

# Inhoud

Inleiding: we kunnen niet fiksen wat we niet begrijpen	9
Zelftest: heb ik beperkende overtuigingen?	29
1 Laat je geest voor jou werken	33
2 Wees je bewust van je blauwdruk	51
3 Vind je kracht	65
4 Stel je voor wat je wilt zien	73
5 Focus je gedachten	89
6 Verwacht het beste	99
7 Raak vertrouwd met succes	111
8 Word je gewoonten de baas	121
9 Wees je eigen CEO	131
10 Stel vast wat je behoeften zijn	143
11 Laat beperkende overtuigingen los	155
12 Wees aanwezig	165
13 Probeer minder, bereik meer	175
14 Herschrijf je verhaal	183
15 Train je succesmindset	201
16 Omarm verandering	215
Tot slot	229
Noten	233
Dankwoord	237
Register	241

## Inleiding

# We kunnen niet fiksen wat we niet begrijpen

Wat als ik je vertelde dat alles wat je over jezelf gelooft – je beperkingen, je angsten, je slechte gewoonten – simpelweg een verhaal is dat je geest jou verteld heeft? Wat als je dat verhaal vandaag kon herschrijven? Nou, dat kun je, en ik ga je laten zien hoe.

Iedere mens die op deze planeet rondloopt, dus ook jij, bedient een buitengewoon verbazingwekkend apparaat: zijn eigen geest. Het probleem is dat niemand een handleiding, instructies of een set regels heeft gekregen om dat apparaat goed te laten functioneren, dus vaak regelt het ons leven op een manier waar we niets aan hebben. Het goede nieuws is dat onze geest lang niet zo ingewikkeld is als ons wordt wijsgemaakt. Met levensechte voorbeelden uit mijn therapiepraktijk, no-nonsenseadviezen en eenvoudig te volgen regels – en mijn eigen levenservaring – laat ik je zien hoe je de ongelooflijke kracht van je geest kunt gebruiken om je gelukkiger en kalmer te voelen.

Je kunt daarmee het leven creëren dat je altijd al hebt gewild – gelukkiger, kalmer, positiever en productiever – zonder jarenlang therapie te hoeven volgen.

## **‘We doen er ons hele leven over om te begrijpen hoe de geest werkt’**

Ik hoorde die woorden voor het eerst tijdens een seminar onder leiding van een uitstekende en wijze therapeut. Ik had meteen het idee dat ze niet klopten, of op z'n minst niet logisch waren. Waarom zouden we zo'n bijzonder en krachtig apparaat hebben gekregen, vroeg ik me af, als we pas aan het eind van ons leven doorhebben hoe het werkt? We zouden nooit de kans krijgen om die zuurverdiende kennis toe te passen, tenzij we in reïncarnatie geloven. Dat leek me zo zonde.

Ik was ervan overtuigd dat er een betere manier moest zijn om naar de kracht van de geest te kijken. Daarnaast was ik vastbesloten om de geest in de meest praktische en elementaire zin te leren begrijpen. Mijn doel was om mijn cliënten te helpen met het doorbreken van de denkpatronen en denkgewoonten die hen zo duidelijk belemmerden. Ik bestudeerde dus de geest van iedere cliënt waarmee ik werkte, en het resultaat daarvan vormt de basis van dit boek.

Sterker nog, de cliënten die ik in mijn veertigjarige carrière als therapeut heb geholpen, zijn mijn meest gewaardeerde leraren geweest. Ik heb mijn beste technieken en diepste inzichten van hen geleerd. Een van de belangrijkste lessen die ze me hebben geleerd is: we kunnen niet fiksken wat we niet begrijpen.

Ik heb door de jaren heen veel cliënten gezien die probeerden hun geest met pure wilskracht te bevechten of te overwinnen. Er was een man die gemakkelijker met klanten wilde praten, maar merkte dat hij in het openbaar niet uit zijn woorden kwam. Toen hij als kind op school een keer had geprobeerd iets te vertellen, had hij een woord verkeerd uitgesproken en had de hele klas hem uitgelachen. Op dat moment was de overtuiging ontstaan: ‘Ik zal nooit meer voor een groep mensen spreken, want ik wil me nooit meer zo diep schamen.’ Hoezeer hij zichzelf er ook van probeerde te overtuigen dat hij het wel kon, zijn geest was hem

altijd de baas. Alleen al bij de gedachte om in het openbaar te moeten spreken raakte hij in paniek.

En dan was er nog de drukke directeur die aan elke relatie een einde maakte, ook al verlangde hij naar een liefhebbende partner. Hij was door zijn ouders op een vreselijke manier afgewezen en was zonder liefde opgegroeid, en daardoor kon hij niet verdragen hoe kwetsbaar hij werd door zijn behoefte aan een ander. Die herinnerde hem aan de tijd dat hij een klein, kwetsbaar kind was, en zijn geest wilde hem zo ver mogelijk van dat gevoel vandaan houden. Dus wees hij de ene na de andere partner af, totdat hij begreep waarom hij dat deed.

De simpele waarheid is dat we niet kunnen vechten tegen de manier waarop we als mens geprogrammeerd zijn. We vinden het vaak moeilijk om te erkennen dat ons brein, ondanks de moderne technologie en de vooruitgang die we boeken, nog steeds heel primitief is. We mogen dan met een smartphone rondlopen en met een sneltrein of zelfs een chauffeurloze taxi naar ons werk gaan, onze geest is nog altijd hetzelfde als toen we over de savanne zwierven en onze stam probeerden te beschermen. Maar als we begrijpen hoe en waarom onze geest werkt zoals hij werkt, kunnen we in een moderne context met hem samenwerken in plaats van hem tegen te werken. Tijdens het lezen van *Your Mind, Your Rules* ontdek je hoe onze geest werkt en hoe je hem vóór in plaats van tegen je kunt laten werken. Je kunt de regie nemen over je geest, in plaats van hem te smeken om te doen wat je wilt en je af te vragen waarom hij niet gehoorzaamt.

We voelen ons al gauw geïntimideerd als we proberen onze eigen geest te begrijpen. We zijn tenslotte geconditioneerd om de menselijke geest te zien als een ingewikkeld mysterie, iets wat alleen hoogopgeleide professionals en klinisch psychologen ons kunnen helpen begrijpen. En hoewel we dankzij de psychologie, psychiatrie en neurowetenschap veel inzicht hebben gekregen in verschillende mentale aandoeningen en de behandeling ervan, denken we al gauw dat we een arts of specialist nodig hebben om onze manier van

denken te veranderen. Maar het tegendeel is waar: we zijn niet volkomen hulpeloos als het gaat om controle krijgen over onze geest. Als we een beetje begrijpen wat onze geest van ons wil, kunnen we zonder veel inspanning, frustratie en kracht najagen wat we willen, waaronder gezondheidsdoelen, carrièregroei en relaties.

Dit kan therapie natuurlijk niet volledig vervangen. Er zijn veel situaties die vragen om de unieke een-op-eenaandacht van een professional. Maar als we er te veel op vertrouwen dat deskundigen en klinisch psychologen ons wel zullen ‘fiksen’, geven we een deel van de grote kracht die ieder van ons bezit uit handen. Als je merkt dat iets jou blijvend in de weg staat of dat je telkens weer in dezelfde irritante gewoonten vervalst, ook al wil je die loslaten, kun je door bepaalde ‘hoofd’-regels te leren en die in je dagelijks leven toe te passen veel controle en handelingsmogelijkheden terugpakken.

Dat is erg belangrijk, omdat we in onzekere tijden het gevoel kunnen hebben dat we een ‘permacrisis’ doormaken: door klimaatverandering, geopolitieke instabiliteit, pandemieën en stijgende kosten van het levensonderhoud, om maar een paar problemen te noemen. We voelen ons al gauw machteloos, alsof we geen enkele controle hebben over externe factoren of over wat er in ons leven gebeurt. Dat gevoel van machteloosheid kan toenemen en naar binnen slaan, waardoor we ons tegelijk hopeloos en hulpeloos kunnen voelen. Maar we hebben het vermogen om invloed uit te oefenen op hoe we denken, en zoals je in dit boek zult leren, hebben de gedachten die we denken alles te maken met wat we vinden van en hoe we reageren op externe omstandigheden.

## Iets over mezelf

Als therapeut ben ik altijd een beetje tegendraads geweest. Therapie kan voor veel mensen te tijdrovend, te duur en te ontoegankelijk zijn, en daarom is een van mijn doelen in mijn carrière

## Hoofdstuk 12

### Wees aanwezig

*Regel: het onbewuste kan zich geen gewenst toekomstig scenario voorstellen; het werkt alleen in het heden.*

De onbewuste geest begrijpt slechts één tijdszone goed: het nu. Daarom kun je beter geen dingen zeggen als: 'Ik zal ooit liefde vinden' of 'Volgend jaar zal ik gezond zijn', maar in plaats daarvan zinnnetjes in de tegenwoordige tijd uitspreken, zoals: 'Ik ben nu gezonder aan het worden' of 'Vandaag kom ik liefde tegen', omdat de geest daar beter op reageert. We zeggen daarom ook: 'Ik zie geen uitweg' als we het moeilijk hebben.

De hoofdregels laten zich vooral duidelijk gelden bij kinderen. Daarom vragen ze tijdens een autorit van vijf uur al na vijf minuten: 'Zijn we er al?' Als je als ouder of verzorger deze regels op een simpele manier met ze kan doornemen, help je ze een bijzonder leven te leiden. Maar eerst moet je er zelf goed mee leren

omgaan, en interessant genoeg kunnen kinderen ons met deze specifieke regel helpen, omdat ze van nature in het nu leven. Als we ze willen helpen, moeten we ze in het nu treffen. En ook onze eigen geest moeten we in het hier en nu treffen.

### **Het verhaal van Stephen**

Ik werd gebeld door een grootmoeder die zich grote zorgen maakte over haar zevenjarige kleinzoon Stephen. Hij was fysiek niet in staat om het hek van de school binnen te gaan, en deze fobie was alleen maar erger geworden: nu kon hij niet eens meer uit de auto stappen als ze bij de school aankwamen. Ik hoefde maar één keer met dit lieve joch van zeven te praten. Hij vertelde me meteen dat hij op school heel erg werd gepest.

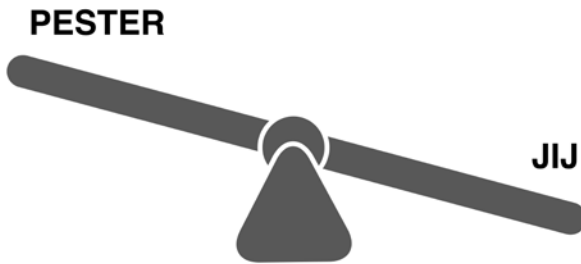
Zijn leraar wist ervan en dacht het probleem op te lossen door Stephen en de pester in de klas naast elkaar te zetten, in de overtuiging dat ze eruit zouden komen als ze op de een of andere manier tot elkaar konden doordringen. Dat gebeurde natuurlijk niet. De pester, die Stephen nu pal naast zich had zitten, greep elke gelegenheid aan om hem te krabben, te knijpen en te schoppen als er niemand keek.

Stephens vader zei tegen hem dat hij moest terugvechten, en zijn moeder zei dat hij vriendschap moest sluiten met de pestkop. Intussen raakte de arme Stephen gestrest en voelde hij zich steeds machtelozer. Zijn geest kon zich immers geen gewenst toekomstig scenario voorstellen; zo werkt de geest bij kinderen nu eenmaal. Hij kon zich niet voorstellen dat er ooit een einde zou komen aan het pesten, en omdat hij niet de vaardigheden had om het te stoppen, greep zijn lichaam in met een fobie om te voorkomen dat hij naar school ging, want dat was de snelste manier om het probleem op te lossen.

Stephens onbewuste geest hoorde: 'Ik wil niet meer

naar school' en zorgde ervoor dat dat gebeurde. Kinderen zijn heel goed in waarnemen wat er gebeurt, als een spons zuigen ze alles op, maar ze zijn slecht in interpreteren, en daarom geven ze zichzelf de schuld, vooral wanneer dingen misgaan. Ik heb met veel gepeste kinderen gewerkt, en ook met pesters, dus ik kon Stephen vertellen: 'Weet je, pesters zijn heel, heel ongelukkige mensen, en ik denk dat je de pester in jouw klas kunt helpen.'

Ik tekende met potlood een wip en legde aan Stephen uit: 'De pester ziet jou hoger op de wip zitten en zichzelf lager; hij wil dat jij lager komt te zitten en zichzelf hoger, en er zijn maar twee manieren om dat te doen. Hij moet jou een slecht gevoel over jezelf geven, en zichzelf een goed gevoel over zichzelf.' (Pesters moeten jou altijd neerhalen terwijl ze zichzelf omhoogtillen.)



Ik wist dat het geen zin had om aan Stephen te vragen zich voor te stellen dat hij volgend jaar in een hogere klas zat of tijdens de lange zomervakantie bevrijd was van de pestkop. Mijn oplossing was om Stephen op dat moment directe macht te geven. Ik vroeg hem zich voor te stellen dat hij als een superheld het schoolhek binnenging, en zei: 'Je gaat naar school met een heel spannende taak. Telkens als de jongen je knijpt, roep je luid: "Pesten mag niet op school!" Je blijft luid roepen om de pester en de leraar te helpen.'

Hij werd heel enthousiast over deze missie. Hij stelde zich voor dat hij zijn favoriete stripfiguur was en naar school ging met een missie om alle pesters en alle gepeste kinderen ter wereld te helpen. Zoals verwacht kneep de pester hem, en Stephen riep meteen: 'Pesten mag niet op school!' Hij hoefde deze missie maar een paar keer uit te voeren voordat de leraar vroeg waar hij mee bezig was. Hij zei: 'Ik moet de pesters helpen; ze hebben veel hulp nodig, want pesten mag op geen enkele school.'

De leraar en het schoolhoofd namen hem serieus en waren onder de indruk van zijn missie. Ze lieten de pester bij hen komen en ontdekten dat hij thuis werd gepest.

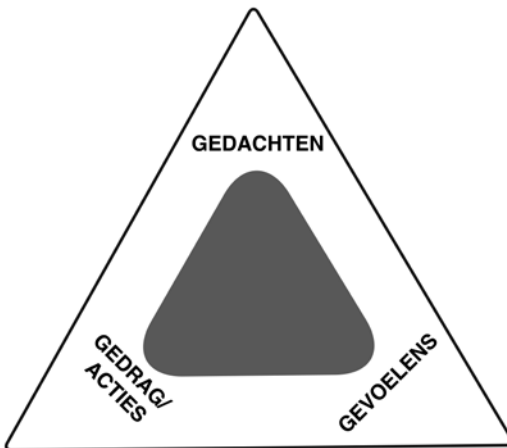
Stephens ouders waren erg onder de indruk dat Stephen was veranderd van een jongen die niet in staat was de school in te lopen in een jongen die enthousiast en wilskrachtig was. Bij kinderen vindt er verandering plaats wanneer ze de plaatjes in hun hoofd veranderen, waardoor hun gevoelens en vervolgens hun verdrag veranderen. Zo maken ze de stap van machteloos naar machtig. Wanneer we ons machteloos voelen, voelen we ons hulpeloos en hopeloos, en dat kan al op heel jonge leeftijd beginnen. Als onze kinderen zich hulpeloos en hopeloos voelen, kunnen ze dat jarenlang met zich meedragen. Toen Stephen eenmaal begreep dat hij de macht had om voor zichzelf op te komen, zich te laten horen en tegen mensen te zeggen hoe hij zich voelde, was dat voor hem een gamechanger.

## Wees in het nu

Het idee om in het nu te leven wordt besproken in talloze boeken en podcasts en vormt de basis van beproefde en geteste methoden zoals mindfulness. Wanneer we focussen op het huidige moment in plaats van op het verleden of de toekomst ervaren we het leven

intenser, omdat we niet worden afgeleid door herinneringen of zorgen over de toekomst. We laten onze zoemende gedachten los en maken verbinding met ons zintuiglijke lichaam, wat meestal betekent dat we de wereld om ons heen meer waarderen en minder stress voelen. Geen wonder dat onze geest zich het meest thuis voelt in het nu. In het nu kan hij gemakkelijker doen wat hij wil doen: je van pijn wegleiden en naar plezier toe loodsen.

Het verleden kun je niet veranderen, het heden wel. Op scholen gebruik ik vaak een eenvoudige, maar doeltreffende methode van reframen. Ik plak met tape een enorme driehoek op de vloer en zet bij elke hoek een flip-over: een voor gedachten, een voor gevoelens en een voor gedragingen. Dan vraag ik elk kind op flip-over 1 een verdrietige gedachte te schrijven, dan naar flip-over 2 te rennen en een verdrietig gevoel op te schrijven dat ze krijgen door de verdrietige gedachte. Ten slotte laat ik ze naar flip-over 3 rennen om het gedrag op te schrijven dat het gevolg is van de gedachte en het gevoel. Daarna herhalen we hetzelfde met blijde gevoelens en gedachten.



Een jongen schreef ‘Ik kan niet rekenen, ik ben stom’ als gedachte, daarna ‘Het maakt me zo bedroefd’ als gevoel, en ten slotte ‘Ik word boos en misdraag me’ als gedrag. Ik vroeg hem het vel van de eerste flip-over om te slaan en zijn gedachte op een nieuw vel te herschrijven als ‘Ik ben slim en goed in rekenen’ en dan naar de flip-over voor gevoelens te rennen en iets beters op te schrijven. Hij schreef: ‘Ik voel me zelfverzekerd.’ Daarna rende hij naar de flip-over voor gedrag en tot mijn vreugde zag ik hem opschrijven: ‘Ik vraag de leraar om hulp, want ik ben slim.’

Zie je dat al zijn zinnen in de tegenwoordige tijd staan? Zonder dat ik ook maar iets hoefde uit te leggen over het reframen van beperkende overtuigingen deed hij dit helemaal uit zichzelf, op dat moment. Bovendien waren zijn geschreven zinnen niet gebonden aan een termijn of voorwaarde: ze waren meteen goed.

Jij kunt dit net zo perfect doen als hij. Neem een verdrietige gedachte, merk op welk gevoel die jou geeft en vervolgens welk gedrag die bij jou veroorzaakt. Zet de gedachte dan om in een betere gedachte en merk op welk gevoel en welk gedrag die bij jou opwekt.

## **Bedenk een missieverklaring**

Een missieverklaring is een korte, precieze verklaring waarin een organisatie zonder omwegen en in eenvoudige taal verklaart wat ze voor ogen heeft, wat haar doelstellingen en waarden zijn. De missieverklaring helpt het personeel om zich op de lopende taak te concentreren en manieren te bedenken om die te voltooien. Een persoonlijke missieverklaring is vergelijkbaar: het is een beknopte verklaring van wat je voor ogen hebt, van je persoonlijke waarden en levensdoelen. Het kan een nuttige tool zijn, vooral als deze stevig verankerd is in het nu en in de tegenwoordige

tijd gesteld is. Je persoonlijke missieverklaring zou bijvoorbeeld kunnen zijn: *ik gebruik de hoofdregels voor groei en persoonlijke ontwikkeling, zodat ik nu de beste versie van mezelf kan zijn of ik gebruik de hoofdregels om mijn geest te begrijpen, hem tot mijn beste medestander te maken en onmiddellijk vooruitgang te boeken in mijn carrière.*

Wanneer je je geest in het nu ontmoet, kun je nu verandering te weegbrengen. Maak met een kinderlijke directheid contact met dit moment, dan gebruik je de kracht van het nu.

Zo zorg je ervoor dat deze regel  
voor jou werkt

#### BEWUST WORDEN

Gebruik geen woorden als: ‘Ik kan me niet voorstellen dat hier een einde aan komt’ of ‘Ik zie geen uitweg’ of ‘Ik kan me niet voorstellen dat ik ooit een eigen bedrijf heb.’ Als je tegen jezelf zegt: ‘Volgend jaar heb ik...’ zul je erachter komen dat er dan niets veranderd is. Het heeft geen zin om tegen je geest te zeggen: ‘Volgend jaar rond deze tijd ben ik fit.’ Je geest spreekt die taal niet. Zeg in plaats daarvan tegen je geest dat je nu fit wordt, zodat hij meteen aan de slag kan gaan om je te helpen.

#### REFRAMEN

Wanneer je missieverklaringen, affirmaties, voornemens of mantra's opstelt, zorg er dan voor dat je de woorden *nu, op dit*

*moment* of zelfs *onmiddellijk* toevoegt. Ook al lijkt het misschien onzinnig om iets te zeggen als: 'Ik trek nu liefde aan', 'Ik word nu succesvol' of 'Mijn immuunsysteem is nu sterk', helpen dit soort zinnetjes je geest om je doel te visualiseren en ervoor in actie te komen. Als je zegt: 'Volgend jaar ben ik miljonair' of 'Mijn bedrijf floreert volgend jaar' of 'Volgend jaar ben ik slank' ontstaat er een beeld in je hoofd dat je geest niet begrijpt, waardoor hij er weinig mee kan doen.

#### PROGRAMMEREN

Als, wanneer, terwijl... Deze drie woordjes kunnen veel effect hebben. Zeg bijvoorbeeld niet: 'Als dit werkt...' of 'Wanneer het me eindelijk lukt' of 'Als ik ooit liefde vind' maar: 'Omdat alles goed uitpakt...' of 'Omdat de liefde mij vindt...' en: 'Omdat ik promotie maak.' Het woord 'als' duidt op twijfel, en bij 'wanneer' moet je onbewuste geest zich een gewenst toekomstig scenario voorstellen, wat hij niet kan. 'Omdat' is een nu-woord, dus gebruik het veel. Het klinkt soms misschien wat zwaar, maar zeg het zo vaak mogelijk op een manier die voor jou werkt.

#### ACTIE

Teken een driehoek. Hoek 1 staat voor een gedachte, hoek 2 is een gevoel en hoek 3 hangt samen met een gedrag of actie. Schrijf een negatieve gedachte op, bijvoorbeeld: 'Ik heb het gevoel dat ik er niet toe doe.' Schrijf dan op wat voor gevoel dat jou geeft; misschien verdrietig, boos, verslagen of belemmerd. Schrijf ten slotte op tot welke actie dat gevoel jou drijft, bijvoorbeeld in de verdediging schieten, in huilen uitbarsten, of misschien doe je in dit geval helemaal niets.

Verander vervolgens de gedachte in bijvoorbeeld: ‘Ik doe er nu heel erg toe.’ Het gevoel verandert daardoor in bijvoorbeeld moedig, vol zelfvertrouwen, zelfverzekerd, op je gemak of gemotiveerd. Verander daarna het gedrag in iets wat relevant is, zoals: ‘Ik streef consistent mijn doelen na’ of ‘Ik maak altijd af waar ik aan begin’ of ‘Ik vraag om de dingen die ik nodig heb, omdat ik het waard ben.’