

Bernhard Moestl



# De wijsheid van de draken

*Tem je innerlijke draak voor een  
bewuster en succesvoller leven*





*Je levensgeluk is  
afhankelijk van de  
kwaliteit van je gedachten.*

*(Marcus Aurelius)*

# Inleiding

*Geluk is een kwestie van willen.  
Ik ben het resultaat van hetgeen  
ik me heb voorgesteld en heb bedacht,  
wat ik heb gewild en wat ik heb besloten  
dat ik wilde zijn.  
(Karl Lagerfeld)*


*Hoe dit boek is opgebouwd en hoe je er het meest  
aan hebt*

Hartelijk welkom en fijn dat je er bent. Ik begin maar gelijk met een vraag. Stel je voor dat je iets kunt. Maar dat je tegelijkertijd denkt dat je het niet kunt. Kun je het dan? Hoe je antwoord ook luidt, waarom ben je op het idee gekomen dat je het niet zou kunnen? Is het die stem in je hoofd, die zich steeds weer op het slechtst denkbare moment meldt met zulke ideeën?

## Mag ik je voorstellen: je draak

Die stem is van het wezen dat je al je hele leven begeleidt: je draak. Sinds mensenheugenis gevreesd en geliefd, is de draak het symbool van een enorme kracht die slechts door een paar uitverkorenen wordt beheerst. Onze draak komt samen met ons ter wereld en blijft tot het moment dat we die weer verlaten. Vanuit zichzelf is hij niet goed of slecht. Hij is wat wij van hem maken. Hij kan onze grootste vijand zijn maar ook onze beste vriend.

Als je bang bent als je naar hem toe gaat, dan vraagt hij offers. Ziet hij dat je sterk bent en dat je hem wilt temmen,



dan is hij bereid zich te onderwerpen en je te dienen als een vriend. Als hij je uiteindelijk zelfs toestaat om op zijn rug te gaan zitten en hem te berijden, dan zal hij je brengen waarheen je maar wilt.

*Het is vooral de draak die je levensgeluk bepaalt.*

Ik heb me vaak afgevraagd wat het verschil is tussen mensen die van hun dromen hun leven hebben gemaakt en de mensen die slechts dromen over hun leven. Lichamelijk gezonde mensen, die niet of nauwelijks van elkaar verschillen en via dezelfde opleiding over dezelfde kennis beschikken, zijn niet in gelijke mate succesvol. Dus ligt de oorzaak daarvan ergens anders. Ik heb mezelf ook afgevraagd waarom sommige mensen schijnbaar moeiteloos geluk en rijkdom bereiken, terwijl anderen, ondanks al hun inspanningen, niets hebben. Klaarblijkelijk is het verschil niet zichtbaar en ligt het op het vlak dat voor de buitenstaander verborgen blijft: in de manier waarop de mens denkt.

De schrijfster Marie von Ebner-Eschenbach formuleerde het zo: 'Als er één geloof is dat bergen kan verzetten, dan is dat het geloof in je eigen kracht.'

Laten we nog even teruggaan naar mijn eerste vraag. Stel je twee personen voor, die in een spel een probleem moeten oplossen om verder te gaan naar de volgende ronde. De moeilijkheidsgraad is dusdanig gekozen dat beiden daartoe in principe moeiteloos in staat zijn.

Persoon A is zich bewust van zijn kwaliteiten, lost het probleem op en gaat naar de volgende ronde. Persoon B hoort echter de stem van zijn draak in zijn hoofd, die tegen hem zegt dat er heel wat slimme mensen zijn die dit niet is gelukt. Hij probeert het niet eens en komt niet verder. Niet omdat hij er niet toe in staat was, maar alleen vanwege een foute denkwijze. Want uiteindelijk werken onze gedachten ons vaker tegen dan dat ze ons helpen.

Wees eens eerlijk: vind je het gemakkelijker om je de slechte afloop van iets voor te stellen of de vanzelfsprekendheid van een goede afloop? Voor mij bestaat er geen enkel ander wezen dat de vrijwel oneindige macht van de menselijke geest zo goed symboliseert als de draak. Alleen met zijn hulp ben je in staat om het beste uit jezelf te halen.

## Inzicht in de invloed van de draak

In de volgende twaalf hoofdstukken maak je kennis met de wereld van je draak. Je begrijpt wat zijn invloed is op je leven en waarom hij het je vaak zo moeilijk maakt. Als je hem hebt leren kennen, dan kun je hem gaan temmen en zal hij een trouwe vriend van je worden.

Je leert dat alleen dat onmogelijk is, wat je zelf onmogelijk vindt.

Het boek is verdeeld in twaalf verschillende hoofdstukken, die je elk apart kunt lezen. De onderwerpen staan echter wel in een logisch verband dus is het raadzaam ze in de normale volgorde door te nemen.

Dit drakenboek is echter meer een werkboek dan een leesboek.

Net als alle andere zaken die je in het leven onder de knie wilt krijgen, moet je namelijk ook het denken oefenen. Als je iets dus niet onmiddellijk begrijpt, ga dan niet gewoon verder, maar lees het nog een keer.

Behalve het boek heb je af en toe ook een vel papier en een pen nodig en natuurlijk je gedachten. In de tekst en aan het eind van elk hoofdstuk staan opdrachten en vragen. Maak die op het moment dat ik erom vraag en lees pas daarna verder. Het spreekt natuurlijk voor zich dat je de vragen zo eerlijk mogelijk beantwoordt. Jezelf voor de gek houden is zinloos.



Als je draak niet meteen doet wat hij zou moeten doen, gun hem dan wat tijd. Ook hij moet wennen aan de nieuwe situatie.

Mark Twain zei eens: 'Een gewoonte gooi je niet zomaar het raam uit. Die moet je over de trap naar buiten werken, tree voor tree.'

Wat geldt voor gewoontes geldt nog veel meer voor veranderingen in je manier van denken.

### Temmen doe je met liefde en geduld

Ook als je zeer ontevreden bent over het gedrag van je draak, moet je proberen om in elk geval het gevecht met hem te vermijden. Hij is sterker dan jij en hij kan je vernietigen. Een draak tem je met liefde. Geef hem een complimentje als hij iets goed doet en vergeet daarbij ook jezelf niet. De rest oefen je dan verder.

Wie er geen idee van heeft hoe een draak eruitziet, kan eens naar [www.brainworx.cc](http://www.brainworx.cc) gaan. De illustratrice Marianne Mohatschek heeft een paar afbeeldingen van draken beschikbaar gesteld om te printen.

*In de loop der tijd zul je je draak steeds beter leren kennen.  
Dan is het ook goed dat je hem een snuit en een naam geeft.*

De Amerikaanse psycholoog William James heeft gezegd: 'Onze gedachten hebben enorm veel kracht. Het is aan ons of we die kracht in ons voordeel of in ons nadeel willen gebruiken. Met de kracht van onze gedachten beslissen we niet alleen over gezondheid en ziekte, maar onze gedachten bepalen ook ons lot. Niemand kan zich aan deze wetmatigheid onttrekken, maar hij biedt ook grote kansen.'

Het gaat erom die te benutten. We gaan aan de slag.

DEEL I

# De wereld van de draak






*Zeur niet over het feit dat  
God de tijger heeft geschapen,  
maar bedank Hem dat Hij  
hem geen vleugels heeft gegeven.*

*(Amharische wijsheid)*





*Niet de dingen zelf, maar  
alleen onze voorstellingen  
over de dingen maken ons  
gelukkig of ongelukkig.*

*(Epiktet)*

# 1 De strategie van de eigen werkelijkheid


*Als je niet denkt,  
dan is er ook niets.  
Alles is er alleen  
omdat de mens denkt.  
(Leo Tolstoj)*

*Besef dat je zelf je werkelijkheid creëert uit dat  
wat je ziet als de waarheid*

Het is wel een beetje een vreemd idee. Iedereen creëert zelf de werkelijkheid waarin hij leeft. Ik creëer die van mij en jij de jouwe. We leven beiden in twee verschillende werelden. Alsof de werkelijkheid iets is wat je kunt maken en naar believen kunt veranderen. Alsof mijn werkelijkheid anders zou kunnen zijn dan de jouwe. Hoe werkt dat dan? Een werkelijkheid ontstaat toch uit waarheden? En wat heeft dat te maken met ons denken en met onze draak?

## De draak in jezelf

Om te beginnen een eenvoudig voorbeeld. We lezen beiden hetzelfde boek. Een detective, waarin een agent jacht maakt op een inbreker. De schrijver beschrijft het uiterlijk en de leefwereld van de twee hoofdpersonen op zo gedetailleerde wijze, dat we het idee hebben dat ze echt bestaan. We komen alles te weten over hun leeftijd, hun werk, hun voorliefdes en hun karakter. We weten wat ze eten, hoe laat ze opstaan, hoe ze zich kleden en dat een van beiden altijd een wapen onder zijn kussen heeft liggen. Als de



werkelijkheid nu in eerste instantie gebaseerd is op feiten, dan zouden we toch beiden exact hetzelfde beeld van deze twee mensen moeten hebben. We beschikken uiteindelijk over dezelfde gegevens. We zouden dezelfde man sympathiek moeten vinden en voor de ander negatieve gevoelens koesteren. Ook de omgeving waarin het verhaal speelt zou er voor ons hetzelfde moeten uitzien, net als onze voorstelling over de afloop van het verhaal. Maar dat is niet het geval. Waarom niet?

Omdat de werkelijkheid ontstaat in je hoofd.

### Iedereen leeft in zijn eigen werkelijkheid

Wat is werkelijkheid nu precies? En hoe verschilt die van de waarheid? Blijven we even bij het voorbeeld van de detective. Hier bestaat de waarheid uit de gegevens die we van de auteur over de twee optredende personages krijgen. Het kan daarbij gaan over de haarkleur van een van de hoofdrolspelers, zijn kledingstijl of zijn voorliefde voor een bepaald auto-merk. In ons hoofd komt deze figuur tot leven doordat we hem verder aanvullen. We bedenken zijn manier van lopen, zijn houding, alles wat nodig is, maar waarover de schrijver geen informatie heeft gegeven. We beslissen uiteindelijk of hij er leuk uitziet of niet en zelfs of we vinden dat hij een prettige stem heeft. Dat is dan onze werkelijkheid.

En mocht het zo zijn dat we hem in onze gedachten eigenlijk vervelend vinden maar toch verliefd op hem willen worden, dan kunnen we hem gewoon veranderen. Je zou ook kunnen zeggen dat de feiten de ingrediënten zijn voor een recept en dat de werkelijkheid het gerecht is dat je er van maakt.

*Of we het nu willen of niet, ons denken produceert voortdurend werkelijkheid.*

Stel je voor dat je een reisgids aan het lezen bent. De stad die in het boek wordt beschreven, heb je nog nooit gezien. Je begint met de inleiding, die een globaal overzicht geeft. Zonder dat je er iets tegen kunt doen, ontstaat er in je gedachten een beeld. Je ziet het plein, de indrukwekkende basiliek en het gezellige koffiehuis, waar je zelf zit. Je slentert door de nauwe straatjes en geniet van de rust.

De beschrijving laat in je hoofd beelden ontstaan die jij op dat moment ziet als de werkelijkheid. Zolang je de stad niet daadwerkelijk ziet, weet je toch hoe het er daar uitziet. De verbazing is vaak echter groot als je de in het boek beschreven stad bezoekt. Als je ziet hoe weinig overeenkomst er is tussen jouw beeld en de realiteit.


Je kunt natuurlijk zeggen dat het om een boek ging. Dat is geen 'echte' werkelijkheid, dus moest je die zelf construeren. Dat kan zijn, maar zie je die man daar? Ik vind dat hij er goed uitziet met zijn donkere pak en zijn stemmige stropdas. Zijn op maat gemaakte schoenen zijn waarschijnlijk van paardenleer. En al snap ik niet waarom hij op dit uur van de dag een zonnebril draagt, ik heb zelden een man gezien die zo elegant gekleed is.

Als ik je nu vraag welk beroep de man heeft, welke werkelijkheid ontstaat er dan in je hoofd? Is hij een succesvol bankier of een maffiabaas? Voel je je op je gemak in zijn nabijheid? Zou je hem beter willen leren kennen?

Volgens mij is het gewoon een model voor een of ander nieuwe kledinglijn van een modemerken. Waarom zouden hier anders zo veel fotografen en visagisten rondhangen?

## **Je bent wat je denkt**

Ook verwachting heeft een niet te onderschatten invloed op je werkelijkheid. Als je na een ongelofelijk vermoeiende reis van drie dagen eindelijk voor de ruïne van de beroemde tempel T staat, zul je elke steen enthousiast bewonderen. Je ziet



het mooiste gebouw ter wereld. Loop je puur toevallig langs dezelfde tempel, dan zou je er misschien hooguit vijf minuten aan wijden. Niet de fysieke waarheid, maar enkel en alleen onze gedachten zijn dus de schepper van onze werkelijkheid.

Dat kun je ook afleiden uit het feit dat onze gedachten bepalen waar we zijn. We kunnen ons vanuit elke situatie met behulp van ons denken verplaatsen naar een andere, mogelijk anderszins aangename situatie.

Stel je voor dat je een droomreis hebt gewonnen. Een limousine haalt je thuis op om je naar het vliegveld te brengen. Daar staat het personeel klaar dat je begeleidt naar de ingang van de eerste klas. Zodra je binnen bent krijg je een glas champagne aangeboden. De vlucht verloopt rustig en het personeel legt je in de watten. Bij aankomst staat er een zeer comfortabele auto voor je klaar en de chauffeur rijdt je naar het prachtige hotel. Het complex voldoet helemaal aan je verwachtingen en je voelt je geweldig. De zon schijnt, het is warm en alles verloopt perfect. Je gaat naar je zonnige bungalow, waar al een volle fruitschaal voor je klaarstaat. Je werpt een blik uit het raam en ziet een schitterend zandstrand en een diepblauwe zee. Wat een heerlijk gevoel om hier te zijn.

Er wordt voorzichtig op de deur geklopt. Je doet open en voor je staat een sierlijk, jong meisje met amandelbruine ogen en zwart haar.

Waar ben je nu? Weer terug? Goed, dan gaan we verder.

*Onze werkelijkheid is altijd een mengeling van wat we daadwerkelijk waarnemen en dat wat we ervan maken.*

*Op die manier ontstaat er voortdurend persoonlijke werkelijkheid.*

Als het mij hiervoor gelukt is om je mee te nemen in een andere wereld, dan begrijp je waarom ik vind dat feiten en werkelijkheid niet noodzakelijkerwijs met elkaar samenhan-

gen. Maar vergeet alsjeblieft niet dat denken geen richting heeft. Je gedachten bieden je elk willekeurig moment de mogelijkheid om een kijkje in de hemel te nemen. Dat heb je net gezien. Anderzijds is een bezoekje aan de hel ook een optie.

Het maakt niet uit of we horen schreeuwen of lachen, de geur van een bloem ruiken of een brandlucht. In ons hoofd ontstaat een beeld dat ons verdere denken en handelen bepaalt. Onze eigen werkelijkheid is in de loop van ons leven zo vanzelfsprekend geworden, dat we geneigd zijn te geloven dat er zoiets bestaat als een algemene, onveranderlijke werkelijkheid.


Maar er is nog iets wat onze persoonlijke werkelijkheid beïnvloedt: kennis.

### **Denken creëert werkelijkheid**

Ongeveer veertienhonderd jaar geleden leefde in Korea een zekere Won Hyo. Op zoek naar verlichting trok hij als jonge monnik lange tijd door de noordelijke woestijn. Hij had zich aangewend om de hele dag te lopen en pas 's avonds uit te rusten.

Op een avond kwam hij bij een kleine oase. Een paar bomen boden hem beschutting. Vermoeid ging hij onder een van de bomen zitten en viel in slaap. Midden in de nacht werd hij wakker door een verschrikkelijke dorst. Het was aardedonker en hij tastte rond op zoek naar water. Na een poosje raakten zijn zoekende handen een schaal aan. Toen hij hem oppakte, voelde hij dat er water in heen en weer bewoog. Hij bracht de schaal naar zijn mond en dronk. Het was heerlijk. Dankbaar vouwde hij zijn handen en knielde neer.

De volgende morgen werd hij wakker en zag in het eerste daglicht de schaal: het was een kapotgeslagen schedel vol opgedroogd bloed. Aan de jukbeenderen kleefden verdroogde reepjes vlees. Het troebele water erin bewoog. De jonge



monnik walgde ervan en gaf over. Op dat moment opende zich zijn geest en kwam hij tot inzicht.

In het duister had hij niets gezien en niet gedacht. Het water was heerlijk en verfrissend geweest. In de morgen hadden zijn ogen en zijn verstand hem doen overgeven. Hij zei tegen zichzelf: denken leidt tot goed en kwaad, brengt leven en dood. Denken laat de kosmos ontstaan en beheerst alles. Zonder denken is er geen kosmos, geen Boeddha, geen Dharma. Alles is één en dat ene is leeg.

Hij hoefde niet meer naar een meester te zoeken. Won Hyo begreep het leven en de dood. Wat kon hij verder nog leren? Hij draaide zich om en liep door de woestijn terug naar zijn dorp.

## De draak ontwaakt

We kunnen het ook anders zeggen. Wat niet weet, wat niet deert, luidt het spreekwoord. We voelen ons goed.

Maar wee je gebeente als iemand met iets volkomen onbelangrijks de draak wakker maakt! Dat gebeurt sneller dan je denkt en dan is het gedaan met de rust. Onze gedachten draaien in een kringetje rond en dat bevalt onze draak uitstekend.

Ik geef je een voorbeeld van de wijze waarop kennis van invloed is op ons denken, ons doen en ons welzijn.


Ik heb twee katten. Hoewel ik ze niet kan uitleggen waarom het zo is, mogen ze niet op de eettafel spelen en ook niet op het toetsenbord van de computer zitten. Omdat katten echter niet hetzelfde slaapritme hebben als mensen, spelen ze ook 's nachts naar hartenlust op verboden terrein. Dus ben ik lange tijd 's nachts opgestaan omdat ik bang was dat ze iets kapot zouden maken. Op een gegeven moment realiseerde ik me echter dat wanneer ik overdag ging werken, de katten ook alleen waren en konden doen en laten wat ze wilden. Daar had ik niet alleen nooit aan gedacht, maar ze hadden

ook nooit iets kapotgemaakt. Mijn onrust had dus niets met hun gedrag te maken maar alleen met mijn eigen kennis en de daaruit voortvloeiende angst. Toen ik dat besepte, kon ik weer rustig slapen.

*Zolang we niet zien en denken, slaapt onze draak.  
Onze werkelijkheid is wat we als werkelijkheid willen  
en wat goed voor ons is.*

Ik herinner me ook een interessante gebeurtenis waarbij kennis mensen ertoe bracht om zelfs af te zien van voordeel. In mijn land is er een grote bank die lange tijd een goede reputatie had en een behoorlijke rente betaalde. Flink wat mensen hadden daar hun geld ondergebracht. Er waren nooit problemen en iedereen was gelukkig en tevreden. Op een gegeven moment hoorden de klanten dat de bank al een tijd geleden een zeer grote som geld had verloren. Op hetzelfde ogenblik rekten duizenden draken zich uit. Er was weliswaar niets gebeurd, geen enkele individuele klant werd erdoor getroffen. Als je denkt dat er misschien een bankadviseur tegen een klant had gezegd dat hij geen geld meer kon opnemen, dan vergis je je. De mensen hadden hun informatie alleen uit de krant. Bij de bank ging alles normaal zijn gang, alsof er niets aan de hand was, en dat is nog steeds zo. Er had inderdaad niemand geld verloren en iedereen wist dat de bank genoeg reserves had om het verlies op te vangen. Maar de draken waren wakker. De klanten bekeken de bank, waarover ze zolang tevreden waren geweest, plotseling met andere ogen. Velen van hen zegden hun langlopende deposito's met hoge rentepercentages op. Ze namen met minder rente genoegen en berokkenden uiteindelijk zichzelf schade. Het had natuurlijk ook anders kunnen lopen. Maar dan was het ten eerste sowieso al te laat geweest om nog wat te doen. En ten tweede werd het probleem van de bank pas het probleem van de klanten toen die het nieuws te horen kregen.





Of denk je echt dat dingen niet gebeuren omdat je er niets van weet?

## Word je bewust van de macht van je gedachten

Je kunt aan andere dingen zien dat je de werkelijkheid construeert uit zaken waar je van denkt dat die waar zijn. Bijvoorbeeld aan de manier waarop de meesten van ons omgaan met ‘ongeneeslijk zieken’. Zodra iemand op een overtuigende manier wordt verteld dat hij of zij nog maar een beperkte tijd heeft te leven en dat accepteert, verandert de waarneeming van zijn medemensen. In hun werkelijkheid bestaat opeens iemand wiens tijd bijna voorbij is. Die je bewuster waarneemt, wiens tijd opeens veel kostbaarder lijkt, van wie je niet weet of je hem ooit nog terugziet.

Zelf sta je aan de andere kant. Gelukkig in je onwetendheid, je waant jezelf onsterfelijk, het leven duurt nog eeuwig. Het interessante is nu dat dat een volkomen verkeerde conclusie is, die je helemaal niet mag trekken. Goed beschouwd zouden we onszelf allemaal als ‘ongeneeslijk ziek’ moeten zien. Of ken jij een alternatief voor de dood? Betekent het feit dat persoon A te horen krijgt dat hij nog hooguit een jaar te leven heeft, dat de gezonde persoon B zeker weet dat hij morgen nog leeft? Toch staat het vast dat de onwetende B weliswaar minder bewust maar ook onbezorgder zal leven. Voor beiden bestaat geen garantie: niet voor het overlijden van A, maar nog minder voor leven van B. Zelfs in het geval dat A inderdaad na een jaar sterft, dan was dat jaar beslist anders verlopen dan wanneer hij niets had geweten over het tijdstip.

Ik wil hiermee niets afdoen aan het lijden van mensen die zich in een uiterst moeilijke situatie bevinden of daarover een waardeoordeel geven. Ik wil alleen maar laten zien dat onze vermeende feitenkennis onze eigen werkelijkheid en daarmee onze levenskwaliteit binnen een fractie van een seconde kan veranderen.


In dit verband zijn er nog andere vragen waarop het antwoord bepalend is voor ons levensgeluk. Wat gebeurt er precies na de dood? Waar gaan we heen? Bestaat er een eeuwig leven, een eeuwig verdoemd zijn, of helemaal niets? Dat weten we gewoon niet. Daarom moet je er zelf een antwoord op geven. Onafhankelijk van het feit hoe het na de dood werkelijk verder gaat, hebben we de vrijheid om ons leven op aarde door te brengen in voorpret op het paradijs of in voortdurende angst voor de hel.

### De draak ontsnapt

De macht van ons denken beperkt zich natuurlijk niet tot zulke onderwerpen. Je hebt gezien dat werkelijkheid alleen maar ontstaat door denken en dat je denken netjes doet wat jij of iemand anders wil. Tot nu toe was de vraag hoe jouw denken, dus je draak, omgaat met de feiten. Maar als de draak in zijn eentje jouw werkelijkheid creëert, waar heb je die feiten dan nog voor nodig?

Stel je voor dat je mij hebt gevraagd iets erg belangrijks voor je te halen. Ik kom terug en het eerste wat je me vraagt is natuurlijk: 'En, heb je het?' Mijn antwoord luidt: 'Wat denk je? Dat kan toch niet waar zijn? En ik wilde het nog opschrijven...' Moet ik nog meer zeggen? De draak gaat tekeer en jij ook. Waarom eigenlijk? Omdat in je hoofd de werkelijkheid is ontstaan waarvan ik wilde dat je die zou scheppen. Natuurlijk heb ik het gevraagde meegebracht. En al is de situatie niet echt leuk, hij laat goed zien dat de werkelijkheid in je hoofd absoluut niet in overeenstemming hoeft te zijn met de feiten.

Als je goed kijkt, dan beseft je dat vrijwel geen enkel beeld in je hoofd iets van doen heeft met de feiten, en dat die voor je persoonlijke werkelijkheid ook geen enkele betekenis hebben. Uiteraard ben je verdrietig, boos of vrolijk als ik je iets vertel of als je iets leest wat de draak in die stemming brengt.



Waarom zou je anders lachen om een grap? Als we een stap verder zetten, betekent dat natuurlijk ook dat het antwoord op de vraag hoe jij je voelt vooral afhangt van hoe jij wilt dat je je voelt. Aan de omstandigheden kun je meestal niets veranderen. Maar je bepaalt wel wat je ermee doet en daarmee hoe je je voelt.

## De dingen nemen zoals ze zijn

Ga even met me mee naar een tamelijk deftig restaurant. Het is een niet bepaald goedkope, maar zeer aangename en rustige plek, die je meteen bevalt. Het personeel is vriendelijk en attent en je geniet van de avond. Maar als je de rekening betaalt, geeft de ober je te weinig geld terug. Zodra je hem daar echter op wijst, verontschuldigt hij zich uitgebreid en geeft je het juiste bedrag. Dat zijn de feiten. Je hebt nu drie mogelijkheden om te reageren: ten eerste kun je een verschrikkelijke scène maken en medelijden hebben met jezelf omdat je bent bedrogen. Je roept de bedrijfsleider erbij, vertelt hem het verhaal en uiteindelijk erger je je er waarschijnlijk aan dat je niet eens serieus wordt genomen en dat ze je nu uit zitten te lachen. Zoals gezegd weet je dat niet zeker, maar je avond is bedorven. Ten tweede kun je denken dat de kelner het niet opzettelijk heeft gedaan maar dat hij overbelast is. Je kunt erover klagen dat het nu al zover is gekomen dat jonge mensen zo lang moeten werken dat zulke dingen kunnen gebeuren. In beide gevallen voel je je slecht. Volgens mij is dat echter nergens voor nodig. Beide acties hebben helemaal niets opgeleverd, behalve dan dat je draak plezier had. De uiteindelijke reden voor de vergissing zul je sowieso nooit te weten komen en hij doet ook niet ter zake. De derde mogelijkheid is dat je heel bewust vermijdt om een werkelijkheid te scheppen en de dingen neemt zoals ze zijn.

De ober heeft je te weinig geld teruggegeven en hij heeft zijn vergissing onmiddellijk hersteld. Niemand heeft schade

## *1 De strategie van de eigen werkelijkheid*

opgelopen en daarmee was de kous afgedaan. Soms moet je je draak gewoon het zwijgen opleggen.

*Vergeet niet dat je de vrijheid hebt om te denken en te voelen wat je graag wilt. Zeg dat ook tegen je draak.*

Je hebt nu gezien dat we in een bepaalde situatie onze eigen werkelijkheid creëren en dat we die zelf kunnen kiezen uit een breed scala aan mogelijke werkelijkheden.

We kunnen echter ook de draak voor ons laten kiezen.

Dat is misschien vaak de gemakkelijkste weg maar niet de verstandigste. Het heeft wel wat weg van een kledingzaak. Ook daar hebben we veel keus. We kunnen ons elegant kleden of juist losjes, afhankelijk van onze stemming. Zou je dan op het idee komen om het kledingstuk te kopen dat de verkoper je wil opdringen? Terwijl je je daar absoluut niet prettig in voelt? Waarschijnlijk niet. Wat je niet bevalt, leg je weer weg. Waarom zou je dan klakkeloos accepteren wat je draak je verkoopt?

## LEER JE EIGEN DRAAK KENNEN

*Beantwoord de volgende vragen om te begrijpen hoe sterk je werkelijkheid in verband staat met je denken.*

Wat kun je, hoewel je denkt dat je het niet kunt?

.....

Wanneer is iets moeilijk? En waarom?

.....

Waarom erger je je als ik je iets vervelends vertel?

.....

Welk gevoel is volgens jou sterker: woede of vreugde? En waarom?

.....

Is er iets wat je echt weet?

.....

Hoelang leeft een gezond mens?

.....

