

BLOG

'De kracht van de gedachte'



Soms kan een opmerking of een specifieke gebeurtenis echt aankomen, me diep raken en me behoorlijk van mijn stuk brengen.

Op zo'n moment word ik door een hoeveelheid van gevoelens overspoeld. Mijn maag krimpt in elkaar alsof ik een stomp heb gekregen en mijn oren suizen. Ik schrik en ik verstar; voel me klein en kwetsbaar worden. Een wirwar aan gevoelens en gedachten gaan door mijn hoofd en twijfel steekt zijn kop op. Ik voel me onzeker want..... *Ik heb iets niet goed gedaan !!!* De impact daarvan lijkt onoverkomelijk en ik voel een verlamdende angst.

Ofik ga direct in de weerstand en word boos. Geraakt haal ik uit naar de ander of de situatie. Ik kaats de bal terug en een stroom van verwijten en soms kwetsende woorden en gedachten komen naar boven. Boosheid is dan een mooie bliksemafleider voor mijn werkelijke gevoelens en gedachten.

In beide situaties ben ik niet blij met mezelf. Dit wil ik niet en ik ga de uitdaging aan om te ontdekken wat er nu precies gebeurt en hoe ik er anders mee om kan gaan.

Wat maakt dat ik zo reageer en wat voel ik op zo'n moment? De in mijn beleving nare opmerking komt heftig binnen en drukt duidelijk op verkeerde knopjes. Knopjes die in verbinding staan met pijn. Ik voel me afgewezen.

Welke gedachten heb ik daarbij? Na zelfonderzoek kom ik tot het inzicht dat ik bang ben niet meer lief of aardig gevonden te worden. Misschien zelfs niet meer waard om van te houden. Daar schrik ik van. Dat kan nooit de bedoeling van die opmerking zijn of het effect van die situatie.

Dus, kloppen deze gedachten met wat er werkelijk is gebeurd of gezegd? Wat zegt die ander nou precies of wat betekent die gebeurtenis eigenlijk? Door welk filter van negatieve ervaringen en gedachten luister en ervaar ik? Welk oordeel heb ik over mezelf die deze gedachten voeden? En is dat ook werkelijk zo?

Ik kom tot de conclusie dat ik reageer vanuit de gedachte dat ik geen fouten mag maken. Ik moet perfect zijn..... Irreëel natuurlijk, maar ergens in mijn leven heb ik die gedachte tot een overtuiging gemaakt. Een overtuiging die op de loer ligt en direct tot leven komt op het moment dat ie aangeraakt wordt. Het is mijn innerlijke criticus die me vertelt dat ik het weer niet goed gedaan heb. Smalend fluistert hij in mijn oor dat ik een hopeloos geval ben.....

Dergelijke overtuigingen belemmeren ons om op dat soort momenten te zijn wie we zijn met alles wat en wie we zijn en te staan voor onszelf.

Wat gebeurt er als we mild zijn voor onszelf? Als we de behoefte en de pijn in onszelf herkennen en erkennen en daar ruimte voor maken? Op dat moment of misschien er na. Als we onze gevoeligheden accepteren die voortkomen uit beschadigingen die we allemaal hebben en troostend een arm om onszelf heen slaan?

Het helpt om boven de situatie te gaan staan en zonder oordeel te benoemen wat er nou precies gebeurt. Onszelf vragen te stellen en te onderzoeken wat er nu werkelijk bedoeld wordt of gewoon onze excuses maken wanneer dat nodig is, want van fouten kunnen we leren.

Wanneer we reflecteren op ons denken en handelen worden we bewust van onze werkelijke gedachten en hoe dat ons handelen beïnvloedt. Zoals negatieve gedachten ons in een neerwaartse spiraal kunnen brengen, zo kunnen positieve en accepterende gedachten ons in onze kracht zetten.

Het is de kracht van de gedachte die we bewust kunnen inzetten en daarmee ons leven een stuk plezieriger maken.

Amanda Minkema

Courage Coaching & Communication
06-53790598
www.havecourage.nl
amanda@havecourage.nl

