelf of op zijn vroegere en huidige situatie kan plakken en je hebt de overtuigingen die op een toekomstige situatie slaan.

De eerste groep is terug te vinden in uitspraken als: ik ben ervan overtuigd dat ik van mijn partner houd, of ik ben ervan overtuigd dat ik mezelf was, enz.

Het is de vraag of je deze overtuigingen moet gebruiken, ze halen immers je alertheid weg. Want als je ergens van overtuigd bent, dan denk je er niet meer over na. Want waarom zou je? Je weet het immers al.

Toch zijn het niet die overtuigingen die jou uit evenwicht brengen. Dat is de tweede groep. De toekomstgerichte

overtuigingen. Dan klinkt het als: 'ik ben ervan overtuigd dat we altijd bij elkaar blijven' 'Ik blijf altijd mezelf'. 'Die komt wel terug'. 'Daar kunt u nog jaren in rijden'. 'Mij kan niets meer gebeuren'.

De stelligheid waar het mee uitgesproken wordt en het feit dat het over iets in de toekomst gaat, is de beste aanwijzing.

Het heeft iets fascinerends wanneer je naar mensen luistert met de wetenschap dat zij niet in de toekomst kunnen kijken en je hoort hen vervolgens een toekomstgerichte overtuiging uitspreken. 'Dat gaat wel door'. 'Dat komt wel goed'. 'Dat doet hij wel', en vele, vele anderen zijn dagelijks te horen. Het is een manier om onszelf uit evenwicht te brengen en dat doen we op de volgende manier.

We denken na over iets wat nog moet plaatsvinden. Met ons denken proberen we de informatie te ordenen. Is dit gebeurd, dan trekken we een conclusie.

Soms is deze conclusie dat het niet anders kan dan dat het zo zal aflopen. Iets anders kunnen wij ons dan niet voorstellen.

'Ik ben ervan overtuigd dat het doorgaat', is wat wij naar buiten brengen. We ervaren dit als een zekerheid en de ontvanger waarschijnlijk ook. Dit zegt echter meer over ons denken dan over de werkelijkheid.

Zou je van de werkelijkheid uitgaan, dan kun je hooguit zeggen dat je het niet zeker weet. Erachteraan voegend dat je wel kunt inschatten. Als je beseft dat er altijd minimaal 1% kans is dat iets anders gaat lopen, omdat het in de toekomst ligt. Dan is er een keuze. De keuze die door de overtuiging wordt ontnomen.

Is er iemand die zegt het wel zeker te weten en er zelfs van overtuigd is, dan lijkt: ik weet het niet zeker, als het over de



toekomst gaat, lang niet zo sterk. Terwijl dit het enige reële antwoord is.

Een man of vrouw met veel toekomstgerichte overtuigingen kan nog wel eens sterk overkomen. Waar de een hoopt, twijfelt, of zich zorgen maakt, kan de inbreng van de ander de toekomstgerichte overtuiging zijn. Het komt wel goed. Het gaat wel door.

Niemand die zich realiseert dat je dit niet kunt weten. Maar het is ook wel prettig om van iemand te horen dat het wel goed komt. Want je weet het nooit. Misschien dat die ander het op de een of andere manier toch weet. Misschien heeft die een gave die jij mist. In het verleden had de ander het ook dikwijls bij het rechte eind.

Geruststelling kan zelfs het gevolg zijn, want de ander heeft gezegd dat het goed komt.

Scènes die zich elke dag afspelen in een wereld die maar doordraait. Een universeel gedachtepatroon.

En dan komt het goed, of dan gaat het door. Dan volgt de reactie. Heb ik het je niet gezegd? Nou?

De boodschap die je daarachter kunt horen is: luister nu maar naar mij. Dat is dan ook precies wat er gebeurt.

De realiteit zegt, dat de man of vrouw die het allemaal ‘al wist’, een gok heeft genomen. Onbewust, zich niet bewust van de begrenzing van zijn of haar denken.

Maar de gok is goed uitgevallen. De status wordt verhoogd. Er wordt meer naar hem of haar geluisterd.

Als meteorieten schieten ze omhoog. Totdat ook zij misgokken. De natuur doet z'n werk.

Want wat is de prijs van toekomstgerichte overtuigingen? Verwachtingen.

Wat de mens zoekt is zekerheid voor de toekomst, terwijl de natuurwetten zeggen dat dit niet kan.

Hiermee proberen we ons territorium te vergroten. Nu is niet genoeg, we willen meer en daar is veel van ons denken en handelen op gericht. We steken er veel energie in.

Een vaste baan, een goed pensioen, het zijn allemaal doelen in de toekomst.

Hebben we die doelen ingevuld, dan is het net alsof we daarmee een stukje toekomst hebben vastgelegd en dat geeft een goed gevoel.

We hebben ons territorium een stukje uitgebreid. Wat kan ons nog gebeuren? Op dat vlak in ieder geval niet veel. Denken we.

De toekomst in willen vullen zit verweven in ons denken, in onze communicatie en in ons behoeft patroon. Bij mij, bij jou, bij de mens.

Een toekomstgerichte overtuiging kan een goed gevoel geven. Het kan je sterken, zelfvertrouwen geven, of energie om dat laatste beetje meer te geven.

Maar de prijs kan hoog zijn.

Want met die overtuiging bouw je een verwachting op. Hoe sterker de overtuiging, hoe sterker de verwachting.

Met dat gevoel probeer je de tijd te overbruggen tot er duidelijkheid is. Het komt wel goed. Het gaat wel door.

En elke keer als de twijfel toeslaat, dan gaat jouw denken aan de gang met de informatie die het heeft in de hoop dat de overtuiging nog even sterk is.

Redt je denken het niet, dan kan er al snel een ander gevoel opkomen. Onrust, twijfel, angst, wanhoop. En niet in de

laatste plaats, er dag een nacht mee bezig zijn. En dat wil je voorkomen.

Redt je denken het wel, dan was het een sterke overtuiging. Je voelt je goed. Je voelt je zeker. Totdat.

En dan hoef je alleen maar terug te kijken op je leven. De keren dat je overtuigd was en het toch niet doorging. Of dat iets heel anders liep.

De teleurstelling van de afwijzing, de schok van het vertrouwen. Weg zelfvertrouwen. Want hoe kun je jezelf vertrouwen als je iets zeker denkt te weten, wat vervolgens toch niet doorgaat of anders uitpakt.

Dan is er de teleurstelling, die je vervolgens moet gaan verwerken.

De teleurstelling gekoppeld aan de verwachting. De verwachting gekoppeld aan de toekomstgerichte overtuiging. De verwachting is de drug voor de mens. De teleurstelling is de prijs die hij betaalt.

De drug geeft dat goede gevoel bij het denken aan de toekomst. Het gevoel dat hij in de werkelijkheid niet kan krijgen.

Het alternatief is geen verwachtingen.

Geen positieve.

Geen negatieve.

Buiten dat het een alternatief is, is het ook leren leven met de realiteit. Je energie steken in omgaan met de werkelijkheid.

Daarmee leren leven.

Geen verwachtingen. Het roept al snel iets op van saai.

Geen hoogtepunten.

Geen dromen. Een mens zonder verwachtingen. Hoe ziet die er uit?

Want is het niet heerlijk om weg te kunnen dromen in een wereld die er beter uitziet dan de werkelijkheid? Weg te zakken in fantasieën over wensen, die met een toekomstgerichte overtuiging als zekerheid worden ervaren? Mag de mens zijn dromen hebben?

Dat is wat het oproept, als we praten over verwachtingen. Het hoort bij de mens.

Maar de realiteit zegt iets anders. Dan het is net alsof de realiteit de mens iets af wil nemen wat hem zo dierbaar is. Zijn dromen en zijn verwachtingen.

Maar wat gebeurt er nu echt als je het gedachteproces dat leidt tot het hebben van verwachtingen herkent en zou stoppen?

Wordt het dan wel zo saai? Mis je dan iets belangrijks in je leven?

Dat hoeft niet, als je je richt op de mogelijkheid.

De mogelijkheid dat iets goed komt of doorgaat. Het besef dat het een mogelijkheid is kan je een goed gevoel geven. Je bent blij met de mogelijkheid, zoals je blij kunt zijn met elke goede mogelijkheid.

Daarmee stop je bij de grens van de verwachting. Je stopt bij de grens die de natuurwet aangeeft. Daarmee voorkom je dat je over de grens gaat. Daarmee stop je ook bij de grens van de teleurstelling.

De drug bereik je daarmee niet meer. De teleurstelling evenmin. Je leeft en voelt binnen het gebied wat aansluit op de mogelijkheden van je denken. Je denkt en voelt in evenwicht met de werkelijkheid.

Want ook al ontdek je achteraf dat je toch weer een verwachting had, je kan dan beseffen dat het je weer overkwam. Je kunt dan je energie steken in het leren

inschatten. Terugkijken en leren. In plaats van in het verwerken van de teleurstelling.

*Met het hebben van een verwachting, en deze is altijd toekomstgericht, treed je dus met je denken buiten het speelveld van je denken.*

Uitspraak: 'Ik weet zeker dat jij die baan krijgt.'

Hoe komt het, dat iemand dat zo zeker weet? Waarschijnlijk is het de bedoeling de ander een hart onder de riem steken, want niemand kan zeker weten of hij die baan krijgt.

Maar is de uitslag positief, dan wordt er al snel gezegd: 'Nou, wat zei ik je?' Wanneer iemand zegt 'nou, wat zei ik je' dan kan hij zich wel beseffen dat hij het niet kon weten, maar zijn denken gaat ermee aan de haal. Het besef vervaagt en het denken neemt het over.

Voor je het weet, heeft iemand het imago dat hij er nooit naast zit. En dan gaat hij er zelf ook in geloven. De volgende keer zeg hij: 'doe het nu maar, je weet toch dat ik altijd gelijk heb?'

De ene mens voelt zich beter dan de andere op grond van overtuigingen. Ras, geloof, huidskleur, maatschappelijke positie of welke vooroordelen dan ook zijn. Dit gebeurt ook met gebruik van overtuigingen. Zo bezien worden ze een stuk minder positief.

Ondanks dat toekomstgerichte overtuigingen in feite onder de categorie fantasiegedachten vallen, je gaat met je denken namelijk onbewust buiten het speelveld van je denken, worden ze toch apart benoemd. De reden hiervan is dit soort gedachten het meest bedreigend voor de mens is. Toekomstgerichte overtuigingen halen namelijk de alertheid

weg. Misschien wel het hoogste goed van de mens. Een hoger bewustzijn wordt namelijk gedempt.

Het belangrijkste wat de mens heeft om zich te beschermen en zich te ontwikkelen, namelijk een optimaal gebruik van zijn vermogen, wordt met deze gedachten tegengehouden.

Je kunt het al terug zien in de fouten die worden gemaakt. De overtuiging staat namelijk de controle in de weg. Want als je ergens van overtuigd bent, dan denk je er niet meer over na.

Kleine dagelijkse gebeurtenissen zoals: dat slangetje zal het wel houden, die moer gaat niet kapot, liggen dikwijls ten grondslag aan grote ongelukken. Het is een utopie om te stellen dat dit met het herkennen van de toekomstgerichte overtuiging wordt voorkomen.

Wel nodigt de herkenning van zo'n gedachte, uitspraak en de reactie: de vraag 'hoe weet je dat?' uit tot een tweede controle. Dat geeft in ieder geval de mogelijkheid een ongeluk of een miskleun te voorkomen.

Belangrijke besluiten worden genomen op grond van toekomstgerichte overtuigingen. Op kleine schaal: 'mensen van mijn leeftijd hebben geen kans meer', *de toekomstgerichte overtuiging*, 'dus geef ik het op', *het besluit*.

Op wereldniveau, de wereld verandert toch nooit, *de overtuiging*, dus maak ik me daar niet meer druk om, *het besluit*.

Wat ook kan is dat het begint met een fantasie, 'als het deze keer niet lukt', *de niet herkende fantasiegedachte*, 'dan heeft het geen zin om verder te gaan', *de toekomstgerichte overtuiging*, 'dan stoppen we ermee', *het besluit*.

Als je de eerste kerngedachte niet herkent, dan misschien de tweede en anders de derde. Drie kansen in één gedachteproces.

Bedenk bewust overtuigingen. Denk aan het speelveld van je denken als je een overtuiging herkent. Hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten?

Wanneer dit niet het geval is, denk dan: ‘dat kan ik niet weten, wel inschatten?’.

Ontdek de overtuigingen bij de ander. (Zodat je ze ook steeds beter bij jezelf herkent).

Luister naar de communicatie van mensen om je heen en probeer in uitspraken de overtuigingen te ontdekken. Vraag je steeds af of zij dit kunnen weten. Radio en televisie zijn een goed hulpmiddel hierbij, met name praatprogramma’s. Het voordeel van radio en televisie is dat jij zelf geen onderdeel uitmaakt van het gesprek. Daardoor heb je de gelegenheid om te luisteren zonder dat je hoeft na te denken over je eigen positie.

Je hoeft enkel te luisteren met in je achterhoofd de vraag: ‘hoor ik een overtuiging?’ En wanneer dit zo is, volgt de gedachte: ‘weet hij of zij dat?’ ‘Kan hij of zij dat weten?’

Wanneer jij weet dat dit niet zo is, let dan eens op de ander. Hoe deze de woorden uitspreekt.

De mimiek en de gebaren. Als je goed oplet dan zie je die ander benadrukken wat hij zegt. Je ziet en hoort stelligheden. Stemverheffing en meer gebaren. Je ziet de ander z’n best doen. Dan ontdek je de vreemde wereld van het denken van de mensen.

En mocht er iemand bij zijn die wat is gezegd in twijfel trekt, door te vragen hoe de ander dat zo zeker weet, dan kun je argumenten tegenkomen als de ervaringen die iemand heeft, de kennis, de inzichten.

Maar jij weet dat die ander het niet kan weten. Als je luistert

en je herkent ze, dan zie en hoor je zo'n discussie meestal een beetje doodbloedt. Het verbale steekspel eindigt dikwijls in niets.

Ben je zelf in gesprek met iemand en je hoort een overtuiging, vraag dan: 'hoe weet je dat?'

Als je doorgaat dan wordt het bijna voorspelbaar. De ander zegt na enige tijd, ik weet het niet, ik denk het.

Maar ja, dat is toch eigenlijk heel iets anders. Opmerkelijk. Vooral als je bedenkt hoe de ander begon met de overtuiging. Wanneer je dit meemaakt, dan zie je de impact van de toekomstgerichte overtuigingen. Want voor je het weet loop je met z'n allen de verkeerde kant uit. Niet op grond van feiten, maar op grond van wat de ander denkt te weten.

## Oefening: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen

*Schrijf 25 keer een toekomstgerichte overtuiging op.*

*Ga naar de eerste regel en zeg in gedachten de eerste overtuiging. Zeg vervolgens: hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten?*

*Denk hierbij aan het speelveld van je denken. Besef je dat je het niet kunt weten, zeg dan in gedachten, dat weet ik niet, dat kan ik niet weten. Het is een overtuiging. Werk zo de 25 overtuigingen af.*

Hetzelfde als bij de niet te beantwoorden vragen, kun je ervoor kiezen om in gedachten steeds één overtuiging te bedenken.

Heb je dat gedaan, reageer dan bewust met hé, dat is een overtuiging. Weet ik dit? Kan ik dit weten? Dan weer een overtuiging en weer. Net zolang totdat je zelf het idee hebt dat je de herkenning voldoende hebt geleerd.



## Voorbeelden toekomstgerichte overtuigingen

Dat komt wel goed.

Dat doen ze wel.

Dat doen ze nooit.

Ik weet zeker dat het mij gaat lukken.

Ik vergis me nooit in mensen.

Wie goed doet, goed ontmoet, en al die andere gezegden en spreekwoorden die op de toekomst gericht zijn.

Als je het echt wil, dan kan je het.

Die komt er wel.

Mij ontslaan ze nooit.

Dat zou mijn kind nooit doen.

Ze komt wel.

Ik weet zeker dat ik erachter kom.

Grond houdt altijd zijn waarde.

De aanhouder wint.

Ze kunnen me echt niet missen.

Mij pakken ze niet.

Het heeft toch geen zin.

Respect moet je afdwingen.

Dat kan je best.

Niets kan mij nog weerhouden.

Ik overtuig ze wel.

## Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten

### **Begripsbepaling**

*Een gedachte over de toekomst en over wat een ander denkt of voelt, is een fantasiegedachte. Je kunt het wel denken, maar niet weten.*

*Elke fantasiegedachte is één mogelijkheid. Wanneer je dat weet kun je meer mogelijkheden bedenken.*

Fantasieën zijn geweldig, als we maar weten dat het een fantasie is. Alles wat we bedenken begint met een fantasie. Je bedenkt een huis, maakt een tekening en later is daar het resultaat. De fantasie is uitgekomen.

Anders zijn de fantasieën die zich in ons hoofd afspelen en ons in de wereld trekken van hoe het zou kunnen zijn.

Twee woorden, stel dat, of het woord als, zijn al genoeg om uren met het denken bezig te zijn. Zo zijn er nog een aantal. Met die twee woorden wordt een fantasiewereld gecreëerd. Een wereld die anders is dan de werkelijkheid.

### ***Niet herkende fantasiegedachten leren herkennen***

- 1. We kunnen niet weten wat er in de toekomst gebeurt*
- 2. We kunnen niet weten wat een ander denkt*

Met de ‘oude’ manier van denken bedenk je een oplossing voor een probleem, of hoe iets verder zal gaan verlopen. Bij de bedachte oplossing of mogelijkheid kan je een gevoel krijgen en dat gevoel is medebepalend voor de richting die je opgaat.

Met de ‘nieuwe’ manier van denken heb je hetzelfde probleem, maar bedenk je, naast de gedachte die je herkende als een fantasie, nog 4+1 oplossingen.

Bij 5+1 mogelijkheden heb je geen gevoel. Want je kunt geen gevoel hebben bij meerdere situaties. Je pakt het probleem of vraagstuk aan met je denken en met je verstand. Over elke bedachte mogelijkheid kun je nadenken. Zo leer je jezelf om meer creatief te denken.

Met name de +1 is belangrijk. Door te weten dat er altijd iets kan gebeuren wat je nu nog niet kunt bedenken, word je minder verrast. Want hoe vaak gebeurt er iets waar je geen rekening mee hebt gehouden? Een reactie die mee- of juist tegenvalt?

Wat eerst een 'zekerheid' leek te zijn, 'ik denk dat het moeilijk wordt', krijgt door het zien van meer mogelijkheden een heel andere lading en daardoor een heel ander gevoel. Namelijk een neutraal gevoel omdat je niets kunt voelen bij 5+1 mogelijkheden. Bij elke mogelijkheid apart wel.

Op deze manier leer je leven met het gegeven dat je niet kunt weten hoe het in de toekomst zal gaan, maar dat er wel een aantal mogelijkheden zijn. En misschien ben je wel blij met het feit dat je mogelijkheden hebt. Dan is dat het gevoel dat je hebt bij de gedachte aan het sollicitatiegesprek. Blij zijn met de mogelijkheid.

Wat er verder gebeurt wanneer je fantasiegedachten gaat herkennen is het volgende:

De fantasiegedachte brengt je met je denken in een fantasiewereld. De herkenning van de niet herkende fantasiegedachte brengt je denken weer terug naar de werkelijkheid. Naar het nu. Maar dan wel met het besef dat het één mogelijkheid is, wat je net hebt gedacht.

Op die positie, in het nu, creëer je vervolgens meer mogelijkheden + 1.

Of en welke mogelijkheid uit zal komen weet je niet. Kun je niet weten. Maar je hebt mogelijkheden. Je hebt ze zelf gecreëerd en je kunt er actie op nemen. En je kunt blij zijn met elke mogelijkheid.

De gecreëerde mogelijkheden kun je per mogelijkheid inschatten. Op die manier ontwikkel je jouw inschattingsvermogen.

De weg om dit leerproces te versnellen is om naast het overdenken, zelfbedachte fantasiegedachten op te schrijven met de bovenstaande kennis. Daarmee weet je wat fantasiegedachten zijn.

- *Zo leer jij jouw brein wat deze niet kan en leer je om creatief om te gaan met situaties in plaats van steeds op dezelfde manier.*
- *Het gevoel dat kan ontstaan bij de eerste fantasie, kan genoeg zijn om elke actie te blokkeren.*
- *Bij het bedenken van meer mogelijkheden neutraliseert dat gevoel. Het levert je dus rust op.*
- *Bovendien levert de alertheid op. Je bent beter voorbereid op meerdere situaties.*
- *Tot slot verhoogt het je creativiteit, want leer je jezelf aan om zo te denken, dan zal je zo om gaan met al de situaties die je tegen gaat komen.*

## Oefening: Niet herkende fantasiegedachten herkennen

Het is de oefening voor het herkennen en ombuigen van niet herkende fantasiegedachten.

Leer deze en je ontdekt dat jouw denkwereld verandert. Je

ervaart meer ruimte en meer creativiteit.

De gedachten die je met deze oefening opspoort kunnen voor veel geestelijk leed zorgen. Voorkom dit, door deze kerngedachten bij de bron, het begin van het denkproces, te herkennen.

Je herkent ze aan woorden zoals: **misschien, stel dat, als, ik denk, zij denken, zou, wou** en natuurlijk ook met het besef van het speelveld van je denken.

Bedenk eerst een gedachte die begint met **als** en schrijf die op.

Bijvoorbeeld:

*Als ik dat doe, dan lukt het toch niet.*

Wat je nu hebt gedaan is aan de toekomst denken. Wat je hebt bedacht is een fantasiegedachte. Het is immers nog geen werkelijkheid.

Daarmee heb je één mogelijkheid bedacht.

Die mogelijkheid kan uitkomen, maar omdat het in de toekomst plaatsvindt kan er ook iets anders gaan gebeuren. Kijk naar de vingers van je hand en zie jouw duim als mogelijkheid één die je hebt bedacht, de mogelijkheid die het gevoel oproept.

Dit doe je op de volgende manier.

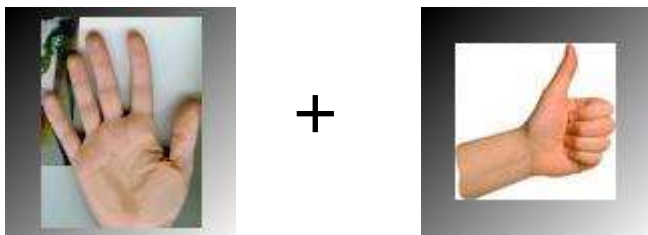
Neem je hand, met vijf gestrekte vingers. Je duim is de fantasiegedachte die je hebt herkend. Dat is dan mogelijkheid nummer één.

Bedenk vervolgens nog vier mogelijkheden. Voor elke vinger van je hand één.

Dan neem je de duim van je andere hand. Dat is dan mogelijkheid + 1, nummer zes.

Nummer zes is de mogelijkheid die je op dat moment niet kunt bedenken.

Gebeurt er dan iets wat je niet had kunnen verzinnen, dan heb je er rekening mee gehouden.



1 = herkende fantasiegedachte – 2 – 3 – 4 – 5 -- +1.

Dat is het hulpmiddel bij de herkenning van een fantasiegedachte. Wat je daarmee doet is jezelf leren in mogelijkheden te denken.

Oefen je dit regelmatig, dan wordt dit een onderdeel van jouw manier van denken.

Dat je daarmee creatiever gaat denken en dus creatiever om kunt gaan met veel situaties, is hier een logisch gevolg van.

*Bedenk een fantasiegedachte. Zeg: hé, dat is een fantasiegedachte, dat is één mogelijkheid.*

*Tel op de vingers van je hand: 1 heb je al.*

*Tel er nog 4+1 mogelijkheden bij.*

Schrijf deze op.

### **Voorbeeld:**

1. Als ik dat doe, dan lukt het toch niet (Oorspronkelijke gedachte)
  2. Als ik dat doe, dan lukt het me (Kan ook. Mogelijkheid 2)
  3. Als ik dat doe, dan ben ik tevreden dat ik het geprobeerd heb (Kan ook. Mogelijkheid 3)
  4. Als ik dat doe, dan lukt het me gedeeltelijk. (Kan ook. Mogelijkheid 4)
  5. Als ik dat doe, maakt het me niks meer uit. (Kan ook. Mogelijkheid 5)
- +1. Als ik dat doe, dan gebeurt er iets wat ik nu niet kan verzinnen
- Door 5 + 1 mogelijkheden te bedenken wordt het gevoel

geneutraliseerd. Je kunt namelijk geen gevoel bij 5 + 1 situaties hebben.

Het denkproces eindigt in: ik weet het (nog) niet en dat is de werkelijkheid.

Oefen hiermee door af en toe een gedachte op te schrijven en deze uit te werken.

### **Oefening: Schrijf 10 niet herkende fantasiegedachten op en werk deze uit met 5 + 1.**

Je leert jezelf op deze manier meer in mogelijkheden denken, creatiever te denken, te relativieren en je vergroot het besef van: ik weet het niet, als dat van toepassing is.

De uitdrukking: we gebruiken maar een klein deel van onze hersenen, is één invalshoek. We gebruiken onze hersenen en daarmee ons denkvermogen niet goed is een andere en hierop van toepassing.

Met de 5+1 Oefening kun je naast creatiever denken ook een aantal angsten te lijf gaan. Waar eerst de angst jou om het hart sloeg bij de gedachte aan wat er zou kunnen gebeuren, hoe een ander gaat reageren, dus angsten over de toekomst en wat een ander denkt en voelt, die gedachten neutraliseer je door in 5+1 mogelijkheden te gaan denken.

De ervaringen in coachingen trainingen met de 5+1 Oefening liet zien dat veel mensen moeite hadden om naast de herkende fantasiegedachte, nog 4+1 te bedenken.

Dit vraagt doorzettingsvermogen, maar het is investeren in jezelf.



Heb je dit goed onder de knie, dan levert dit nog een extra op. Dat is het besef dat je steeds weer opnieuw kunt beginnen. Op ieder moment.

De herkenning van de fantasiegedachte brengt je namelijk terug naar het nu. Of het lukt, hoe het afloopt, weet je niet, maar je kunt blij zijn met elke goede mogelijkheid die je bedenkt.

*Denken in mogelijkheden, het geeft je een bredere kijk op de wereld.*

## Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten

Als ik het vraag, dan doet ze het wel.

Als je maar wil, dan kan je het.

Als je in jezelf gelooft, dan kan je alles.

Als ik mijn best maar doe, dan houd ik mijn baan wel.

Als je maar goed leert, dan kom je er wel.

Stel dat ze nee zeggen.

Stel, dat hij een ongeluk heeft gehad.

Als die zo reageert, dan is die ook niet geïnteresseerd.

Als het bedrijf moet inkrimpen, lig ik er als eerste uit.

Als iedereen dat doet, dan wordt het een zootje.

Als ik naar het zuiden ga, dan weet ik zeker dat ik goed weer heb.

Misschien zijn ze op mijn geld uit.

Ik denk dat zij zich aanstelt.

Misschien word ik ooit nog eens rijk. En dan.....

Als ik rijk ben, dan ben ik gelukkig.

Stel dat ze niet betalen.

Ik wou dat ik een mooi huis had.

Misschien kan ik beter mijn mond houden.

Stel dat het huis in brand vliegt.

Ze denken zeker dat ik niets te doen heb.

## Samenvatting

Met de niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten, heb je de kerngedachten geleerd waarmee je onbewust de grenzen van je mogelijkheden van je denken over gaat, dus buiten het speelveld van je denken. Deze gedachten zorgen voor de onrust in je hoofd, die meestal begint met vragen die je jezelf stelt. Vragen waar je over nadenkt, maar waar je door de beperking van je denken geen antwoord op kunt vinden. Ongemerkt komen ze dan, de niet herkende fantasiegedachten en de toekomstgerichte overtuigingen. Ze vullen de leegte in van het antwoord wat niet gevonden is. Dat zorgt ervoor dat je blijft denken, ook al wil je dat niet.

- Mensen kunnen niet tegen het niet weten.
- Sta even stil bij de gedachten die opkomen. Stop bij de herkenning van een kerngedachte en beoordeel of je die wilt herwaarderen. Speelt er iets op dat moment, denk daar dan aan.
- Hoe meer je ermee bezig bent, hoe meer kans je hebt om kerngedachten te kunnen herkennen. Zo help je jezelf.
- Je zult kerngedachten missen. Een vraag bijvoorbeeld. Maar dan komt er een fantasie achter of een overtuiging en die merk je misschien wel op. Dan heb je toch het gedachteproces even gestopt en dat is de bedoeling.

- Luister daarnaast naar de uitspraken van anderen. Je hoort bijvoorbeeld een toekomstgerichte overtuiging, dat gaat wel door, dat doen ze wel en je denkt automatisch: hé, dat is een overtuiging. Weet hij of zij dat? Kan hij of zij dat weten? Eventueel kun je vragen: hoe weet je dat?
- Luister eens naar een praatprogramma en ontdek de kerngedachten. Je luistert dan meer als toeschouwer. Zo leer je ook van anderen en dat komt allemaal ten goede aan je eigen manier van denken.
- Kijk, als het even stil is in je hoofd, dan eens om je heen en je ziet de werkelijkheid van dat moment. Hetzelfde geldt voor de oefening met het nu. Herhaal het zinnetje: ‘dit is het nu, dit is de werkelijkheid. Beide oefeningen erin slijpen is het doel.
- Leren leven met ik weet het niet, is de belangrijkste boodschap van dit verhaal. Ik weet het niet, als het over de toekomst gaat, over wat een ander denkt, voelt en over oneindigheid.

Leer de kinderen het speelveld van hun denken.

Als je kinderen hebt, zou je eens kunnen proberen om je kind uit te leggen dat jij niet in de toekomst kunt kijken en dat je niet weet wat een ander denkt en voelt. Maar dan in de taal van het kind.

Misschien wil je wel een stapje verder gaan en je kind leren om in te schatten, zonder dat het iets zeker kan weten. Eigenlijk gewoon een beetje uitleggen hoe wij mensen denken.

Bijna alle kinderen maken bijvoorbeeld een fase door dat ze bang zijn in het donker. Ze fantaseren over enge mensen, dieren en monsters. Het kind bouwt kerngedachten op tegen de onbestemde angst die het alleen in het donker ervaart.

Donker is namelijk het niets en daar kunnen wij mensen niet tegen. Dus kinderen ook niet. Het niets is oneindig en we kunnen niet in oneindigheid denken. Ons antwoord op het niets is fantaseren.

Meestal proberen de ouders hun kind gerust te stellen door te zeggen dat er niets kan gebeuren. Dat heeft niet veel effect, want er blijven dan twee werelden tegenover elkaar staan. De beangstigende fantasiewereld van het kind en de wereld van de volwassene die zegt te weten dat er niets kan gebeuren. Je kunt proberen daar één wereld van te maken door je kind uit te leggen dat zijn angst een fantasie is.

Alle enge dingen die het ziet heeft het kind zelf bedacht. De werkelijkheid is, dat het nooit kan weten of er iets gebeurt, maar dat je het wel kunt inschatten.

Je kunt het kind leren inschatten en daarmee de misschien wel grootste menselijke vaardigheid ontwikkelen.

Veiligheid en bescherming geven kun je doen met de mogelijkheden die je hebt. Als je zegt er kan niets gebeuren en het kind vervolgens alleen laat, dan is dat voor hem niet afdoende. Want er klappt een deur door de wind, of er knalt

een uitlaat van een auto en de verwarring bij het kind slaat toe. Er kon niets gebeuren en dan gebeurt er dat.

Veel kinderen raken daardoor verward. De ouders die veiligheid willen geven, zeggen dat er niets kan gebeuren. Maar dan suggereren ze dat zij wel in de toekomst kunnen kijken en het kind kan dat niet.

Misschien heb je geen kinderen, maar denk dan eens aan het kind dat je zelf was.

De opvoeding van de meeste van ons kenmerkt zich door de 'oude' manier van denken, waarbij vader en moeder het beste dachten te geven door je veiligheid en geruststelling te bieden.

Iedereen kent uitspraken als: je hoeft echt niet bang te zijn, er kan je niets gebeuren want pappa is bij je. En dan gebeurde er toch iets. In het zwembad ging je kopje onder. Je ouders zeiden dan wel er kan niets gebeuren, je hoeft niet bang te zijn, maar hoe wisten zij dat? Jij beleefde het heel anders.

En voor je het weet, doe jij hetzelfde als je ouders en dat allemaal met de beste bedoelingen, maar creëer je tegelijkertijd meer afstand tot je kinderen dan je eigenlijk zou willen.

.

Tot slot

- Het Gedachten Analyse Programma is geen verhaal over hoe je succesvol kunt worden, hoe je beter kunt worden dan anderen, een leven lang gelukkig kunt zijn en rijk. Het heeft geen weg te bieden, die weg zit in jou.

- Het is een middel, of anders gezegd een hulpmiddel. Een hulpmiddel om over je manier van denken na te denken en er wat mee te gaan doen om het in evenwicht te brengen. Het is een hulpmiddel om gedachten te filteren.
- De positie van de werkelijkheid, het nu, is de belangrijkste basis om te herkennen. Die herkenning geeft de mogelijkheid om daar steeds naar terug te keren. Leren binnen de bandbreedte van je brein te denken. Dit is nu, terwijl je deze woorden leest. Dit is de werkelijkheid van dit moment.
- Het verleden is voorbij, de toekomst moet nog komen. Het zit allemaal in ons denken.
- Thuiskomen doe je in je hoofd. Het is een mogelijkheid dat het daar nu rustiger wordt. Dat het besef er is over het verleden, de toekomst en het nu, de werkelijkheid.
- ‘Ik weet het niet, ik kan het niet weten’ hoor je jezelf dan regelmatig zeggen en het is even stil in je hoofd.
- Angsten voor de toekomst worden minder gaan misschien wel helemaal weg, want je weet toch niet hoe het gaat lopen. Angsten uit het verleden kunnen weggaan, want het verleden is voorbij weet je. Met het Gedachten Analyse Programma als hulpmiddel kun je aan de gang om het verleden een plaats te geven en de lessen blijven over.

Met dank aan Rutger van Drongelen van Joppportunity.nl voor zijn steun aan het Gedachten Analyse Programma.

## **Het Gedachten Analyse Programma bestaat uit 2 delen**

**Zelftraining 1:** *De filosofie van het niet weten* omschrijft het proces van gedachten die alle kanten opschieten en je tegenhouden om in evenwicht te zijn.

*Gratis te downloaden bij de School voor praktische menskunde.*

**Zelftraining 2:** *Verlos je kernidentiteit* omschrijft jouw kernidentiteit, degene die je van binnen bent, en de gedachten die jou tegenhouden om zo te zijn.

## **Jouw kernidentiteit en drie kerngedachten**

1. De mensen in je denken
2. Opdrachten
3. Besluiten

*Betaald te downloaden bij de School voor praktische menskunde.*