



DEEL 1

HOOFDSTUK 1

Wie ben ik?

Hallo daar! Ik ben Gedachten. Wie ben jij?

Leuk je te ontmoeten! Wellicht ken je mij al, maar ik zou je graag iets meer over mezelf willen vertellen. In dit boek ga ik je uitleggen wie ik ben en waar ik vandaan kom. En nog belangrijker: waar je mij voor kunt gebruiken. Ik ben misschien wel het belangrijkste in je leven, zonder dat je het doorhebt.

Ben je al nieuwsgierig geworden? Ik neem je graag mee in mijn wereld!

Om goed te begrijpen wie ik ben, doen we een kleine oefening. Tel tot drie en sluit je ogen. Terwijl je ogen dicht zijn, denk je aan een bloem. Als de bloem in je is opgekomen, doe je je ogen weer open.

Ben je er klaar voor? Daar gaan we!

En? Is het gelukt?

JA / NEE

Als het goed is, heb je zojuist een bloem gezien. Die bloem waar jij aan dacht, was ik: een gedachte. Ik kan alles zijn wat jij maar wilt. Leuk, hè?

Laten we nog een oefening doen. We doen precies hetzelfde als daarnet, maar dit keer denk je aan een auto.

Eén ... twee ... drie!

Heb je een auto gezien?

JA / NEE

Goed gedaan! Ik heb je nu steeds verteld waar je aan moest denken, maar het is nog leuker als je zelf kiest welke gedachte je hebt. Sluit daarom nog een keer je ogen, en denk dan aan iets waar jij graag aan wilt denken.

En? Waar dacht je aan?

.....
.....
.....
.....
.....

Wauw! Zoals je hebt gemerkt, kun je dus zelf beïnvloeden waar je aan denkt. Maar wist je dat je ook zelf kunt bepalen *wanneer* je aan iets denkt? Tot nu toe hebben we steeds tot drie geteld voordat je aan iets dacht. Nu gaan we nog een laatste oefening doen, waarbij jij zelf mag bepalen aan wat je denkt én wanneer je dat doet. Begin maar zodra jij er klaar voor bent en schrijf daarna hieronder op waar je aan gedacht hebt.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

TE GEK! Ik zat in jouw hoofd in de *vorm* die jij hebt uitgekozen en op het *moment* dat jij dat wilde. Jij kunt dus controle over mij hebben.

