

Hoofdstuk I

U wordt wat u denkt

Sommige mensen lijken voor het geluk geboren. Hun successen zijn blijvend en hun tegenslagen lijken nooit zo lastig als die van anderen.

Wij kunnen het niet laten ons af te vragen hoe dat komt. Is het een kwestie van geluk, van aangeboren talent of kunnen deze ogenschijnlijk zo gelukkig uitverkorenen gewoon iets wat wij gewone stervelingen niet kunnen?

Het antwoord is heel eenvoudig. Het geheim zit hem in de manier waarop wij over de dingen denken. Of wij ons door problemen laten blokkeren of dat wij proberen in elke situatie een nieuwe kans te zien.

Descartes zei al: "Ik denk, dus ik besta". Het is ons denken, ons vermogen om plannen te maken, gebaseerd op wat wij in het verleden hebben geleerd, wat de mens uniek maakt. Maar hoe gebruiken wij dit vermogen? Is het een instrument om ons groot en sterk te maken,

of laten wij het keer op keer ons een spaak in het wiel steken?

Onze hersenen zijn uitzonderlijk. Zij zijn tot meer in staat dan welke computer dan ook, maar helaas zijn ze niet bepaald gebruiksvriendelijk. Wij hebben geen gebruiksaanwijzing en de enige die ze zo kan programmeren dat ze voor u op een positieve manier werken, bent u zelf.

“Als u zich beperkt tot wat u denkt te kunnen, beperkt u zich in wat u kunt.”

Maar wat is dan het verschil tussen goed geprogrammeerde hersenen en hersenen die vastzitten in destructieve denkwegen, patronen die niet goed voor ons zijn? Welke denkprocessen zijn er dan nodig om te kunnen breken met die oude patronen en nieuwe wegen te vinden die ons leven kunnen veranderen?

Vaak zitten wij al sinds onze kindertijd vast aan een manier van denken waarbij we er ons

onbewust bij hebben neergelegd dat we in het ene goed zijn en in het andere slecht.

Als u bijvoorbeeld op de middelbare school problemen had met wiskunde, verloor u al snel uw zelfvertrouwen en onbewust veroordeelde u zichzelf voor de rest van uw leven tot een wiskundige nul, ondanks het feit dat uw problemen destijds misschien wel veroorzaakt werden door die ene leraar.

Hetzelfde gebeurt als wij altijd te horen hebben gekregen dat wij iets bepaalds niet kunnen, bijvoorbeeld: “Logisch dat jij niet kunt zingen, in onze familie is nu eenmaal niemand muzikaal”, “Natuurlijk is het je niet gelukt die jurk te naaien, jij bent immers veel te ongeduldig voor handarbeid”, “Voetballen? Ach, weet je, balgevoel is niet bepaald jouw sterkste kant” of “Aanvaard toch je beperkingen, dit zal je nooit kunnen”.

Degenen die zulke dingen zeggen, menen het vaak goed. Het kunnen uw vrienden zijn of uw ouders, mensen die niet graag willen dat u mislukt en denken dat u een gelukkiger mens wordt als u uw ambitieniveau een beetje tempert en alleen die dingen die doet waarvan u zeker weet dat u ze kunt.

Inderdaad. Mislukken doet pijn. Maar van mislukkingen leren we. Als wij ons nooit toestaan te mislukken, zal ons ook nooit iets lukken. Bedenk eens hoe u bijvoorbeeld hebt leren lopen. Hoe vaak bent u niet gevallen voor u eindelijk liep? Nu is kunnen lopen zo iets natuurlijk, dat u er niet bij hoeft na te denken.

Als u het toen had opgegeven, zou u nu nog steeds op handen en voeten kruipen.

*“Kunnen staan is geen kunst.
Een kunst is opstaan nadat u
gevallen bent.”*

En toch is dat precies wat velen van ons doen. Wij kruipen op handen en voeten door het leven omdat wij bang zijn te vallen en ons pijn te doen. Als volwassene zijn wij aanzienlijk minder vasthoudend dan wij waren als kind. Nu is het al genoeg als wij een paar keer op ons achterste vallen, waarna wij al snel besluiten dat iets volstrekt onmogelijk is en wij het opgeven. Of ons inbeelden dat we het – *eigenlijk* – helemaal niet wilden.

Het enige verschil tussen een mens die iets lukt en degene die dat niet lukt, is dat de eerste nooit ofte nimmer opgeeft.

Uitdagingen worden overwonnen door te besluiten dat het *zal* lukken en door een mislukking niet te accepteren. Er wordt gezegd dat Thomas Edison 10.000 keer mislukte voor hij de gloeilamp uitvond. Het enige verschil tussen hem en een verliezer was, dat hij het steeds en steeds opnieuw probeerde en het nooit opgaf.

“Ik kan als ik wil.”

Daarom moeten wij eens en voor altijd breken met die oude, ingewortelde “ik-kan-het-niet-ik-kan-het-maar-beter-opgeven-gedachte.” Vervang ze door een zeer eenvoudige regel: ik-kan-als-ik-het-wil.

Oude gewoontes zitten diep, veel dieper dan wij denken. Ook als ze slecht voor ons zijn. Een mooi voorbeeld zijn de olifanten in een dierentuin. Als zij nog jong zijn en nog niet zo sterk,

krijgen ze om een van hun poten een ijzeren ring, die met een ketting wordt vastgeklonken aan een blok cement. Het olifantje leert hoe lang die ketting is, en beseft dat hij niet verder kan komen dan deze lengte, hoe hard hij ook trekt. Als hij eenmaal volwassen is, is hij zo ontmoedigd, dat men hem kan aanlijnen met een dun touw dat op dezelfde plek vastzit waar eens de ijzeren ring gezeten heeft.

De olifant heeft het opgegeven. Hij *denkt* dat hij niet kan loskomen, daarom probeert hij het niet eens. Veel mensen doen hetzelfde. Wij doen een ijzeren ring om onze hals en maken die vast aan een ingebeeld brok cement, waarvan we denken dat we het niet in beweging kunnen krijgen. Op die manier zitten we vastgeklonken aan een vooraf bepaald beeld van wat kan en niet kan, en laten wij zo ons leven besturen zonder ons ooit af te vragen of het wel klopt; wij hebben immers zelf al bepaald wat onmogelijk is.

Als wij naar mensen kijken die gelukkig blijken, hebben die vaak een aantal dingen gemeen. Zij voelen dat zij hun leven onder controle hebben, zij zijn bevriend met zichzelf en

zijn consequent bezig die dingen te veranderen waarover ze ontevreden zijn. Maar zij doen dat op een positieve manier, zonder vooroordelen over wat zij wel of niet kunnen. Bovendien geven zij niet anderen de schuld van alles wat hen overkomt, zij nemen zelf de verantwoordelijkheid en besteden geen zinloze energie aan ergernissen of gezeur.

*“De mens wordt niet gevormd
door zijn omstandigheden;
de omstandigheden worden door
de mens gevormd.”*

Elke situatie heeft meer dan één kant, en wij kunnen kiezen op welke wij ons willen concentreren; de positieve of de negatieve. De kansen zien, niet de hindernissen.

Harmonie creëren, gelukkig leven, heeft dus minder met uiterlijke voorwaarden te maken dan velen geneigd zijn te denken. Het heeft echter vooral te maken met hoe u denkt en hoe u er voor kiest te gebruiken wat u hebt. Angst en

onzekerheid brengen mee dat u zich vooral gaat richten op de problemen, en dat leidt vervolgens weer tot minder zelfvertrouwen.

Als wij een doel formuleren, beginnen de meesten van ons onmiddellijk alle problemen op te sommen die wij opweg naar dat doel zullen tegenkomen. Met het gevolg dat alles dubbel zo moeilijk wordt.

“De winnaar – positieve gedachten: het is beslist moeilijk, maar het is mogelijk.”

Problemen kunt u nooit ontwijken, maar als u ze beschouwt als stenen in een beek waar u overheen moet springen naar de andere oever, waar het doel ligt, kunt u ze gebruiken als gereedschap in plaats van ze als hindernis te zien. U weet dat de stenen glad en glibberig zijn, maar ook dat u ze nodig hebt om bij het doel te komen. Het is namelijk zo, dat juist de moeilijkheden die wij overwinnen, ons iets leren over het leven – en over onszelf.

Pessimisten en optimisten leven in dezelfde werkelijkheid. Toch interpreteren zij de wereld om zich heen op geheel verschillende wijze. De vraag die wij ons moeten stellen, is: welke wijze van denken maakt het leven makkelijker en welke ingewikkelder?

“De verliezer – negatieve gedachten: het is misschien mogelijk, maar veel te moeilijk voor mij.”

Er bestaat een oud denkexperiment dat op eenvoudige manier de macht van ons denken laat zien. Stelt u zich eens voor dat iemand bij u in de woonkamer een lange, brede plank op de vloer legt en u vraagt er in de lengte overheen te lopen zonder de vloer te raken. Waarschijnlijk aarzelt u geen moment, en twijfelt u er ook niet aan dat u dat kan. Nu nemen wij dezelfde plank en leggen deze over een ravijn van 50 meter diep. Durft u uw loopje van zojuist te herhalen? Waarschijnlijk niet.

In het eerste geval denkt u: “Dat is geen

kunst.” In het tweede: “Dit is levensgevaarlijk, ik kan wel doodvallen.” Toch is de opdracht niet veranderd. Alleen de wijze waarop u ernaar kijkt. De plank is nog steeds even breed en even lang. Maar omdat uw negatieve verwachtingen de overhand hebben boven uw positieve, lijkt de opdracht nu welhaast onmogelijk. En zou u, ondanks alles, op uw tanden bijtend en met de angst in uw lijf, toch een poging wagen, dan is het risico dat u inderdaad valt, gigantisch veel groter dan in het geval dat de plank op de vloer in uw woonkamer ligt.

Dat is ook niet vreemd. Onderzoekers hebben namelijk al in diverse studies helder aangetoond, dat onze verwachting van het resultaat meer invloed heeft op het uiteindelijke resultaat dan ons feitelijke kunnen.

Ons gedrag en de resultaten die we bereiken, worden veel sterker gestuurd door onze innerlijke beelden dan door onze bewuste wil. Als er een conflict ontstaat tussen onze wil en onze verwachting, is het de verwachting die wint.

Als wij graag iets willen, maar wij zijn er diep van binnen van overtuigd dat het ons niet

zal lukken, falen we ook. De innerlijke verwachting is namelijk veel en veel krachtiger dan een vaag verlangen naar iets.

Daarom is de eerste stap opweg naar een beter leven, het programmeren van uw zelfbeeld.

Winnaars – Verliezers

*Een winnaar is altijd een deel van het resultaat.
Een verliezer is altijd een deel van het probleem.*

*Een winnaar heeft altijd een voorstel.
Een verliezer heeft altijd een excuus.*

*Een winnaar zegt: “Dat ga ik regelen.”
Een verliezer zegt: “’t Is niet mijn probleem.”
Een winnaar heeft altijd een oplossing voor elk
probleem.
Een verliezer ziet in elke oplossing een probleem.*

*U bepaalt zelf of u een winnaar of een verliezer
wilt zijn.*

Denk na!

1. Zodra u iets negatiefs denkt of u ziet het probleem duidelijker dan de mogelijkheid: denk na!
2. Problemen impliceren ook mogelijkheden. Als er een probleem is, is er ook altijd een oplossing.
3. U kunt iets als u *denkt* dat u het kunt. Breek met uw oude patroon, verander uw denken.

Winnaar worden betekent een besluit nemen.