

IntroductieCursus

DE 3 PRINCIPES VOOR MOEITELOOS LEVEN

Transcriptie

DEEL 2: HET PRINCIPE 'DENKEN'

door Linda Spaanbroek

www.shiftacademy.nl

Het eerste principe

Hi, welkom bij dag 2 en video 2 over de drie principes. Vandaag ga ik met je praten over het eerste principe: denken. Voordat ik daar dieper op in ga, wil ik je graag iets meegeven over de manier waarop je naar deze uitleg kunt luisteren.

Gisteren hebben we besproken dat de drie principes een ander paradigma vormen. Dat betekent dat we er ook op een andere manier mee om mogen gaan. Normaal gesproken, wanneer we een cursus of training volgen, denken we dat we de stof analytisch moeten begrijpen. Maar als het gaat om de drie principes, werkt het juist anders. Hoe meer je probeert het intellectueel te begrijpen, hoe minder effect het heeft.

Het draait hier niet om begrijpen, maar om herkennen. Kun je zien dat het zo werkt? Ik wil je dan ook vragen om voor de duur van deze basiscursus even te doen alsof alles wat ik zeg waar is. Zie het als een experiment: zoek in je eigen omgeving naar bewijs en ervaar het zelf. Na de cursus kun je er natuurlijk weer je eigen gedachten over vormen, maar geef jezelf de ruimte om het eerst even op deze manier te benaderen. Dat levert uiteindelijk veel meer op.

Denken: De onzichtbare bril waarmee we de wereld ervaren

Vandaag hebben we het dus over het eerste principe: denken. Wat we ons vaak niet realiseren, is dat wij, net zoals een vis in water leeft, in een wereld van denken leven.

Alles wat we ervaren, zonder uitzondering, komt voort uit denken. Of ik hier nou sta en tegen jou praat via de camera, of jij nu luistert naar mijn woorden —alles gaat via denken. Het is alsof we door een denkbril naar het leven kijken. We kunnen het leven niet volledig clean ervaren, er zit altijd een filter tussen.



En die denkbril is niet neutraal. Als hij gevuld is met sombere, negatieve gedachten, dan ziet de wereld er somber en negatief uit. Als hij gevuld is met positieve, lichte gedachten, dan lijkt de wereld ineens een stuk vriendelijker en aangenamer.

Gelukkig hebben we niet maar één bril. Denken is namelijk enorm veranderlijk. Dat is een aspect van denken dat we vaak over het hoofd zien, maar het is ongelooflijk vloeibaar. Gedachten komen en gaan voortdurend. Dit betekent dat hoe we iets waarnemen, ook steeds kan veranderen. Ook dat herkennen we vaak niet.

De veranderlijkheid en illusie van denken

Vaak denken we dat als we iets op een bepaalde manier zien, het altijd zo zal blijven. Maar in werkelijkheid veranderen onze gedachten constant. Dat betekent dat ook onze waarneming en gevoelens rondom een situatie kunnen veranderen. Dit geeft ons veel meer flexibiliteit dan we soms denken.

Daarnaast is het waarheidsgehalte van denken ook nogal dubieus. Alles wat in ons opkomt, voelt misschien als de waarheid, maar hoe vaak gebeurt het niet dat iemand anders dezelfde situatie op een compleet andere manier ervaart? Als we ons dat realiseren, kunnen we gaan inzien dat denken op zichzelf eigenlijk nooit absoluut waar is. Denken schept de illusie van waarheid, maar het is een veranderlijke, vloeibare waarheid.

Wanneer je dit gaat herkennen, kan er veel voor je veranderen. Het betekent bijvoorbeeld dat het leven niet zoals we vaak denken "van buiten naar binnen" werkt, maar juist "van binnen naar buiten".

Inside-Out versus Outside-In

We zijn gewend te denken dat wat er buiten ons gebeurt, invloed heeft op hoe we ons voelen. Als iemand boos op ons is, gaan we ervan uit dat dat direct effect heeft op ons. Als onze partner zich op een bepaalde manier gedraagt, dan denken we dat dat onze stemming bepaalt. We geloven dat gebeurtenissen van buitenaf onze emoties en ervaringen sturen.



Maar wat we vergeten, is dat we alles wat we meemaken, eerst door ons denkfilter waarnemen. Daarom kan het gebeuren dat je op een tropisch strand ligt en je heerlijk voelt—totdat er ineens een negatieve gedachte opkomt. Dan is datzelfde strand ineens helemaal niet meer zo geweldig. Dit laat zien dat het niet de situatie zelf is die bepaalt hoe je je voelt, maar je denken over de situatie.

Dit is voor veel mensen een compleet andere manier van kijken dan ze gewend zijn. Maar als je dit begint te herkennen, dan kun je gaan zien hoeveel invloed je eigen denken heeft op je ervaring van het leven.

De metafoor van de sneeuwbol

Een andere manier om naar denken te kijken, is door het te vergelijken met een sneeuwbol.

We leven allemaal in ons eigen denkbolletje. Wanneer we druk in ons hoofd zijn, wanneer ons toerental omhoog gaat, dan schudden we als het ware aan die sneeuwbol. Er ontstaan steeds meer denkvlokjes, en door al die gedachten kunnen we de werkelijkheid niet meer helder zien. We ervaren op dat moment niet de wereld zoals die is, maar alleen ons eigen denken.

Wanneer we stoppen met schudden—wanneer we het denken met rust laten—dan zakt de sneeuw vanzelf. Dan wordt ons hoofd vanzelf weer rustiger en kunnen we de wereld weer helderder waarnemen.

Maar wat doen we meestal als we gestrest zijn of als we ergens mee zitten? We gaan harder nadenken! We proberen het probleem op te lossen met nog meer gedachten, waardoor de sneeuwbol juist nog meer geschud wordt. Het gevolg? Nog meer onrust. We zien alleen nog maar onze eigen gedachten en niet meer de werkelijkheid.



Denken en communicatie

Dit heeft ook grote implicaties voor onze communicatie. Stel, jij hebt veel gedachten over iets wat er op je werk speelt. Misschien heb je stress omdat je vindt dat je baas te veel van je vraagt. En stel dat je in gesprek gaat met diezelfde baas, die op dat moment ook een hoofd vol gedachten heeft. Wat gebeurt er dan? Jullie kunnen elkaar nauwelijks echt bereiken, omdat jullie allebei gevangen zitten in jullie eigen denkbolletje.

Pas wanneer het denken kalmeert, ontstaat er ruimte om elkaar echt te zien en te horen.

Jouw uitnodiging voor vandaag

Tot zover deze introductie over het principe van denken. Ik wil je uitnodigen om, voordat je de volgende video bekijkt, eens om je heen te kijken. Kun je herkennen hoe je tegen denken aankijkt? Kun je de veranderlijkheid ervan opmerken? Misschien zelfs hoe illusoir denken soms kan zijn?

Kan je zien hoe snel je van gedachten kunt veranderen over iets of iemand? En hoe dat je hele ervaring beïnvloedt?

Ik ben benieuwd naar je inzichten. Heel graag tot morgen!