

Gedachtenkracht

Wat is dit?

De kracht die achter je gedachten zit. Deze is zo sterk en wat je aandacht geeft dat versterkt. Een voorbeeld.... Als je alsmaar denkt 'dat kan ik niet', en dat ook nog op allerlei manieren denkt dan zal het je ook niet lukken en voel je je steeds beroerder en onrustiger.

Waarom is dit belangrijk om te weten

Als je dit beseft dan kan je je gedachten oppakken en veranderen in iets wat je wel wilt. Ja, letterlijk bewust worden van je gedachten. Voelen wat deze gedachten met je doen en dan, het belangrijkste zien dat negatieve gedachten je niet verder helpen.

Klinkt simpel....

Ja, en eigenlijk is dat het ook. Er gaan zoveel gedachten per dag in je hoofd voorbij. Maar een klein aantal zijn bewust, de rest gaat onbewust en op automatische piloot voorbij. Zo kan je ook gedachteloos tanden poetsen, brood smeren en auto rijden (heey, ben ik al hier? Klinkt misschien wel bekend). Het is zaak dat je je gedachten bewust wordt, dit kan je het 'makkelijkst' bereiken door meditatie. Dan pas merk je hoeveel gedachten er voorbij komen en ook dat is nog een heel klein percentage van alle gedachten.

Meditatie

Hier heb ik al meer over geschreven, zie artikel op mijn website. Hier worden allerlei mogelijkheden opgesomd.

Meditatie kan je vooral helpen om rustiger in je hoofd te worden, dit is niet na twee keer mediteren maar wel als je een tijd volhoudt. Je hoeft geen uren op een kussentje te zitten in kleermakerszit. Elke dag even tijd voor jezelf nemen met eventueel een meditatie app werkt net zo goed.

Doordat je rustiger wordt in je hoofd komen er meer gedachten bewust in je op. Hierdoor kan je zien wat er allemaal speelt in je hoofd.

Dit geeft geen rust maar wel helderheid. Hierdoor kan je je gedachten gaan ombouwen naar positieve gedachten.

Positieve gedachten

Ja natuurlijk, als ik positief ga denken dan wordt mijn wereld ineens helemaal goed.....nee, zo werkt het ook weer niet. Maar toch geeft het wel inzicht.

Alle negatieve gedachten geven negatieve, zwaardere energie en daardoor wordt je moe en kan je niet overzien wat er daadwerkelijk aan de hand is.

Hiervoor kan je beter een stapje terug zetten en letterlijk wat afstand nemen. Dit geeft een bredere blik op wat er binnenin je gebeurt.

Bredere blik

Een voorbeeld.... Als je op de boulevard bij het strand staat, dan zie je het hele strand voor je en daarachter de zee. Als je het strand oploopt zie je eigenlijk pas echt dat het zand is en dat er ook schelpen liggen en dat er bij de rand bij het water een hele rij schelpen liggen.

Pas als je op het zand gaat zitten zie je pas wat er nog meer dan zand is...en hoeveel kleuren er eigenlijk zijn. Zoveel verschillende soorten schelpen, kleine steentjes, misschien zie je bij de zee zelfs wel mosselen of andere zee beestjes.

Zo ga je van een koker visie (als je op boulevard staat) naar gedetailleerd beeld (zittend op het strand).

Dit kan je ook doen met je gedachten.

Bijvoorbeeld, je hebt de gedachte “ik kan het niet”. Dit is heel breed. Dan kan je jezelf gaan bevragen. “Wat kan ik niet, kan ik helemaal niets, wat gebeurt er als ik het niet kan”, en zo kan je alsmaar verder vragen. Net zolang tot je het helder hebt.

De laatste vraag kan zijn: “wat is het ergste wat kan gebeuren” of “vergaat dan de wereld”. Dit om het echt goed helder te krijgen.

Waarschijnlijk krijg je zo al andere inzichten en een bredere kijk op je eigen gedachten.

Helder en dan?

Nu heb je meer helder wat en waarom je iets niet zou kunnen, aldus je eigen gedachten.

Waarschijnlijk zet je er nu zelf ook vraagtekens bij en is het een stuk genuanceerder dan ervoor.

Nu wordt het zaak dat je een stapje gaat zetten. Wat kan er wel, en wat kan je nu, op dit moment, wel doen om verder te komen?

Dat kan heel klein zijn door iets op te schrijven, door iemand te bellen voor hulp, door iets op te zoeken waardoor iets wel kan. Het kan van alles zijn, maar het is belangrijk om een positief stapje te zetten.

Hierdoor krijg je moed en kracht om weer een nieuw stapje te zetten. Misschien los je je ‘niet kunnen’ niet op want het kan inderdaad niet maar je krijgt zo wel nieuwe inzichten wat er wel kan en misschien zie je nu dingen die je eerst niet kon zien. Dit omdat je vaak in een kringetje ronddooit in je hoofd, als je geen zijstap kan zetten blijf je hierin hangen.

Is alles nu opgelost?

Nee, waarschijnlijk niet maar je hebt wel gezien dat je op deze manier anders kan aankijken tegen je eigen gedachten.

Op deze manier kan je al je, niet helpende en of negatieve, gedachten onderzoeken op waarheid en of ze jou verder helpen. Het kost tijd en moeite maar in een kringetje rond wandelen helpt je ook niet en kost onnoemelijk veel energie.

Ombouwen naar positieve gedachten

Je kan alle negatieve gedachten ombouwen naar positieve gedachten. Bijvoorbeeld: ik kan niks, kan je ombouwen naar ik kan schrijven en wandelen. Dit geeft een positieve flow waardoor je weer verder kan. Voel je het verschil in energie in het voorbeeld?

Nu vind ik zelf vaak dat als je alles positief maakt dat het tegen gaat staan, dat het lijkt of alles geweldig is en alles kan..... Geef jezelf de mogelijkheid om dit ook te onderzoeken, wat voelt goed en wat voelt niet meer goed. Speel hiermee.

Woordgebruik

Wat iedereen wel zal weten maar in de praktijk heel hardnekkig is en kan zijn is het woord ‘moeten’, dit kan je veranderen in willen of mogen. Soms werkt dit heel goed maar in situaties kan dit ook niet goed werken.

Als je het verandert in willen, is het wel het feit dat je hiermee in je hoofd blijft zitten. Willen is een ‘denk woord’.

En soms lijkt het wel of je het ook ‘moet’ en het zeker niet ‘wil’ of ‘mag’. Wat dan te doen?

Voorbeeld: “ik moet naar mijn werk of school”. Je vindt zeker niet dat je dit wil en mogen is ook niet het goede woord. Wat dan?

Kijk eens wat erachter zit....waarom wil je niet, waarom vind je dat je moet? En moet je ook echt?

Wat kan je veranderen aan het feit (naar werk of school) en vooral hoe kan je dit beter/leuker/fijner maken voor jezelf?

Als je de situatie helemaal onderzocht hebt en het kan echt niet anders, dan is het zaak om het te aanvaarden of te accepteren dat het zo is en niet anders.

Hiermee geef je jezelf ook een bepaalde rust. Je hebt alles onderzocht, om hulp gevraagd, mogelijkheden onderzocht en er is, voor nu, niets aan te doen.

Makkelijk, nee niet echt, of echt niet maar wel feit vastgesteld. En niets is voor eeuwig, er komt een tijd dat je niet meer hoeft en dat je je eigen weg mag gaan, waarheen deze ook leidt.

Conclusie

Gedachtenkracht is een belangrijk feit om te weten en het kan je leven erg veranderen. Ga je gedachten na, kijk wat er niet goed of fijn voelt, welke negatief zijn en wordt je hier bewust van. Volgende stap is zet, waar mogelijk, om in stappen in je leven en laat het 'moeten' uit je woordenschat.

Waar het niet anders kan, aanvaard of accepteer het en ga verder met je leven. Bewandel je eigen pad en luister naar je, positieve en helpende, gedachten. Maar besef het zijn gedachten die je ook om de tuin kan leiden.

Het echte gevoel die je naar je eigen levenspad leidt is je intuïtie, je gevoel. Dus laat alle gedachten los, en voel wat er belangrijk is voor jou!