

**Gratis zelftraining**  
**Gedachten Analyse**  
**programma**

De (r)evolutie van het denken

**SCHOOL VOOR  
PRAKTISCHE  
MENSKUNDE**

Herman en Ernie Beuker

Gratis zelftraining Gedachten Analyse Programma

De (r)evolutie van het denken

ISBN 9789082384178

© Copyright School voor praktische menskunde 2005-2023

NUR 770

Herman en Ernie Beuker

Uitgever: School voor praktische menskunde

Gedeponeerd bij de Koninklijke Bibliotheek

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, 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 .....	4
De ontdekking .....	4
De methodiek in het kort op een pagina .....	5
Drie soorten gedachten .....	6
Drie kerngedachten.....	6
Wat gebeurt er in het hoofd bij mensen? .....	7
Gedachten Analyse Programma.....	7
Het doel van het Gedachten Analyse Programma .....	8
Het speelveld van ons denken. ....	9
We kunnen van alles denken .....	9
De grens van kunnen weten wat de toekomst brengt.....	11
De grens van wat kunnen weten wat een ander denkt of voelt.....	12
De grens van kunnen denken in oneindigheid.....	13
Situaties roepen gedachten op en die bepalen onze reactie.....	13
Leren, de methodieken .....	14
Herkennen en herwaardenen van de kerngedachten. ....	16
Kerngedachte 1. Niet te beantwoorden vragen .....	16
Methodiek: De niet te beantwoorden vragen herkennen .....	19
Voorbeelden van niet te beantwoorden vragen.....	21
Kerngedachte 2. Toekomstgerichte overtuigingen .....	21
Methodiek: Toekomstgerichte overtuigingen herkennen .....	22
Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen .....	23
Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten .....	23
Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten.....	27
Denken te weten of inschatten.....	28
Het onderzoek.....	28

Zes kerngedachten .....	29
1. Niet te beantwoorden vragen .....	29
2. Toekomstgerichte overtuigingen .....	29
3. Niet herkende fantasiegedachten .....	29
4. De mensen in je denken .....	29
5. Opdrachten.....	29
6. Besluiten.....	29
De stem waar je mee denkt .....	31
De tweedeling van de stem waar je mee denkt en jouw brein .....	31
De stem waar je mee denkt dat ben jij .....	32
Het lijden van de mens, een verschrikkelijk verhaal .....	33
Aardig zijn voor je brein .....	36
De nieuwe weg.....	38
Aangeboren of aangeleerd .....	39
Verleden, toekomst en het heden, het nu.....	40
De toekomst en verwachtingen .....	41
Denken in mogelijkheden .....	43
Mensen kunnen niet tegen het niet weten .....	43
Samenvatting .....	44

## Voorwoord

Er zitten fouten in de manier van denken van de mens. Fouten die ervoor zorgen dat de denkwereld van de mens onbewust gestuurd wordt. De effecten zijn terug te vinden in het zorgen maken, piekeren, somberheid, stress, burn-out, onzekerheid, onnodige fouten maken met al de gevolgen die deze hebben.

Voor een deel wordt dit veroorzaakt en in stand gehouden door de fouten die in de gedachtestromen aanwezig zijn. De effecten, zoals zorgen maken bouw je op met gedachten.

Met de kennis die je krijgt kan je deze opbouw van gedachten onderbreken. De herkenning van de fouten zorgt hiervoor. Leren om deze fouten te herkennen en ermee om te gaan is een nieuw ontwikkelingstraject dat leidt tot een bijgestelde manier van denken.

In dit boekje met een zelftraining worden de fouten beschreven en wordt de methodiek beschreven om deze fouten in jouw gedachtestromen te herkennen en in de uitspraken van anderen. De oefeningen geven aan hoe je vervolgens met deze fouten om kunt gaan om meer evenwicht te creëren in je manier van denken.

Deze methodiek is vele jaren ontwikkeld en toegepast in trainingen en coachingen.

## De ontdekking

Vanaf 1995 heeft de school voor praktische menskunde onderzocht wat de relatie is van de manier van denken en de problemen die mensen hebben.

De ontdekking was dat alle mensen bepaalde gedachtepatronen delen.

De belangrijkste ontdekking was dat de mens met bepaalde gedachteprocessen mentale problemen zelf voor een deel (onbewust) opbouwt. 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 zijn gedachten de belangrijkste oorzaak. Er kunnen namelijk ook andere oorzaken zijn van je 'niet goed voelen'. Stofje te veel (onder andere drank en drugs, medicijnen, enz.), stofje te weinig, erfelijke oorzaken of lichamelijke oorzaken. Ook dan spelen de gedachten dikwijls een rol, maar niet als enige en belangrijkste.

Toch is het zinvol om ook dan met je gedachten aan de gang te gaan. Gedachten vormen namelijk voor een groot deel jouw belevingswereld.

## De methodiek in het kort op een pagina

*Drie natuurwetten bepalen de grenzen tussen wat we wel en wat we niet kunnen weten.*

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 soorten gedachten

- 1) Vragen
- 2) Overtuigingen
- 3) Fantasieën

## Drie kerngedachten

- 1) Niet te beantwoorden vragen
- 2) Toekomstgerichte overtuigingen
- 3) Niet herkende fantasiegedachten

Deze kerngedachten bevinden zich tussen de gedachten die je denkt en uitspreekt. Zo kan je bijvoorbeeld een of meerdere vragen stellen. Je zet daarmee jouw brein op gang, op zoek naar het antwoord.

‘Hoe zal ik dit nu aanpakken?’ is een vraag waarop een antwoord te vinden is.

Dan stel je, onbewust, een niet te beantwoorde vraag. ‘Denkt zij nog weleens aan mij?’ (Je kan niet weten wat een ander denkt).

Hetzelfde denkproces wordt op gang gezet. Een antwoord is niet te vinden omdat het over de toekomst gaat of over wat een ander denkt of voelt.

Het brein kan het antwoord niet vinden ook al denk je nog zo lang. Dikwijls, maar niet altijd, wordt de leegte ingevuld door het brein. Het brein kan slecht tegen het niet weten. Dan komen ze. *Overtuigingen* die je als zeker denkt te weten. *Fantasiegedachten* die je niet als zodanig herkent.

Allemaal vragen waar het brein een antwoord op zoekt. Mensen beschreven het als een soort kortsluiting. Ze zaten in hun hoofd met vele gedachten.

Met de herkenning van een kerngedachte onderbreek je dat denkproces. Je staat stil bij die kerngedachte.

Dan bepaal je, met behulp van deze kennis, zelf of je het gedachteproces voortzet, ombuigt of stopt.

### Wat gebeurt er in het hoofd bij mensen?

Steeds dezelfde patronen. Steeds dezelfde soort gedachten als reactie op iets waar zij mee zaten. Het malen, piekeren, onzekerheid, stress, uit evenwicht. Dat kwam ik tegen. Maar ook verkeerde besluiten op grond van steeds dezelfde soorten gedachten.

Overall kun je ze horen. In je privéleven, in het bedrijfsleven, in de politiek. Wereldwijd dezelfde soorten gedachten. Gedachten komen op en beïnvloeden je leven. Ze komen op uit het brein door situaties en gebeurtenissen. Door dat wat op je afkomt of wat je zelf bedenkt.

### Gedachten Analyse Programma

Voor deze benaming is gekozen, omdat het een beschrijving weergeeft die aansluit bij de praktijk. Het gaat over **gedachten**. Met de herkenning en de eventuele bijstelling 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 **analyse**proces beschrijven. Het **programma** beschrijft de stappen die je moet nemen om met je eigen gedachten om te kunnen gaan.

Het begint met de basis van het Gedachten Analyse Programma (GAP). De basis is het speelveld van je denken,



wat de grens 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 grens 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.

## Het doel van het Gedachten Analyse Programma

Leer je brein te stoppen bij een kerngedachte. Leer je brein af en toe even stil te staan. Besef is niet voldoende, want je denken neemt het weer over, is de ervaring. Net als bij het besef wat je hebt als je te veel drinkt, rookt, werkt, tv kijkt, of iets anders doet. Af en toe komt het besef en later merk je dat je weer met hetzelfde bezig bent. Zo word je geleefd door je eigen gedachten.

De absolute grens 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 grenzen die wij met ons denken hebben wordt niet bepaald door wat we allemaal wel kunnen weten, maar door wat we niet kunnen weten. De fout zit in het denken te weten, terwijl dit in de werkelijkheid niet kan.*

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 en beredeneren.

Daarbuiten vinden we de toekomst, dat wat een ander denkt en voelt en nog veel meer.

Spiritualiteit, aanvoelen, geloof, intuïtie, parapsychologie. Allemaal zaken waar we over kunnen denken en praten, maar niet kunnen weten, beredeneren, bewijzen.

## Het speelveld van ons denken.

Met de drie beperkingen dat we niet kunnen weten wat de toekomst brengt, we niet kunnen weten wat een ander denkt en voelt en 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 grens vallen kunnen we wel denken of bedenken, maar niet weten.

## We kunnen van alles denken

We kunnen denken te weten wat de toekomst brengt. We kunnen denken te weten wat een ander denkt of voelt. 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 waarin softwarefouten zitten.

Softwarefouten die de mens zelf bij moet stellen. Fouten met vele gevolgen. Fouten in de manier van denken die onze bevrijding tegenhouden. Een bevrijding die we nu zelf kunnen bewerkstelligen.

Gedachten die we denken te weten. In de werkelijkheid kunnen we dat niet, omdat we dat vermogen niet hebben. Zoals een vraag: 'waarom reageert zij niet?' 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? 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 grens 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 fouten in ons denken. Omdat we ons niet bewust zijn van die grenzen gaan we door met het denken te weten.

Met die manier van denken bouwen we verwachtingen op. 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 de toekomst brengt.

We leven al in het nú, maar wanneer we denken weten we dat niet. 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 en slechts één mogelijkheid.

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

Een groot goed, de mogelijkheid om te kunnen denken en daardoor te begrijpen, leeft een eigen leven. Aangestuurd door alles wat op ons afkomt. Situaties roepen gedachten op en die bepalen onze reactie.

We worden gestuurd door situaties en onze manier van denken die daarop volgt. Actie en reactie vormen het grootste deel van onze levenscyclus.

Gedachten over een toekomstige situatie roepen gevoel op. Een prettig of onprettig gevoel, afhankelijk van de gedachten die opkomen. Een gevoel op grond van wat er op dat moment wordt gedacht.

Niet op grond van de werkelijkheid, want de toekomst is er nog niet.

Een gedachte aan de toekomst kan ook angst oproepen. Angst voor een baan. Angst voor tegenslag, een ziekte, de dood. Hoe meer we met de toekomst bezig zijn, hoe onzekerder het wordt. Daar toch zekerheden in zoeken doen we echter onophoudelijk.

En soms denken we het zelfs te vinden. Vervolgens zijn we, wanneer het anders loopt, teleurgesteld.

Zo bouwen we zelf onze teleurstellingen op. We creëren een verwachting in de vorm van gedachten, beelden en andere zintuiglijke waarnemingen en denken daarover na.

We kunnen ons zelfs goed voelen bij de gedachte om vervolgens geschokt te zijn als het anders loopt. Het feit dat niet alle verwachtingen uitkomen zou ons al stil moeten zetten. Iets wat iemand zeker denkt te weten en vervolgens toch niet uitkomt, zegt meer iets over de manier van denken dan over de situatie.

**De grens van wat 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 zij nooit'. 'Dan denken zij zeker'. '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? Eindigt het heelal? Maar wat zit er dan achter?

Situaties roepen gedachten op en die bepalen onze reactie.

Het leven bestaat uit situaties. We worden er een leven lang mee geconfronteerd. Van alles komt op ons af. Een opmerking, een vraag, een tegenvaller, een meevaller, een gebaar, het weer, een persoon, een bericht, de woonsituatie, de werksituatie, kortom alles wat gedachten oproept en waar we dus met ons denken mee bezig zijn.

Misschien herken je het, dat je af en toe stop wil zeggen als je denkt. Bijvoorbeeld wanneer je je zorgen maakt, spanning voelt, of iets anders waar je last van hebt.

Misschien herken je dan ook dat het denkproces soms niet is te stoppen of weer terugkomt.

Deze invalshoek laat zien hoe je dat doet. Hoe je zelf zorgen, spanning en al die andere zaken waar je last van hebt, met gedachten opbouwt.

We zijn als mens nog steeds aan het overleven, maar het gaat zich steeds meer tegen ons keren. Meer en meer en beter en beter is de jacht van de mens.

De prijs die we betalen is de gevangenis van ons denken. Een gevangenis waar we maar niet uitkomen.

Denken en gevoel zijn uit evenwicht. Er is daardoor geen keuze meer. We moeten door, we moeten verder, alsof we worden aangedreven. Op weg naar de toekomst. Echter, we worden niet aangedreven, we doen dit zelf, door onze manier van denken.

## Leren, de methodieken

Het Gedachten Analyse Programma is bedoeld om je denken in evenwicht te brengen.

Leren stilstaan bij de kerngedachten die zich tussen al jouw gedachten bevinden. Met als metafoor de trein die een wissel passeert. Een wissel die de richting van de trein bepaalt. Een kerngedachte die de richting van de gedachtestroom bepaalt. Hierbij kom je ook oude gedachten tegen. Gedachten die je ooit hebt gecreëerd als antwoord op een gebeurtenis.

Het was toen het beste wat je kon verzinnen. Nu ben je ouder en misschien wel veel ouder. Met de herkenning van een oude gedachte heb je de mogelijkheid om deze te herwaarderen. Kijken of die gedachte nog bij je past, bij hoe je nu bent. Kom je tot de conclusie dat die gedachte niet meer bij je past, dan zal ook jouw reactie anders worden.

Je gaat dan meer bewust en misschien wel anders reageren. Er is een nieuwe keuze ontstaan.

Ook kom je mensen in je denken tegen. Mensen van nu en mensen uit het verleden. Mensen die je misschien niet meer ziet, maar waar je door de herinneringen nog steeds last van kan hebben. Net als de herinneringen aan gebeurtenissen kan je ook deze mensen een plaats in je denken geven. Een plaats waar je geen last van hebt. Integendeel. Ze kunnen je helpen om te groeien als mens.

Omdat veel gedachten opkomen met de herinnering, zijn ze ingeslepen. Sommige gedachten moet je er dan ook uitslijpen.

Dit betekent dat je een aantal keren dezelfde gedachte tegen kan komen bij dezelfde herinnering en de methodiek nog een keer toe moet passen. Het resultaat is dat je steeds meer jezelf wordt.

Wat er namelijk gebeurt, is dat degene die je van binnen bent, jouw kernidentiteit, steeds meer naar buiten kan komen. Die wordt nu nog tegengehouden door je eigen gedachten, die je zelf hebt ontwikkeld of overgenomen. Je wordt dus geen ander, maar steeds meer jezelf.

Bij de zoektocht naar je weg in het leven kan zo dicht mogelijk bij jezelf staan je helpen bij jouw richting.

Loop het programma stap voor stap af. Wanneer je een kerngedachte door een ander hoort uitspreken. Let dan eens op het effect van deze uitspraak. Dat bevordert de herkenning.



## Herkennen en herwaarderen van kerngedachten.

De eerste drie kerngedachten zorgen ervoor dat je uit de werkelijkheid gaat.

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

De volgende drie kerngedachten kunnen je onbewust sturen en je tegenhouden om je verder te ontwikkelen. *Zie lesboek.*

4. De mensen in je denken
5. Opdrachten
6. Besluiten

Ben je al die gedachten dan gelijk kwijt met deze methodiek? Dat niet, want we bouwen sinds onze jeugd een manier van denken op. De methodiek geeft je een extra middel om er anders mee om te gaan. Want stel je bent ontslagen, dan is dat een feit. Hoe je ermee omgaat, zit in je manier van denken. Daarvoor is deze zelftraining als hulpmiddel.

### 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:

1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt.
2. We kunnen niet weten wat een ander denkt.
3. We kunnen niet in oneindigheid denken, geven de grenzen aan van het speelveld van ons denken.

Jezelf vragen stellen of je iets afvragen, vormt een belangrijk deel van onze gedachtewereld. Wanneer je iets niet weet, kun je het vragen of opzoeken. Dan gaat het over de te beantwoorden vragen. Tussen al de vragen die je jezelf stelt zitten ook vragen waar geen antwoord op is, omdat wij door de drie begrenzingsgrenzen niet het vermogen hebben om deze antwoorden te vinden.

De vraag: ‘Hoe zal hij gaan reageren’, stuit bijvoorbeeld op de begrenzing dat we kunnen niet weten wat een ander denkt en voelt. We kunnen het antwoord natuurlijk wel inschatten. Gewoon op grond van het feit dat je iemand al heel lang kent en daarmee de reacties die hij of zij gaf. Het ogenschijnlijke subtiele verschil tussen weten en inschatten heeft echter een grote impact op de manier van denken en het gevoel.

Wat gebeurt er in iemands hoofd wanneer deze zichzelf een vraag stelt? Bijvoorbeeld met de vraag: ‘Waar heb ik mijn sleutels gelaten?’ De stem in je hoofd, of jij met behulp van de stem in je hoofd, stelt die vraag. Jouw brein gaat op zoek naar het antwoord en richt zich op het geheugen. Daaruit komt dan meestal een antwoord. Het was een te beantwoorden vraag.

Anders gaat het met een vraag als: ‘Hoe zal ze reageren?’ Hetzelfde denkproces komt op gang. In het geheugen is het antwoord echter niet te vinden. Hooguit wat herinneringen over uitspraken, maar daarmee weet je het nog niet. Ook nu kun je inschatten en daarmee dat denkproces stoppen. Het effect is meestal anders. De vraag blijft rondcirkelen en misschien stel je jezelf nog meer vragen.

‘Ze zal het toch wel begrijpen?’ ‘Ze weet toch hoe ik erover denk?’ ‘Ze zal toch niet moeilijk gaan doen?’

Het brein zoekt verder naar de antwoorden. Het wordt al drukker in je hoofd. En dan gebeurt het. In plaats van antwoorden komen er *niet herkende fantasiegedachten* en *toekomstgerichte overtuigingen*. We kunnen (nog) niet tegen het niet weten, terwijl dit de werkelijkheid is. Je weet niet wat er in de toekomst gaat gebeuren, of wat een ander denkt of voelt. Je hoeft alleen maar op je leven te kijken en je kunt al weten dat dingen dikwijls anders liepen als jij had gedacht.

Als we iets begrijpen geeft dat rust. Als je het maar begrijpt, dan kan je het plaatsen. Anders blijft het maar door je hoofd spoken. Beheerst het jou. Vragen die blijven hangen en steeds weer komen. Zoek je daarmee rust? Voor een deel wel. De stilte na het antwoord als beloning. Dat is wat we doen, rust zoeken door te weten en te begrijpen. Een onophoudelijk proces, de contradictie van het denken en het leven.

Mensen met stress, burn-out, verlegenheid, onzekerheid, angsten, maar ook mensen die piekerden herkenden de vragen die dat denkproces op gang zetten.

Dikwijls vormden de niet te beantwoorden vragen de bron. Dat is het destructieve effect van de niet te beantwoorden vragen. Ze trekken je in je hoofd en je komt er nog maar moeilijk uit.

De niet te beantwoorden vragen staan aan de basis van het cirkel denken. Rondzingen in je hoofd. Op zoek naar antwoorden die je niet kunt vinden. Veel denken, piekeren, malen is het gevolg.

Neem je leeftijd, trek er 4 à 5 jaar vanaf en je hebt het aantal jaren dat je jezelf vragen stelt, waaronder een deel niet te beantwoorden vragen. Zo lang is dat denkpatroon al ingesleten.

Besef is een belangrijke factor in dit verhaal. Besef van de begrenzing van de mogelijkheden van je denken. Het voordeel van besef is dat het terug kan komen. 'Hé, waar ben ik nu weer mee bezig, is daar een voorbeeld van'. Na het besef komt nu het leren en dat begint met het leren herkennen van de niet te beantwoorden vragen wanneer je denkt.

## Methodiek: De niet te beantwoorden vragen herkennen

- a. *Schrijf 25 vragen op. Dit is nodig om je hersenen te oefenen. Let nog niet op de te beantwoorden of niet te beantwoorden. Gewone vragen die je ter plekke verzint. 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.*

- b. *Stel jezelf een voor een de vragen die je hebt opgeschreven. Dus denk vraag voor vraag.*
- c. *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 of 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. Zo praat je het in jouw brein.

Welke weg je ook kiest, opschrijven of in gedachten bedenken, het doel is dat je het zo lang herhaalt dat 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 vijf kerngedachten te herkennen.

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

## 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?

Wanneer luistert ze nou eens?

## 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.*

In feite is iedere toekomstgerichte overtuiging een fantasie. Het nuanceverschil tussen een niet herkende fantasiegedachten is het ‘zeker weten’ wat bepaalt of een fantasie een overtuiging is. Het nadrukkelijke is dan ook precies wat je dikwijls merkt bij iemand die een overtuiging uitspreekt. Dikwijls net iets nadrukkelijker of iets heftiger. Soms zelfs gevolgd door: zeker weten.

Ook de lichaamstaal kan veranderen bij het uitspreken van een overtuiging. Een armbeweging, bij bijvoorbeeld een uitspraak als: ‘natuurlijk gaat dat door’. Een handbeweging bij ‘dat doet zij toch niet’, kortom er is meer beweging zichtbaar. Het is net alsof men dan ergens toch het idee heeft dat er iets niet klopt. Dat is dus zo.

‘Als jij goed je best doet op school’, zegt iemand tegen het

kind, ‘dan kan je later een heel mooi huis kopen en een mooie auto’.

‘Ik wou dat ik groot was’, denkt het kind, ‘dan word ik heel rijk en kan ik alles kopen’.

Als een virus is het denkpatroon doorgegeven, net als mensen dit vroeger bij jou hebben gedaan. Als je het zo opschrijft, dan leest dat als heel gemeen.

## Methodiek: 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 een. Net zolang totdat je zelf het idee hebt dat je de herkenning voldoende hebt geleerd.

Luister dan, met deze kennis naar anderen en ontdek de overtuigingen.

Let ook eens op de lichamelijke reacties bij het uitspreken van een overtuiging. Dan zie je het benadrukken.

## 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.

Als je het echt wil, dan kan je het.

## Kerngedachte 3. Niet herkende fantasiegedachten

### **Begripsbepaling**

Een gedachte over de toekomst en over wat een ander denkt en 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.

### **Methodiek: Niet herkende fantasiegedachten herkennen**

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

### ***De 5+1 methodiek***

Het is de methodiek 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 kerngedachten die je met deze methodiek opspoorst 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 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, want je kunt niet zeker weten wat er in de toekomst gaat 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.

Bedenk nu nog 4 + 1 mogelijkheden. +1 Is de mogelijkheid die je nu niet kunt bedenken, want er gebeurt in de toekomst dikwijls iets wat we nu niet kunnen bedenken.

Schrijf deze op.

### **Bijvoorbeeld:**

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 realiteit.

Elke keer als je de volgende woorden hoort of denkt:

misschien, stel dat, als, ik denk, zij denken, hij of zij denkt, zou, wou, sta dan even stil met de gedachte: hé, dat is een fantasie. Dat is één mogelijkheid. Nu ik dat weet kan ik er meer bedenken.

Tel met je vingers  $5 + 1$ .

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

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

Je leert jezelf op deze manier meer in mogelijkheden te 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.

De wetenschap onderzoekt het brein tot in detail. Wat gebeurt er in je brein als je somber bent of als je blij bent? Toch, is de stelling, kan er geen evenwichtig brein komen als de kerngedachten blijven bestaan.

Met de  $5+1$  methodiek 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 of voelt.

Die gedachten neutraliseer je door in 5+1 mogelijkheden te gaan denken.

De ervaringen in het coachen en trainingen met de 5+1 methodiek liet zien dat veel mensen moeite hadden om naast de herkende fantasiegedachte, nog 4+1 te bedenken. Het vraagt inzet en doorzettingsvermogen, maar het is investeren in jezelf.

Heb je dit goed onder de knie, dan levert dit nog iets extra's op. Dat is het besef dat je steeds weer opnieuw kunt beginnen. Elk 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.

## Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten

Als ik het vraag, dan doet ze het wel.

Misschien geloven ze mij niet.

Als je in jezelf gelooft, dan kan je alles.

Als ik mijn best 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.

*Kijk bij de gedachten of je niet herkende fantasiegedachten herkent.*

*Is dat zo ga er dan mee aan de slag.*

## Denken te weten of inschatten

Het verschil tussen weten en denken te weten, wordt gevormd door de grenzen van het kunnen weten en het niet kunnen weten. Het zijn de grenzen tussen weten en inschatten, tussen weten en geloven en tussen weten en denken te weten.

Wat we wel kunnen weten bestrijkt een te groot gebied en is daarmee niet hanteerbaar. Deze invalshoek richt zich op wat we niet kunnen weten. Drie grenzen, die de grenzen van het speelveld van ons denken vormen.

## Het onderzoek

Het onderzoek richtte zich dan ook op de gedachten. Zes soorten kerngedachten zijn het resultaat. Soorten gedachten die alle mensen gebruiken. Deze kerngedachten kregen een naam en daardoor zijn ze met de bijbehorende kennis herkenbaar tussen al de gedachten die je als mens hebt.

Door de herkenning van een kerngedachte kun je een gedachteproces onderbreken. Met de kennis die je krijgt kun je het gedachteproces stoppen of ombuigen. Dat is afhankelijk van welke kerngedachte je op dat moment herkent.

## Zes kerngedachten

1. Niet te beantwoorden vragen
2. Toekomstgerichte overtuigingen
3. Niet herkende fantasiegedachten
4. De mensen in je denken
5. Opdrachten
6. Besluiten.

De *niet te beantwoorden vragen*, de *toekomstgerichte overtuigingen* en de *niet herkende fantasiegedachten* (drie van de zes kerngedachten) zijn de kerngedachten die je als waar en zeker ervaart en die je daarmee uit de werkelijkheid halen.

Het is juist het ‘denken te weten’ dat het lijden van de mens veroorzaakt.

De *mensen in je denken*, de *opdrachten* en de *besluiten* zijn de drie kerngedachten die je tegen kunnen houden om jezelf en vrij te zijn. Hierbij spelen herinneringen dikwijls een grote rol. Het zijn de gedachten die opkomen uit het brein. Gedachten die nog niet de goede plaats in het geheugen hebben gekregen. Daarom kunnen ze terug blijven komen, net zolang tot ze wel de goede plaats in het geheugen hebben gekregen.

# De Verdieping

## De stem waar je mee denkt

Er zijn gedachten zijn die je zelf creëert en gedachten die opkomen uit het brein.

Wanneer je tegen of in jezelf praat dan zijn dat gedachten als: ‘wat is het mooi hier’. ‘Zo, nog een uur en dan ga ik lunchen’. Dat zijn gedachten die je zelf creëert. Je praat dan in jezelf en dat doe je met de stem in je hoofd. Dat is een deel van onze denkwereld en vormt daarmee voor een deel onze belevingswereld.

Het is die stem waarvan ik denk dat deze het dichtst bij het ik ofwel het ego komt. Die stem dat ben jij en je hebt iets geweldigs tot je beschikking. Jouw brein.

## De tweedeling van de stem waar je mee denkt en jouw brein

Het is de tweedeling van de stem waar je mee denkt en je brein die ongekende nieuwe mogelijkheden geeft.

Met de stem waar je mee denkt, kun je namelijk jouw brein leren wat het **wel** en wat het **niet** kan weten.

Je denkt met de eerste drie kerngedachten iets te weten wat je in de werkelijkheid niet kan weten. Dat is de fout die een groot deel van het leed van de mens veroorzaakt.

Zo heb je geleerd te denken. Zo bouw je ‘zekerheden’ op die geen zekerheid zijn maar één mogelijkheid.

Loopt het anders, gaat het toch niet door, reageert iemand heel anders, kortom gebeurt er iets heel anders dan werd gedacht, dan is die ‘zekerheid’ weg.



De schok die dat oplevert, roept een gevoel op. Afhankelijk van de situatie kan dit een gevoel van teleurstelling oproepen, maar ook van angst, woede, onzekerheid, etc. en dat kun je horen in de stem waar je mee denkt.

## De stem waar je mee denkt dat ben jij

Het is die stem die bang kan zijn, verdrietig, gespannen. Het is die stem die lijdt. Die zich bewust is van alles. Die ervaart. Het is die stem waar het besef plaatsvindt.

Het is ook de stem die de besluiten neemt. Die verliefd wordt, boos, eenzaam, blij, verdrietig, verontwaardigd, jaloers, moedig, teleurgesteld, onverschillig, liefdevol.

Het is ook de stem die creatief wordt door de goede vragen te stellen aan het brein. Het is de stem die alles in het brein praat. Dat alles vormt de stem.

Het is ook die stem die kan lijden onder de gedachten die opkomen vanuit het brein.

Vechten tegen de gedachten die opkomen uit het brein helpt niet volgens de mensen die dat gevraagd werd. Dit werd bevestigd door de vele verhalen van mensen. Mensen die steeds weer stop, stop, stop riepen met de stem in hun hoofd. Zelfs tegen hun hoofd sloegen om de gedachten te stoppen. Veel drinken, drugs, slapen, alles kwam voorbij.

De gedachten bleven opkomen. Mensen die zichzelf haten door de gedachten uit het brein. Mensen die spraken van een tunnel waar ze maar niet uitkwamen. Zelfs al kwamen ze uit die tunnel, dan nog gebeurde het weer.

## Het lijden van de mens, een verschrikkelijk verhaal

We maken ons zorgen. We 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.

Het ogenschijnlijk subtiele verschil tussen weten en denken te weten vormt een belangrijke oorzaak van bang of angstig worden. Hierbij wordt ook de rol van het gevoel duidelijk. Een gebeurtenis roept gedachten op. De gedachten die dan opkomen roepen een gevoel op.

Wat ook kan is dat iemand zelf iets bedenkt wat een gevoel oproept.

Wat ook nog kan is dat het begint met een gevoel waar vervolgens gedachten op worden geplakt. Pijntje hier of pijntje daar, een onrustig gevoel, enz. zijn daar voorbeelden van.

De kern hierbij is dat gedachten en gevoel met elkaar in interactie zijn. Gedachten vormen de angst. Het gevoel vormt de belevingswereld.

Het is de hier gebruikte tweedeling tussen de stem en het brein die de mogelijkheid geeft om van de stem een toeschouwer te maken. Jij (de stem) en je brein.

De stem die zich met deze kennis bewust wordt van de kerngedachten die opkomen en die ook als zodanig herkent.

Vanuit die positie leren luisteren naar de gedachten die uit het brein opkomen geeft de mogelijkheid een gedachteproces te onderbreken en daarmee even stil te zetten. Het is die stem die door de tweedeling een verandering op gang kan zetten door het brein te leren.

Het brein lijkt daarmee steeds meer op een computer met een moederbord. Dat bevat een geheugen, oplossend vermogen, creativiteit, etc. Het zit allemaal in het brein. Alles is te gebruiken door de stem.

Met de stem in je hoofd stel je een vraag. ‘Hoe heet zij ook alweer?’ Je kunt er nog een beeld bij doen of een herinnering. Informatie voor het brein.

En dan ineens weet je haar naam weer. Die komt op uit je brein.

Of je hebt een puzzel of een probleem. De stem waar je mee denkt verwoordt dit, het brein reageert. Een gevoel komt op. Dat kan ook angst zijn.

Angst is niet alleen een proces van je gedachten. Gevoelens van angst spelen ook een rol. Een totaalbeleving van lichaam en geest.

Die gedachten komen op uit het brein, zonder dat het een actie is die jij zelf bewust uitvoert. Je gaat immers niet ergens op een bankje zitten en je denkt dan: ‘ik ga nu gedachten hebben waar ik flink last van zal hebben’ of ‘een herinnering ophalen die ik verschrikkelijk vind’.

Mensen vertelden ook dat het bij het wakker worden al gebeurde. Gedachten die opkwamen en ervoor zorgden dat iemand zich gelijk al niet ‘goed’ voelde. Het is geen bewuste keuze.

Het overkomt je dus. Dat doet het brein.

Er zijn dus gedachten die je zelf creëert en er zijn gedachten die opkomen uit het brein.

Dat zelf creëren is te herkennen aan het praten wat je in jezelf doet en een gesprek wat je met een ander voert. Het brein komt dan in actie als er informatie nodig is.

Met het besef dat de stem waar je mee denkt zich bewust is van het zijn en niet het brein geeft al een wezenlijk verschil aan tussen de stem en het brein.

De verwarring die in het denken plaatsvindt wordt veroorzaakt door de dialogen die in het hoofd kunnen plaatsvinden. De stem in gesprek met het brein. Het brein dat reageert.

De scheiding tussen de stem en jouw brein geeft ook nieuwe mogelijkheden. Voor nieuwe therapieën maar vooral voor een therapie waarmee jij jezelf kunt helpen. Jij kan, met de stem in je hoofd, jouw brein gaan leren.

Onbewust heb je dat je leven lang al gedaan. Denk maar aan het huiswerk van school. De rijtjes van iets die je moest leren. Verkeersborden en regels. Namen die je moest onthouden. Je hebt het allemaal in je brein gepraat.

Deze vorm van leren kun je ook gebruiken bij het leren herkennen van de kerngedachten.

Hoe meer je oefent, des te beter kun je ze gaan herkennen. Niet alleen bij jezelf, maar ook in de uitspraken van anderen. Daarmee krijg je een vaardigheid die voor jezelf oplevert en je kunt er ook anderen mee helpen.

Het is nu nog een leerachterstand en daarom kan leren je verder helpen.

Jouw brein leren om de drie grenzen van het speelveld van je denken te herkennen is hierbij de eerste stap om vervolgens de drie (kern)gedachten leren herkennen waarmee je wanneer je nadenkt over die drie grenzen gaat.

Erbij stil staan en de herkende kerngedachte herwaarderen is de tweede stap. Daarmee verander je een gedachtepatroon. Een patroon wat je misschien al vele jaren hebt. Een gedachtepatroon die jouw leven, je gevoel en je stemming heeft beïnvloed en je misschien wel tegen heeft gehouden om vrij en jezelf te kunnen zijn.

## Aardig zijn voor je brein

Je brein kan zich soms of vaak tegen je lijken te keren met gedachten die je niet wilt. Gedachten die je stemming negatief beïnvloeden. Dat is de schaduwkant van je brein. Daar kan je met de stem waar je mee denkt mee aan de gang.

Er is gelukkig ook een andere kant van het brein. Een kant waar je veel aan hebt. Het geeft jou vele mogelijkheden.

Het idee wat je kreeg. De oplossingen die je vindt. De puzzels die je hebt opgelost. De creatieve ideeën die opkomen. De lessen die je leerde en ervoor zorgden dat je niet steeds dezelfde fouten maakt. Het begrip wat je kan opbrengen omdat je iets begrijpt. De keuzes die jij, de stem in je hoofd, hebt omdat je met deze kennis in mogelijkheden kan denken. 5+1.

Het brein kun je zien als je beste vriend die een leerachterstand heeft. Het brein heeft nog niet geleerd wat het kan weten en wat het denkt te weten.

Jij, de stem in jouw hoofd, kan jouw brein dat leren zodat je meer op je brein kan vertrouwen.

Als je het kan en je eraan toe bent wees dan aardig tegen je brein. Wanneer je bijvoorbeeld een idee krijgt, zeg dan eens bedankt tegen je brein.

Wanneer jij jouw geheugen aanspreekt en het antwoord komt. Zeg dan bedankt. Wanneer je overzicht zoekt en het vindt, zeg dan bedankt. Aardig zijn voor je brein is mogelijk als je meer begrijpt van jouw brein.

## Hoe een deel van het lijden komt van de gedachten uit het brein

Het begint al met de drukte die veel mensen in hun hoofd ervaren. Het piekeren. Gedachten die opkomen. Zorgen maken. Veel twijfelen aan jezelf. Zo kan iemand zich totaal waardeloos voelen op grond van de gedachten die opkomen. Vastgeroeste gedachtepatronen die steeds weer hetzelfde effect hebben. ‘Het lukt me toch niet’, is zo’n voorbeeld. Het lijkt dan of het brein daarmee een overheersende rol heeft. De stem waar je mee denkt kan dat zo ervaren.

‘Het zijn maar gedachten’, kun je er tegenover zetten. Maar dan is daar nog het gevoel. Een gevoel wat kan overheersen. Misschien wel de reden dat de uitspraak ‘het zijn nog maar gedachten’ niet werkt. Dat komt door de samenhang tussen gedachten en het gevoel. Gedachten die opkomen en het gevoel wat dan volgt.

## De nieuwe weg

Jij, de stem waar je mee denkt, en je brein, is de nieuwe weg. Die nieuwe weg kan je veel opleveren, mits er geen sprake is van stofje tekort of te veel, iets wat een lichamelijke oorzaak heeft, want dan heeft dat ook aandacht nodig.

Het is een weg van leren voor zowel jou, dus de stem in je hoofd, en voor jouw brein. Samen leren om in evenwicht te komen.

Laten we met de stem beginnen met het grote misverstand. De stem waar het ego zit. Het ik.

Mensen zijn bijvoorbeeld succesvol en bij sommigen groeit het ego. 'Dat heb ik verzonnen en ik heb er hard voor gewerkt'. In de werkelijkheid is dat maar ten dele waar. Dat is het deel van 'ik heb er hard voor gewerkt'.

De zangeres die een liedje schrijft. De grootste hit schreef zij op een ochtend toen ze wakker werd. Meestal gebeurt dit na vele pogingen. Zij hoorde de muziek in haar hoofd, uit het brein. Aan haar de taak het op de schrijven en naar buiten te brengen. Dat is hard werken. Dat wel. Respect. Maar ze heeft het niet verzonnen. Het kwam op uit haar brein.

De kunstschilder die zoekt naar inspiratie. Het komt op uit het brein.

En jij. Misschien ben je slim, zelfs geleerd. Dan heb je dus gewoon een goed brein.

Zo is ook dit verhaal tot stand gekomen. Een lange periode van 's nachts wakker worden, niet meer kunnen slapen door al die gedachten die opkwamen.

Het stopte pas toen ik ze op ging schrijven. Ik en mijn brein. Bedankt brein. Ik met de stem in mijn hoofd moest er hard voor werken. Maar ik heb het niet verzonnen, dat deed en doet mijn brein.

Er komen ook andere gedachten op. Gedachten die angsten oproepen. Met het besef dat die gedachten opkomen komt ook de vraag: waarom doet het brein dat, mensen zo kwellen. Het antwoord wat je hier vindt, is dat onze manier van denken in onze jeugd is aangeleerd. Compleet met de fouten die aan ons zijn doorgegeven.

Het goede nieuws is dat je die fouten er zelf uit kan leren.

## 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, zal jij niet bang zijn als..... en dan komen al die situaties die een mens tegen kan komen.

Het gelijk van het slachtoffer. Begrijpelijk, maar er is een alternatief. De positie van de toeschouwer.

## **Er is dus geen schuld aan de fouten in onze manier van denken**

Er is geen schuldige. Jij niet en je brein niet. Je ouder(s) niet. De fouten zijn er gewoon ingeprepat.

Van generatie op generatie.

Als er een schuldige is dan is dat iemand uit een heel ver verleden. Iemand die er ooit mee begonnen is.



Die iets zei te weten wat hij of zij helemaal niet kon weten. Iets over de toekomst. Iets wat ook nog uitkwam. Met wat fantasie is het voor te stellen dat de dader daarmee in aanzien steeg. Zelfs bewonderd werd. Aantrekkelijk genoeg voor mensen om het over te nemen.

Wie, wat, waar en wanneer dat was? Geen idee. Zelfs niet bij benadering.

Wel is duidelijk dat dit vele eeuwen geleden ontstaan is. Meer is niet bekend. Eigenlijk is het ook niet zo relevant. We denken niet goed en dat geeft kwellingen in het leven. Daar kunnen we ons nu op richten.

Verleden, toekomst en het heden, het nu.

### *Het verleden*

Herinneringen komen op en kunnen een kwelling zijn. Het lijkt erop dat de herinneringen dan nog niet de goede plaats in ons geheugen hebben gekregen.

Bij het Gedachten Analyse Programma is het begrip terugkijken en leren hiervoor gekozen.

De herinnering ombuigen naar een les waar je in de toekomst iets aan hebt met als doel de herinnering door de les te vervangen. De herhaling bleek vaak nodig te zijn. De reden hiervan is dat de herinnering in het geheugen is geslepen. Met de herhaling van de les kun je het eruit slijpen.

## De toekomst en verwachtingen

*Verwachtingen zijn een duidelijk voorbeeld van de rol van de kerngedachten. Verwachtingen worden volledig opgebouwd met dit soort gedachten.*

Het woord verwachtingen kun je zien als ver wachten. Je denkt aan iets wat er nog niet is. Het is ver en je wacht. Prima woord als je erbij stilstaat. Zo wordt het echter niet ervaren. Je verwacht een leuke vakantie, dat iemand je steunt. Zo verwacht je van alles.

De prijs van verwachtingen is afhankelijk van een positieve of negatieve verwachting.

Een positieve verwachting komt niet uit, dat roept een teleurstelling op met het gevoel wat daarbij hoort.

Een negatieve verwachting komt niet uit. Het valt allemaal mee. Dan heb jij je onnodig druk gemaakt.

Een vreemde manier van denken die niet aansluit op de werkelijkheid en op wat wij als mens kunnen weten.

De verwachting is de drug voor de mens. De teleurstelling of onnodig in angst zitten is de prijs die hij betaalt.

De drug geeft dat goede gevoel bij het denken aan een toekomst waarin iets leuks of goed gaat gebeuren. Het gevoel dat je in de werkelijkheid van dat moment niet kunt krijgen. Je voelt je goed door die gedachten. Vooral als je met de verwachting bezig bent.

En dan gebeurt er iets heel anders. De baan die niet doorgaat. De bruiloft valt tegen. En nog veel meer andere situaties die anders lopen dan verwacht werd.

De schok die dat geeft. Het begin van veel denkwerk en het gevoel wat opkomt.

Onbewust doe jij het jezelf aan omdat je over de grenzen van het kunnen weten gaat.

De verwachting blijkt achteraf een fantasie te zijn die je niet herkende. Een *niet herkende fantasiegedachte*. Eén mogelijkheid en geen zekerheid. Maar zo zat het niet in jouw hoofd.

Het alternatief is geen verwachtingen. Geen positieve, geen negatieve. Gewoon het niet weten. Het niet weten als dat van toepassing is. Het is leren leven met de werkelijkheid.

Je energie steken in zo goed mogelijk omgaan met de werkelijkheid. Die werkelijkheid is dat situaties op je afkomen. Welke, wanneer en waar weet je niet.

De telefoon gaat, je krijgt een bericht, iemand zegt wat. Het kan van alles zijn. Er komt van alles op je af.

Wat je er tegenover kan stellen is zelf mogelijkheden bedenken. 5+1. Dan sluit je aan op de werkelijkheid.

Alles wat je bedenkt over de toekomst en wat een ander denkt of voelt is ook één mogelijkheid. Met dat besef kun je meer mogelijkheden bedenken. In de toekomst is van alles mogelijk.

## Denken in mogelijkheden

Daarmee gebeurt er iets fascinerends. Waar je begon met een gedachteproces wat met kerngedachten leidt tot piekeren, teleurstelling, stress, angsten, etc. kan je dit door de herkenning van een kerngedachte ombuigen naar een creatief denkproces. Het bedenken van meer mogelijkheden. Daarmee denk je meer creatief en je sluit aan op de werkelijkheid.

## Mensen kunnen niet tegen het niet weten

Leren leven met 'ik weet het niet' als dat van toepassing is, is de belangrijkste boodschap van dit verhaal. Ik weet het niet, als het over de toekomst gaat, over wat een ander denkt of voelt en over oneindigheid. Denken in mogelijkheden kan je leren en je creëert daarmee een meer creatief denkvermogen. Daarnaast groeit het besef dat situaties op je afkomen.

Een besef dat aansluit op de werkelijkheid. Wat je er tegenover kan zetten zijn mogelijkheden die je zelf bedenkt. Of die mogelijkheden uitkomen weet je niet, kan je niet weten.

Dan ben je ergens en denkt na. Je herkent één van de drie kerngedachten. De conclusie van ik weet het niet ik kan het niet weten komt op. Dan sta je even stil. Ook in gedachten Wanneer je dan om je heen kijkt dan kan het besef komen van de werkelijkheid. Dit ben ik en ik lig, sta of loop hier. Kijk je dan even om je heen, dan ben je in de werkelijkheid. Misschien slechts enkele tellen. Maar even heb je dan het besef van de werkelijkheid.

## Samenvatting

Met de niet te beantwoorden vragen, de toekomstgerichte overtuigingen en de niet herkende fantasiegedachten heb je de kerngedachten geleerd waarmee je onbewust de grens van de mogelijkheden van je denken over gaat.

Met wat je tegenhoudt om bijvoorbeeld spontaan (eigenschap) te zijn, wordt er meestal naar situaties gekeken. Situaties in de vorm van gebeurtenissen of mensen. Maar je gedachten spelen ook een rol.

Herken de kerngedachten en kijk dan weer naar de gebeurtenissen en de mensen. Er is dan een keuze ontstaan, want hoe denk je erover als je de kerngedachten hebt geherwaardeerd?

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.

Je kunt ze horen bij de ondernemer die beleid maakt. Op grond van welke gedachten is het beleid tot stand gekomen? Zitten in de aanloop naar de totstandkoming kerngedachten, dan kan zoals veelal gebeurt, het beleid geen stand houden. Achteraf wordt dan gekeken naar de oorzaken. De gedachten spelen hierbij nog geen rol.

In de politiek waar men achteraf het falen wijdt aan een eerdere aanname. Ervan leren doet men nog niet.

In het onderwijs waar de drie kerngedachten onbewust worden gebruikt en op deze manier bij de leerlingen worden versterkt

Thuiskomen doe je in je hoofd. En het is een mogelijkheid dat het daar nu eens rustiger wordt.

Dat het besef er is over het verleden, de toekomst en het nu, de werkelijkheid.

Ik weet het niet, hoor je jezelf dan regelmatig zeggen en het is even stil in je hoofd.

Angsten voor de toekomst worden minder en gaan misschien wel helemaal weg, want je weet toch niet hoe het gaat lopen. Dat besef je steeds meer. Angsten uit het verleden kunnen weggaan, want het verleden is voorbij, weet je. Het zit alleen nog in je denken. Met het GAP 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

De volledige zelftraining staat beschreven in het lesboek: 'De (r)evolutie van het denken', van de school voor praktische menskunde, wat onlangs is uitgegeven.

Met praktijkoefeningen.

Het resultaat van vele jaren van onderzoek en het gebruik in trainingen en coaching.

[Hier verkrijgbaar en bij alle boekhandels.](#)

**Gedrukt** en als **E-book**.

**Binding** : Paperback

**Distributievorm** : Boek (print, druk)

**Formaat** : 148mm x 210mm

**Aantal pagina's :** 176

**Uitgeverij :** School voor praktische menskunde

**ISBN e-book :** 9789090358741

**ISBN gedrukt :** 9789090359113

## **Inhoudsopgave lesboek**

Het onderzoek	4
Het Gedachten Analyse Programma (GAP)	5
Hoe we nu denken	12
Je brein en de stem in je hoofd	14
De stem in je hoofd	17
De stem in je hoofd heeft meerdere functies	19
Situaties roepen gedachten op en die bepalen de reactie	22
Methodiek: herkennen van de stem waar je mee denkt	25
Methodiek: Grip krijgen op de stem waar je mee denkt	26
Gedachtenanalyse in beeld	28
Wat het GAP mogelijk maakt	29
De mogelijkheden met ons brein lijken onbeperkt	30
De drie natuurwetten:	31
Ad 1. We kunnen niet weten wat de toekomst brengt	34
Ad 2. We kunnen niet weten wat iemand denkt en voelt	39
Ad 3. We kunnen niet in oneindigheid denken	42
Denken te weten en inschatten	45
Denken te weten en geloven	46
Als toeschouwer leren denken aan het verleden	49
Als toeschouwer leren denken aan de toekomst	51
De herkenning van het NU	53
Het NU en de kerngedachten	53
Nadenken als toeschouwer	55

Methodiek: De herkenning van het NU	55
Gedachtenanalyse in beeld	58
Het zichtbaar maken van jouw kernidentiteit	60
Wordt puberteit veroorzaakt door kerngedachten	63
De kernidentiteit en de kerngedachten	68
Methodiek: Stel je kernidentiteit vast	70
Voorbeelden van eigenschappen	72
De gedachten die jou tegenhouden	72
Kerngedachte niet te beantwoorden vragen	80
Wat doen niet te beantwoorden vragen?	86
Hoe ga je om met niet te beantwoorden vragen?	87
Voorbeelden van vragen	88
Ik weet het niet	92
Gedachtenanalyse in beeld	93
Kerngedachte toekomstgerichte overtuiging	97
Toekomstgerichte overtuigingen het virus in je denken	98
De prijs van toekomstgerichte overtuigingen?	101
Wat doet een toekomstgerichte overtuiging?	102
Ontdek de overtuigingen bij de ander	109
Voorbeelden van toekomstgerichte overtuigingen	111
Gedachtenanalyse in beeld	112
Over niet herkende fantasiegedachten	115
Kerngedachte niet herkende fantasiegedachte	117
Ik weet het niet	127
Wat de 5+1 methodiek oplevert	130
Voorbeelden van niet herkende fantasiegedachten	132
Gedachtenanalyse in beeld	133
Herken en benoem de kerngedachten	134
Denken zonder ballast	139
Kerngedachte mensen in je denken	142



Herwaardeer mensen in je denken	142
Gedachtenanalyse in beeld	148
Kerngedachte opdrachten	151
Wat doet een opdracht?	154
Gedachtenanalyse in beeld	158
Kerngedachte besluiten	161
Denken en de mensen om ons heen	162
Besluiten staan aan het einde van een denkproces	164
Gedachten die aan een besluit vooraf kunnen gaan	169
Gedachtenanalyse in beeld	171
Gedachten die de kernidentiteit tegenhouden	173