



**Ben je bezig met wat je wilt of
houd je je bezig met wat je niet wilt?**

Niet ziek of gezondheid
Niet arm of rijk
Geen ruzie of harmonie
Niet zwak of sterk
Niet slecht of goed
Niet moe of fit

Waardeloos of het kan beter
Uitgeput of minder energie
Geweld of kan vreedvoller
Ziek of minder vitaal
Mislukking of opnieuw proberen
Minder of niet geheel

Het uitgangspunt:

Waar je aandacht aan geeft, groeit. Je denken heeft veel invloed op je werkelijke levensinvulling. Gedachtenkracht is scheppingskracht.

De praktijk:

Veelal zijn we bezig met de dingen voor ons zien, zijn we bezig in woord en gedachte met die dingen die we niet willen dat ons overkomen.

Hoe werkt het?

Als het waar is:

1. dat gedachten onze werkelijkheid scheppen en
2. als onze gedachten die we voor ons zien waarheid wordt.

dan scheppen we dus met beelden. Als we ergens aan denken, zien we daarbij beelden. We visualiseren als het ware onze gedachten.

NIET

Het woord niet is niet in beelden te vatten.

Als we dus geen ruzie willen, dan zie je in beelden ruzie, maar dat wil je juist niet.

Beter kun je dus met het woord harmonie in je gedachten bezig zijn.

Geef je aandacht aan wat je niet wilt of ga je bezig zijn met hoe je het wilt hebben?

Bijvoorbeeld Hoofdpijn

Als je wens is 'geen hoofdpijn' dan zend je in beelden uit 'hoofdpijn' maar dat wil je niet. Geen rust in je hoofd is bijvoorbeeld een andere manier om het uit te drukken, die in beelden om te zetten is naar dat wat je wilt. Of het woord helderheid.

Bijvoorbeeld Gezondheid algemeen

Als je ziek bent, ben je vaak bezig met de ziekte, maar we willen juist gezond zijn. We geven juist de ziekte heel veel aandacht, door er alles over te lezen, de ziekte te benoemen in elk detail aan mensen die ernaar vragen, de doktoren die het over de ziekte hebben en hoe de ziekte te bestrijden, angst over hoe het verloop van de ziekte zal zijn. In ons denken en in ons gesproken woord zijn we maar weinig bezig met dat we gezond willen zijn. Terwijl gezond zijn, je gezondheid, beter worden vast je doel is. En wat je allemaal gaat en kunt doen als je gezond bent.

Bijvoorbeeld Jaloezie

Je partner heeft veel aandacht voor een ander en jij voelt jaloezie. Ben je in je gedachten veel bezig met hun samen te zien? Je wilt vast dat jij en je partner vaker samen zijn, leuke dingen doen. Het is dus raadzaam om jezelf met je partner voor ogen te houden.

Bijvoorbeeld Financiële problemen

Je financiën zijn niet helemaal hoe het zijn moet en vaak ben je dan in gedachten bezig met een tekort aan geld en je financiële problemen. Je geeft aandacht aan het niet hebben, terwijl je juist wel geld wilt hebben of het goed wilt hebben. Je wilt het goed voor elkaar hebben. Je kunt ook je aandacht richten op wat je wel hebt en dat de wens uitspreken dat je daarvan wel meer wilt.

Bijvoorbeeld zorgen maken, problemen algemeen

Je gedachten staan niet stil van zorgen, lopen over van piekeren. Maar een paar dingen zijn zeker:

1. het steeds opnieuw doorlopen in gedachten van de zorg, het probleem, lost niets op
2. je schuldig voelen over een keuze die je in het verleden hebt gedaan, verandert de zaak niet
3. scenario's schrijven over hoe je toen had moeten c.q. kunnen handelen, verandert het feit niet
4. de angst voelen van de bedreiging als het uit gaat komen, lost niks op, brengt je meer angst
5. jezelf herhaaldelijk vertellen dat je toch niks kunt of niks kunt doen, haalt je nog meer onderuit

Deze 5 punten hoeven je aandacht dus niet te krijgen, want het brengt je geen oplossing. Het laat je alleen ellendig voelen en ellendig voelen put je uit, waardoor geen energie meer hebt aan wat je eigenlijk aandacht wilt geven.

Geef aandacht aan je ideaal, hoe jij wilt dat het eindplaatje eruit ziet en zie dat voor ogen.

Media

Zelf de meeste acties die op touw worden gezet, gebruiken het woord wat niet positief in beelden is te vatten. Zoals kankerbestrijding, strijd tegen borstkanker, bond tegen het vloeken, zeg nee tegen geweld, geweldloze communicatie, ontwapening, diabetesfonds, reumafonds, actie tegen hongersnood, acties tegen natuurrampen, benefiet voor kinderkanker, Kika kinderen kanker vrij. Allemaal uitdrukkingen die in beelden niet hetgene 'voor ogen' hebben wat het doel is.

Samenloop voor hoop is daartegen een mooi voorbeeld van het positieve benaderen.

Ook onze journaals lopen over van verslag doen van zaken die niet wenselijk zijn. Veel burgermisdrijven worden daarin genoemd, zoals moord en doodslag, ook al waren er die maand al meer van diezelfde misdrijven. De herhaling van deze gebeurtenis is voor de journaals geen reden om het niet uit te zenden.

Op het journaal worden weinig positieve bijzondere gebeurtenissen benoemd. Zoals een 60 jarige bruiloft, wat toch een redelijk uniek gebeuren is. Zelf Hart van Nederland, waar wel positieve zaken behandeld worden, gaan niet voor een herhaling van een zelfde positieve gebeurtenis in een zelfde week, terwijl ze elke moord niet als een herhaling van een zelfde negatieve gebeurtenis zien en dus elke als unieke gebeurtenis wordt uitgezonden.

Mijn conclusie

Bedenk dus goed wat je met je aandacht doet.

Gebruik woorden die in beelden dat verwoorden wat je wilt bereiken.

Baat het niet, dan schaadt het niet.

In woorden bedoel je vast hetzelfde, in beelden een wereld van verschil:

Ik wil geen regen



ik wil zonneshijn



Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl
Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl