

# **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 veeveelvoudigd, 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.....	6
Aangeboren of aangeleerd .....	6
Onze manier van denken is aangeleerd.....	7
Wat is de prijs van onze huidige manier van denken? .....	9
Het speelveld van ons denken.....	10
Wat is de eerste grens van het speelveld van ons denken? .....	11
Wat is de tweede grens van het speelveld van ons denken? .....	11
Het NU .....	12
Als je niet in het NU leeft, waar leef je dan in? .....	13
De herkenning van het NU .....	14
Oefening: Het NU herkennen .....	15
Dit is wat er nu gebeurt met je denken .....	16
Dit is wat er straks kan gebeuren met je denken.....	16
Hoe kan ik weten dat ik over de grenzen van het speelveld ga? ...	17
1. Niet te beantwoorden vragen .....	17
Wat doen niet te beantwoorden vragen? .....	19
Hoe ga je om met niet te beantwoorden vragen? .....	20
Oefening niet te beantwoorden vragen herkennen .....	20

<b>2. Toekomstgerichte overtuigingen .....</b>	<b>21</b>
<b>Wat doen toekomstgerichte overtuigingen .....</b>	<b>22</b>
<b>Begripsbepaling .....</b>	<b>23</b>
<b>Verwachtingen .....</b>	<b>25</b>
<b>Oefening: Herkennen van toekomstgerichte overtuigingen .....</b>	<b>28</b>
<b>Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten .....</b>	<b>28</b>
<b>Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten .....</b>	<b>28</b>
<b>Begripsbepaling .....</b>	<b>29</b>
<b>Niet herkende fantasiegedachten leren herkennen .....</b>	<b>30</b>
<b>Waarom +1? .....</b>	<b>30</b>
<b>Oefening: Niet herkende fantasiegedachten herkennen .....</b>	<b>32</b>
<b>Denken in mogelijkheden.....</b>	<b>35</b>
<b>Leer de kinderen het speelveld van hun denken. ....</b>	<b>37</b>
<b>Tot slot .....</b>	<b>39</b>

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 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 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.

'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.

## **Aangeboren of aangeleerd**

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

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 van je 'niet goed voelen'. Stofje te veel. Stofje te weinig. Erfelijke oorzaken. Lichamelijke oorzaken. Ook dan spelen de gedachten dikwijls een rol, maar niet als enige. Toch is ook dan zinvol om met je gedachten aan de gang te gaan. Gedachten vormen namelijk voor een groot deel van jouw belevingswereld.

### **Onze manier van denken is aangeleerd**

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.

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 zomaar onzeker, gespannen, gestrest en sacherijng, dat doe je met gedachten.

We denken in taal die door de mens zelf is ontwikkeld.

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.

In oorzaak en gevolg kunnen we niet anders dan vertragen. Dat kan door ons denken af en toe te onderbreken en daarmee even stil te zetten. Leren even stil te staan bij de gedachten die we op dat moment 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.

### **Dus we voelen ons nu al ellendig door iets waar we bang voor zijn wat nog niet aan de orde is?**

Angst en je zorgen maken zijn misschien wel de emoties die een steeds grotere rol zijn gaan spelen in ons leven. Angst voor hoe het nu verder moet, angst of je je baan kunt houden, angst voor faillissement, je zorgen maken of je de huur nog wel kunt betalen, je zorgen maken over je studie. Angst en zorgen die depressie, somberheid, onzekerheid en verdriet veroorzaken.

### **Wat is de prijs van onze huidige manier van denken?**

De prijs van denken aan de toekomst en verwachtingen zijn de teleurstellingen als iets anders loopt. Verwachtingen en teleurstellingen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het denken aan de toekomst kan ons met angst vervullen. Angst voor iets wat *nog* niet aan de orde is. Angst voor wat *kan* gebeuren.

Mogen we dan niet meer aan een toekomst denken? Natuurlijk wel, het is misschien wel het beste wat we als mens hebben. De mogelijkheid om te fantaseren.

Je ontwikkelt bijvoorbeeld een plan om een nieuw huis te bouwen. Je denkt erover na. Je maakt een tekening. Je verbetert het hier en daar en laat het bouwen. Een jaar later staat het huis er. De fantasie is uitgekomen. Het gaat dus zeker niet om alle fantasiegedachten, maar om bepaalde fantasiegedachten die niet als fantasie worden herkend, maar als echt worden ervaren.

## **Ik weet echt wel dat ik niet in de toekomst kan kijken.... Toch?**

Met ons verstand weten we wel dat je niet in de toekomst kunt kijken, maar wanneer we denken en praten is dat besef er niet. Dan schieten we telkens over de grenzen heen van de mogelijkheden van het denken. Dit grensoverschrijdend gedrag heeft echter grote gevolgen voor hoe we ons voelen.

*Over* de grenzen van de mogelijkheden ervaren we letterlijk de angsten voor de toekomst. We zijn bang voor een werkelijkheid die er nog niet is. Bang voor wat er allemaal *kan* gebeuren. Afwijzing, ziekte, verlies, eenzaamheid, allemaal situaties die ons bang maken.

Over de grenzen ervaren we ook angst voor de ander. Hoe die zal reageren. Wat de ander zal denken. Het zijn allemaal gedachten. Bang in het NU over iets wat later *kan* gebeuren.

Het is onze manier van denken die ervoor zorgt dat we voor een groot deel van ons in een werkelijkheid leven die in feite een schijnwerkelijkheid is.

Een schijnwerkelijkheid die veroorzaakt wordt doordat we met drie soorten gedachten, drie kerngedachten, onbewust over de grenzen van het speelveld van ons denken gaan. Daarmee denken we meer te weten dan mogelijk is. Met de kennis van het speelveld van je denken heb je de basis om met je gedachten aan de gang te gaan.

### **Het speelveld van ons denken**

Het speelveld van ons denken geeft de mogelijkheden en onmogelijkheden aan die wij met ons denken hebben.

## **Wat is de eerste grens van het speelveld van ons denken?**

1. Je kunt niet weten wat er in de toekomst zal gaan gebeuren, want de situatie heeft nog niet plaats gevonden.

Met ons denken schieten we naar de *toekomst* zonder te beseffen dat het fantasiegedachten zijn. Elke toekomstgerichte gedachte is een fantasiegedachte die enkel één mogelijkheid aangeeft van een toekomstige situatie.

Die gedachte roept een gevoel op. Dan voelen we het effect van zijn onze eigen fantasiegedachte. Wanneer het een beangstigende fantasiegedachte is, is dat een deel van het leed.

Met ons denken schieten we ook naar *verleden* zonder te beseffen dat dit voorbij is. Het verleden bestaat uit herinneringen. Gedachten aan het verleden roepen ook vaak een gevoel op.

Dan voelen we de effecten van gedachten die herinneringen aangeven. Wanneer het geen prettige ervaring was, is dat een ander deel van het leed. De enige echte werkelijkheid is het NU. Nu je deze woorden en zinnen leest. Dit is de werkelijkheid van dit moment.

## **Wat is de tweede grens van het speelveld van ons denken?**

2. Je kunt ook niet weten wat een ander denkt en

voelt. Een gedachte die aangeeft dat je wèl kunt weten wat een ander denkt of voelt is ook een fantasiegedachte. Daarmee is het ook niet mogelijk om te weten hoe een ander gaat reageren. Ook met gedachten over deze grens gaan brengt je uit evenwicht. Angsten en onzekerheid zijn hier voorbeelden van.

Met de twee omschreven begrenzingen is er een absolute grens tussen kunnen weten en niet kunnen weten. Tussen kunnen weten en geloven. Tussen kunnen weten en inschatten. Tussen weten en denken te weten. Wanneer je die grenzen weet, dan kan je beginnen te denken vanuit het NU Vanuit de werkelijkheid.

## **Het NU**

Mensen bewust maken dat het NU 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 positie van toeschouwer wordt voorkomen dat je met gedachten wegzakt in een situatie die je bedenkt of je herinnert en daarmee als metafoor een tunnel ingaat.

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 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 één van de kerngedachten.

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.

'Is er wat?' 'Nee hoor', terwijl het van binnen borrelt.

### **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. De positie van het NU.

Met het besef dat je in het NU leeft, kan je leren te gaan luisteren naar je eigen gedachten en naar uitspraken van mensen om je heen. Luister je met deze kennis naar anderen, dan kun je ze horen in uitspraken van mensen over de hele wereld.

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.

## **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, het nu herkennen' 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. Na deze oefening heb je de mogelijkheid om dit te herhalen. Het kan overal. Met de zin: 'dit is het nu, dit is de werkelijkheid'. Daarmee heb je een korte route naar het nu gecreëerd. Met de herhaling slijp je het in je geheugen. Dat is nodig omdat jouw (oude) gedachten het anders weer over kunnen nemen. Wanneer je nagaat dat je van ongeveer vierjarige leeftijd het oude denkpatroon hebt gebruikt en ingeslepen, is het ook logisch dat je het eruit moet slijpen.

Het belang van deze oefening is dat je zelf een positie creëert van waaruit je altijd kan gaan denken. Dus niet gelijk gaan denken vanuit een gedachte die opkomt. Niet vanuit een gevoel wat door gedachten wordt opgeroepen. Niet vanuit een gevoel waar je al langer mee zit, maar beginnen te denken vanuit het nu. Vanuit de werkelijkheid van dat moment.

Wanneer je energie steekt in deze oefening en deze herhaalt tot het in je systeem zit, dan heb je de mogelijkheid om vanuit het nu aan de toekomst te gaan denken met het besef dat het alleen nog maar gedachten zijn. Met het besef dat gedachten aan het verleden alleen

herinneringen zijn die nog niet de goede plaats in je geheugen hebben gekregen. Jij kan daarvoor zorgen en dat doe je vanuit het nu.

Deze oefening herhalen kun je overal. Als je wandelt. In de auto, tram, bus of trein. Als je in bed ligt.

'Dit is het nu', zeg je dan, 'dit is de werkelijkheid'.

Vervolgens kun je gaan denken aan het verleden of over een situatie of (toekomstige) gebeurtenis en daarin de drie kerngedachten leren herkennen.

### **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 kan 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.

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

- Een situatie of gebeurtenis roept gedachten op.
- De gedachten roepen een gevoel op.
- Jij herkent de kerngedachten tussen al die gedachten niet en kan ze 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 kan gebeuren met je denken**

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

Met de herkenning van een kerngedachte stop je het automatisme van je denken. Je leert jezelf aan om je



eigen gedachten die bepalend zijn, te controleren. Steeds dezelfde patronen. Steeds dezelfde soort kerngedachten. Het malen, piekeren, onzekerheid, stress, burn-out. Een denken uit evenwicht. Maar ook verkeerde besluiten op grond van steeds dezelfde kerngedachten. Bij de mensen om je heen, de televisie, in het bedrijfsleven, in de politiek. Wereldwijd dezelfde soorten gedachten. Dezelfde kerngedachten. Met deze kennis kan je dit zelf overal om je heen gaan horen.

## **Hoe kan ik weten dat ik over de grenzen van het speelveld van mijn denken ga?**

We gaan met ons denken over die grenzen met drie soorten gedachten. Dit zijn drie kerngedachten, die herkenbaar zijn doordat ze een naam hebben gekregen. Met de herkenning van een kerngedachte zet je een gedachteproces stil en ontstaat er ruimte om over de kerngedachte na te denken.

De volgende drie kerngedachten bepalen de denkrichting en brengen ons uit evenwicht.

1. niet te beantwoorden vragen
2. toekomstgerichte overtuigingen
3. niet herkende fantasiegedachten.

### **1. Niet te beantwoorden vragen**

Voorbeelden van *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 doel 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?
- Zal ik nog eens een prijs winnen?

Met het stellen van *niet te beantwoorden vragen* geef je je brein opdracht om een antwoord te vinden. Maar dat kan het brein niet, want het zijn vragen over de toekomst en die is er nog niet. Merk je dat je toch bezig bent met het vinden van een antwoord, stop daar dan maar mee. Dat kun je met het besef dat een antwoord blijven zoeken zinloos is.

Al dat piekeren kan mentaal maar ook fysiek schadelijk kunnen zijn. De winst is dat je leert te leven met 'Ik weet het niet als dat van toepassing is'. Daarmee 'zit je al wat minder in je hoofd'. Piekeren, je zorgen maken en angstig zijn, het kan allemaal het effect zijn van niet te beantwoorden vragen. Dikwijls brengen deze juist een denkproces op gang.

Ben je alert op vragen, dan kom je ook de wel te beantwoorden vragen tegen.

Zoals, 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. Anders is het met een vraag als: 'zou hij ermee zitten?' Je kan het niet weten, alleen inschatten.

*Niet te beantwoorden vragen.* Ze zorgen ervoor dat we verzwakken en lang nadenken. Dus lang in ons hoofd zitten. Maar sta eens stil bij dat soort vragen, met in je achterhoofd het speelveld van je denken. Anders dan bij de sleutels, spreek je met een niet te beantwoorden vraag een ander deel van je hersenen aan. Je creatieve deel. En juist het deel van je hersenen wat jou zo veel mogelijkheden geeft, keert zich dan tegen je. Eigenlijk door verkeerd gebruik.

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

Ze staan dikwijls aan het begin van een denkproces als reactie op iets wat een schok geeft. Een uitspraak, een gerucht, iets wat je zelf bedenkt. Het kan van alles zijn wat op je afkomt.

Ze veroorzaken het cirkel denken. Want in plaats van dat er een antwoord komt, komen er niet herkende fantasiegedachten. Die bepalen ons gevoel en dikwijls ook onze reactie.

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, want het brein blijft maar zoeken. Het wordt druk in je hoofd. Het is een voorbeeld van hoe je in de tunnel komt en in je hoofd blijft 'zitten'.

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

Bij herkenning van een *niet te beantwoorden vraag*, kan 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?' Vooral 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 denkproces dat leidt tot piekeren, zorgen maken, angstig worden, verlegen zijn, werkdruk ervaren, heeft bij iedereen hetzelfde patroon. De aaneenschakeling van gevoelens en kerngedachten 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.

## **Oefening niet te beantwoorden vragen herkennen**

*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.*

*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, 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, lees brein, zit.

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 en ermee om te gaan.

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

## **2. Toekomstgerichte overtuigingen**

Voorbeelden van *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 wilt, dan kan je het.
- Die komt er wel.
- Mij ontslaan ze nooit.
- Dat zou mijn kind nooit doen.
- Ze komt echt wel.
- Ik weet zeker dat ik erachter kom.
- Ik vind altijd werk.
- 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.

## **Wat doen toekomstgerichte overtuigingen**

Met *toekomstgerichte overtuigingen* zoeken we zekerheid en houvast, maar in feite komen we in een schijnwereld terecht. De schijnwereld waarin we denken te weten hoe iets in de toekomst zal verlopen, maar dat is niet de werkelijkheid.

Het zijn gedachten die een hoge prijs vragen als zo'n overtuiging niet uitkomt. Zoals teleurstelling, angst, wanhoop, willen opgeven. Wanneer je nu of over een poosje bij jezelf zo'n kerngedachte in de vorm van een *toekomstgerichte overtuiging* hoort denken, vraag dan 'weet ik dit' of 'kan ik dit weten?' Met deze vragen blijf je in de werkelijkheid, of keer je ernaar terug.

'Ach, dat heeft toch geen zin' is een *toekomstgerichte*

*overtuiging*. 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.

## **Begripsbepaling**

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'. 'Zij kan niet buiten mij'. '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. Er achteraan 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.

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



## Verwachtingen

Met een *toekomstgerichte 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. Misschien wel met een andere overtuiging.

Je hoeft 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. Het is leren leven met de werkelijkheid. Je energie steken in omgaan met de werkelijkheid.

Het besef dat een verwachting één mogelijkheid is kan je ook 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.

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

### **Voorbeelden van besluiten die genomen zijn 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.

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: Herkennen van toekomstgerichte overtuigingen**

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'. 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.

### **Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten**

#### **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.

## **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 anders 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.

### **Waarom +1?**

Met name de +1 is belangrijk omdat er altijd iets kan gebeuren wat je nu nog niet kunt bedenken. Door rekening te houden met +1 word je minder verrast.

Over elke bedachte mogelijkheid kun je nadenken. Zo leer je jezelf om meer creatief te denken.

Op deze manier leer je te 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 vooraf hebt bij de gedachte aan bijvoorbeeld een 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.

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

- 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 meer rust op.
- Bovendien levert het alertheid op. Je bent beter voorbereid op meerdere situaties.
- Tot slot verhoogt het je creativiteit. Leer je jezelf aan om zo te denken, dan kan je zo om gaan met al de situaties die je tegen gaat komen. Op een meer creatieve wijze.

## 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.

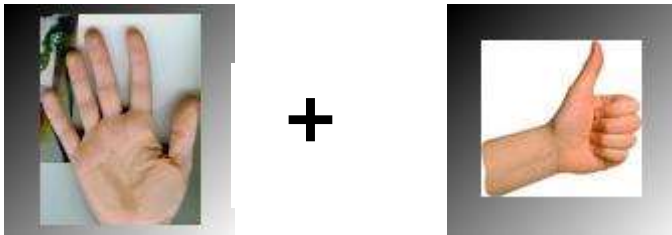
Neem je hand, met vijf gestrekte vingers. Je duim is de fantasiegedachte die je hebt herkend. Dat is dan mogelijkheid nummer één.



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 dus één mogelijkheid.

*Tel op de vingers van je hand: 1 heb je al. Tel er nog 4+1 mogelijkheden bij. Schrijf deze op.*

1. Als ik dat doe, dan lukt het toch niet (Oorspronkelijke gedachte)
2. Als ik dat doe, dan lukt het me (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)
6. +1. Als ik dat doe, dan gebeurt er iets wat ik nu niet kan verzinnen.

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 relativiseren en je vergroot het besef van 'ik weet het niet' als dat van toepassing is.

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 zal gaan reageren. Angsten over de toekomst en wat een ander denkt en voelt. Die gevoelens neutraliseer je door in 5+1 mogelijkheden te gaan denken.

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

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.

## **Denken in mogelijkheden**

In plaats van het malen en piekeren spreek je je creatieve deel aan door oplossingen te bedenken met in je achterhoofd dat er altijd een oplossing is die je nu (nog) niet kunt bedenken.

Denken in mogelijkheden geeft een meer neutraal gevoel en dat komt omdat er veel minder negatief gevoel zit bij meerdere mogelijkheden.

Denken in mogelijkheden is het antwoord van het Gedachten Analyse Programma op het met gedachten over de grenzen van het speelveld van je denken te gaan.

Onderschat de effecten van deze drie kerngedachten niet. Ze kunnen een verwoestende werking hebben. Tijdelijk, maar ook een leven lang. In een metafoor zijn het virussen die onze belevingswereld sterk beïnvloeden.

In plaats van in je hoofd in een tunnel te zitten heb je, naast de oefening van het nu, met de herkenning van de kerngedachten drie mogelijkheden om uit die tunnel te komen. Terug in de werkelijkheid.

Daar kan je allemaal mogelijkheden vinden. Goede en slecht. Je weet het niet, je kan het niet weten. Er komt van alles op je af. Dat is de werkelijkheid. Wie, wat waar, weet je niet. Kan je niet weten.

Wat je er tegenover kan zetten is zelf mogelijkheden

bedenken, 5+1 en daarmee creatiever worden. Of de mogelijkheid die je hebt bedacht ook uitkomt weet je niet. Maar je kan wel blij zijn met elke mogelijkheid die je hebt bedacht.

### **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.

Denken in mogelijkheden kan je leren. Het is een mogelijkheid om je te bevrijden van onnodig leed.

### **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.

Leer ze te denken in mogelijkheden. 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 je 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 het kind 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.

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 verwarring bij kinderen. Zoals jouw ouder(s) bij jou deden, met de beste bedoelingen.

## **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 is zo dichtbij dat je er overheen kijkt.

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. Wat je ermee kan is terugkijken en leren.

Met het Gedachten Analyse Programma als hulpmiddel kun je aan de gang om het verleden een plaats te geven en de lessen blijven over.

Herman en Ernie Beuker

School voor praktische menskunde