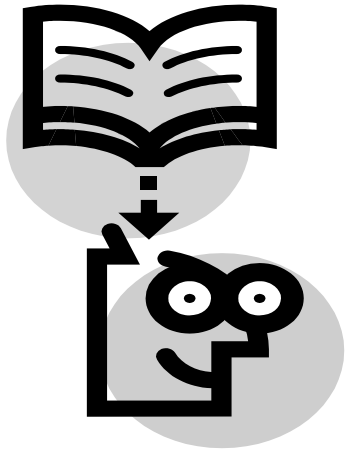


Noot van de auteur:

Wetenschap is kennis op de plank.

Ik nodig je uit het boek te bezielen zodat het een verlengde wordt van jezelf..



**Eerste Druk September 2012**

**Tweede druk Januari 2014**

Vormgeving Erik Dielen  
ISBN 978-90-9026135-5

Titel De Nieuwe Gedachte  
Subtitel Uw bouwstenen voor een leven in evenwicht  
Auteur Erik Dielen  
Eindredactie Agnes Van Molle  
Illustrator Imad  
Uitgever Medart  
NUR-Code 741  
NUR omschrijving Algemene Sociale wetenschappen

Taal Nederlands

**Deze uitgave is met de grootste mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.  
Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele  
schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.**

## Inhoudsopgave

<b>Toeval bestaat niet</b>	7
<b>Proficiat en welkom</b>	9
<b>De missie: succes door eenvoud</b>	11
1.1 Laat je inspireren	11
1.2 Vechtersbaas komt tot inkeer	13
1.3 De engel eruit	15
1.4 Je ontwikkeling tot zelfbewustzijn	19
1.5 De zoete smaak van succes	21
	<i>Mijn Gedachte!</i>
<b>De methode: angst omzetten in kracht</b>	29
2.1 Doelgericht programma	29
2.2 Collectieve zoektocht	34
2.3 Door de smalle poort	37
2.4 Coachen als tangodansen	47
	<i>Wellness of selfness?</i>
<b>Stap 1: de mind opnieuw programmeren</b>	51
3.1 Neuronlinguïstisch programmeren	51
3.2 Het levenswiel	60
3.3 Het tipje van de sluier	65
3.4 Kom uit je comfortzone	67
3.5 Een concreet stappenplan helpt	88
3.6 Houd het in de hand!	91
3.7 Samenvatting Stap 1	92
<b>Stap 2: verwondingen van de ziel helen</b>	93
4.1 Bewust versus onderbewust	93
4.2 EFT – Emotional Freedom Techniques	102
4.3 MIRmethode	108
4.4 De Innerlijk Kind Remedies	111
4.5 De kracht van het hart	113

4.6 Bouwen aan je zelfbeeld	116
• Onderbewuste overtuigingen opsporen	116
• De hamvraag	119
4.7 Emotioneel evenwicht	123
• Innerlijke balans door bewustzijn	123
• Entertainment en Drugs	126
• Oorlog en geweld	128
• Relaties, Seks en Liefde	129
• Voedsel	132
• Wetenschap/ Industrie/ Vervuiling	134
• Geld	136
• Onderwijs	136
• Gezondheid	138
• Religie	141
• Wat zijn nu mogelijke oplossingen	141
4.8 Samenvatting Stap 2	144
<b>Stap 3: je bent wat je denkt én wat je eet</b>	145
5.1 Aandacht voor het lichaam	145
5.2 Wat is gezondheid?	147
• De geschenken	148
• De gifstoffen	151
5.3 Ziekte is een kans. De tien te ontwikkelen persoonlijkheidskwaliteiten	153
5.4 De voedingsdriehoek van Walter Faché	157
5.5 Enkele algemene voedingsadviezen	159
• Zuur/base-evenwicht	159
• Suiker en glycemische index	160
• Dierlijke melkproducten	166
• Zuiver water	166
• Vetten	167
• Tarwe versus spelt	167
• Vrije radicalen en anti-oxidanten	169

5.6 Betekenisvolle anekdotes	170
5.7 Ik wil meer energie	172
5.8 Met beide voeten op de grond	174
5.9 Samenvatting Stap 3	177

*Tien gezonde lessen voor jou en je omgeving!*

<b>Stap 4: inspiratie vinden</b>	179
6.1 Het grotere geheel	179
6.2 Hoe het werkt	182
• Een voorbeeld uit de praktijk	183
• Verborgene narcisme	186
• Hoe kom je ervan af?	188
• Zet de knop om	191
6.3 Onderbewuste software herschrijven: bouw je persoonlijke logicapatch	193 194
6.4 Ons collectief bewustzijn	197
6.5 Onze dagelijkse acties	202
6.6 Een aangrijpende hondengeschiedenis	204
6.7 Samenvatting Stap 4	206

<b>Stap 5: aanwezigheid in het nu</b>	207
7.1 Overgave aan het moment	207
7.2 Wie je bent	210
7.3 wie je werkelijk bent ...	214
7.4 Groter geheel	216
7.5 Leven en NU zijn één en hetzelfde	218
7.6 De kunst van het leven	221
7.7 Indianen en geesten	225
7.8 De nieuwe kinderen zijn gearriveerd	228
7.9 De 3 aspecten van ware vrijheid en verlicht leven	233
7.10 De 12 paden naar hoger bewustzijn van Ken Keyes	236
7.11 Samenvatting Stap 5	238

<b>Samenvatting en handig overzicht van de 5 stappen</b>	
8.1 Samenvatting van alle Stappen 1 tot 5	239

**Bijlagen:**

<b>Be the best you can be</b>	242
<b>Mindfulness: stilstaan in het hier en nu</b>	246
<b>Dank woord</b>	248
<b>Mijn persoonlijke uitdaging voor U!</b>	250
<b>Extra contract met jezelf</b>	251
<b>Aanbevolen literatuur</b>	252
<b>Oefening A: Teken en van zelfbedrog</b>	253
<b>Oefening B: Oefening in mededogen</b>	256
<b>17 Gezonden recepten die je energie zullen geven</b>	257

[INLEIDING:] **Toeval bestaat niet**

Het bedrijf waar je me de laatste 15 jaar steeds weer aan de slag kon zien, is zowel mijn grootste kwelling als mijn grootste geschenk geweest. Met mijn gezin deelde ik lief en leed, niet enkel het lief en leed in mijn carrière, maar ook het lief en leed in mijn leven, wat nog veel belangrijker is. Ik ben verkoopdirecteur van de Belgische afdeling van een internationaal bedrijf en ik heb die afdeling eigenhandig van de grond af mee helpen opbouwen. In 1997 vormden een medewerkster en ikzelf de binnendienst, een tweekoppig team.

Vandaag neem ik naast mijn coachingpraktijk het dagelijkse beheer waar en leid ik een ploeg van zeven mensen. Ondanks mijn beperkte schoolopleiding - A2 elektromechanica – mag het resultaat er zijn, zeker als je weet dat we de afgelopen 10 jaar enkel winst (jaarrekeningen 1997 tot en met 2010) hebben gemaakt en dat de omzet bijna vertienvoudig is, met name van 300.000 euro naar 3 miljoen euro.

Mijn verhaal kan dienen als voorbeeld, zodat ook jij er inspiratie in vindt. Je zult er mij in herkennen als eenvoudige, doodnuchtere jongeman die gestart was met veel vragen en, door ongelooflijke zelfevaluatie, tot het besef kwam dat wij onze eigen wereld scheppen.

"Verkoop is emotie". Dat is de reden waarom ik heel wat bijscholing in de psychologie heb gevolgd, om net daarin het verschil te kunnen maken. In de verkoop moet je, namelijk, niet naar verkoop streven om succesvol te zijn, maar naar oplossingen voor de klant.

Natuurlijk moet je zakelijke resultaten boeken, maar wie met een gepaste attitude in het leven staat, trekt de dingen aan waarmee hij connectie heeft, en zal – als hij de kansen opmerkt en bespeelt – gegarandeerd succesvol zijn. Hoe je dit doet, lees je in dit boek *De Nieuwe Gedachte*.

Winst- en omzetgroei zijn in wezen niet het doel, maar veeleer de uitkomst van zaken doen. Vind je dat leuk en ben je oprecht geïnteresseerd in de mensen met wie je omgaat, dan komt het toevallige op je pad. Het intermenselijke is de basis. De producten zullen de klanten vinden die bij hen passen en omgekeerd. Als verkoper ben je een tussenpersoon, een soort "facilitator."

Het is met deze constante "open geest" dat ik naar mijn klanten stapte en dat ik mezelf, als spiritueel wezen, heb leren kennen. Ver voorbij winst maken en zakencijfers...

Graag vertel ik over mijn "Nieuwe Gedachte."



[INLEIDING:] **Proficiat en welkom!**

Beste vriend(in),

Proficiat en welkom! Vandaag start je reis naar het creëren van een leven dat overloopt van blijvend succes en voorspoed; ondertussen groeit je inzicht in de fysieke gezondheid en de manier waarop dit invloed heeft op de vele facetten van je leven.

Jij kunt nu je leven opbouwen, zoals heel wat mensen dat enkel kunnen dromen, je kunt een levensstijl bereiken die je werkelijk verdient.

Ik heb veel respect voor jou, omdat je overduidelijk bewijst dat je individueel engagement en je individuele discipline aanwezig zijn voor een nooit aflatende groei van de verbetering in je leven.

Ik geloof sterk dat deze houding de formule is voor een langdurig en blijvend succes.

Ik heb hartstochtelijk gezocht naar het antwoord op vragen, zoals: “Wat schept het menselijk gedrag? Hoe creëer je blijvende veranderingen voor jezelf en anderen?” Door onderzoek en zelfanalyse zijn de volgende fundamentele technieken en strategieën die het maximum uit je menselijke mogelijkheden halen, ontstaan.

Ook zijn de uitkomsten meetbaar, zodat je doelen en wensen werkelijkheid kunnen worden.

In dit proces ben ik ook tot het besef gekomen dat je eigenlijk niets hebt, zonder een degelijke gezondheid. Het belang van de lichamelijke gezondheid is onweerlegbaar groot en daarom is ook hiervoor een volledig afzonderlijk hoofdstuk voorzien.

Dit hoofdstuk - Je bent wat je denkt en eet - is op maat gemaakt voor jou en er worden, in dit boek, enkele grote lijnen aangehaald. Mocht je het niet altijd eens zijn met de dingen die je hoort of leest, neem die voor wat ze zijn; zie deze dingen als een tweede mening.

Hopelijk openen die dingen je de ogen voor nieuwe ideeën en brengen zij wat ze mij hebben gebracht, met name een kans om te leren hoe te leven op een niveau van constante gezondheid, energie en vitaliteit.

Ik ben werkelijk verheugd en zeker bevoorrecht dat ik de kans krijg om, op de beste manier, al mijn kennis met jou te delen. Geniet van dit boek, maar nog veel belangrijker, gebruik het! Het leven biedt overweldigende geschenken aan hen die overweldigend veel van zichzelf geven. Laat ons samen een afspraak maken om gezamenlijk met een ongekend niveau van intensiteit en passie, een niveau te bereiken dat ver boven wat we tot op heden hebben gekend, reikt. Uitzinnig en vol van passionele energie maken we dit tot een alles veranderende ervaring die ons altijd zal bijblijven!

Leef met passie!

Erik Dielen

[DEEL 1:] **De missie: succes door eenvoud**

[1.1] Laat je inspireren

*"Jezelf verstoppen is leuk, niet gevonden worden een ramp."  
(Donald Winnicott, 1896-1971)*

Wellicht hoor je het begrip "De Nieuwe Gedachte" voor het eerst, beste lezer. Dat is niet zo vreemd. Heel veel mensen kunnen er zich eenvoudigweg niets bij voorstellen. Dit boek biedt evenwel de kans om "De Nieuwe Gedachte" te leren kennen, er je voordeel mee te doen en – waarom niet? – het gedachtegoed nadien zelf verder te verspreiden onder vrienden en dierbaren. Laat je door de revolutionaire ideeën in dit boek inspireren en aarzel niet, eens je erdoor gegrepen en aangesproken bent, die aan anderen door te geven.

Het idee om dit boek te schrijven, zit al enkele jaren in mijn hoofd te sluimeren. Het is pas werkelijkheid geworden, toen ik de juiste mensen op de juiste plaats mocht ontmoeten. Toeval, hoor ik je denken. Ja, inderdaad. Dat is trouwens, onder meer, waar dit boek over gaat. Toeval, zoals wij dat begrip hanteren, is evenwel een flauw afkooksel van wat in werkelijkheid plaatsvindt. In Van Dale staat dat toeval "een onberekenbaar gebeuren" is. Die omschrijving laat zien wat we er verstandelijk van hebben gemaakt. Je mag gerust van mij aannemen dat het werkelijke 'toeval', zoals we het in dit boek zullen leren kennen, het in Van Dale omschreven begrip ver overtreft. Toeval is niet zo onberekenbaar als mensen, in eerste instantie, zouden denken en daarna voetstoots aannemen...

Alles heeft een orde, ook al lijkt het op het eerste gezicht wanorde. We zullen ons immers op het universele terrein van de kwantumenergie begeven waar het verstandelijke het zal moeten afleggen. Wat er dan in werkelijkheid is gebeurd? Ik heb mezelf voorgehouden om contact te maken met de alomtegenwoordige energievelden om ons heen, met als boodschap: "Ik zou graag een boek schrijven waar zoveel mogelijk mensen hun voordeel mee kunnen doen." Die positief geladen boodschap kon pas werkelijkheid worden toen ik er zelf klaar voor was.

Wel, die tijd lijkt nu gekomen. Doe er dus je voordeel mee en laat alle indrukken die vrijkomen tijdens het lezen van de "Nieuwe Gedachte", hun vrije loop!

Deze handleiding reikt in vijf stappen, de sleutel tot persoonlijk succes aan. Geen hoogdravend gefilosofeer, maar concrete en praktisch bruikbare technieken. De kernbegrippen zijn *down to earth*, vanuit "gezond" praktisch verstand, zonder franjes of poespas. Zelf ben ik een eenvoudig iemand die nu 40 lentes telt. Ook mijn achtergrond is doodgewoon. Ik ben niet in het bezit van ronkende academische titels of graden, maar ik doe leerrijke ervaring op in het dagelijkse leven; die ervaring heeft mij geholpen om dichter bij mezelf te komen en succesvol te worden.

Uit de grond van mijn hart wens ik dat jij er ook klaar voor bent!

[1.2] Vechtersbaas komt tot inkeer

*"Vecht niet tegen gedachten en foute conditioneringen.  
Wees er gewoon de zuivere getuige van."*

Net als in heel wat gezinnen hadden wij het thuis niet echt breed. Hoe vaak heb ik mijn vader aan het begin van de maand de volgende standaardzinnen horen herhalen: "Oei, ik denk niet dat we deze maand met ons geld gaan rondkomen..." of "We moeten voorzichtig zijn en elke cent twee keer omdraaien." Nog steeds sta ik er versteld van hoe mijn vader dat zo precies kon inschatten: elke maand opnieuw steeds weer net rondkomen met het bedrag dat je verdient! Twintig jaar lang hebben we nooit te veel gehad of te weinig. Mensen zijn zelf de scheppers van hun eigen wereld en van hun beperkingen...

Het werkelijkheidsbeeld van mijn ouders in die tijd was beknellend, beperkend en zwaar beladen. Dat is althans wat ik ervan onthouden heb. "Regent het nu wéér? Wij hebben ook nooit geluk." "Profiteurs zijn het, de politici en de werkgevers! Ze gaan er alleen maar met ons geld vandoor." Dat soort verzuchtingen was thuis schering en inslag. Die verzuchtingen zorgden ervoor dat wij – mijn twee broers en ik – ons zeer defensief opstelden. Dat zo typisch kinderlijke 'alles is mogelijk' gevoel, kalfde voortdurend verder af en veel van ons 'kunnen' werd in de kiem gesmoord.

Het ging zelfs zover dat ik, door enkele jeugdzonden, in contact kwam met politie en rijkswacht, toen nog twee aparte diensten. Eigenlijk kwamen de levenslessen van mijn jeugd uit één – voor mij levensbelangrijk – voorval.

Tussen mijn tiende en mijn achttiende jaar was ik op school een echte vechtersbaas. Telkens wanneer ik het gevoel had dat anderen mij uitlachten – iets waar elke tiener wel eens bang voor is – reageerde ik agressief. Ik was een grote, sterke jongen die aan gevechtssport deed. Mijn vuisten waren mijn manier van communiceren, het handgemeen was mijn respons. Was het de harde hand van mijn opvoeding?

Was het mijn fors minderwaardigheidscomplex dat mij verlamde en mijn mogelijkheden beperkte? Jarenlang heb ik nooit een meisje wat dan ook durven te vragen, uit angst om te worden afgewezen...

En dan was er dat voorval op mijn achttiende. We waren met een groepje op de lokale kermis. Er werd wat over en weer gepest en uitgedaagd met een andere clan. Het draaide uit op een regelrecht gevecht. Uiteraard trekken gelijkgestemde zielen elkaar aan; dus het gevecht was onvermijdelijk. Zoals steeds, start dit met kleine verwijten over en weer en wat haantjesgedrag. Daarna volgen de uitdagingen, straffere uitspraken luiden het over en weer geduw in en, wat volgt, is het handgemeen. De ferme kopstoot die ik een andere jongen verkocht, was het kantelmoment. Mijn tegenstander zeeg in elkaar en bleef als voor dood liggen. Toen wist ik nog niet dat hij een plastiek schedel had vanwege een eerder auto-ongeval; dit vernam ik pas later. De vechtpartij kende bijna een dramatische afloop. Wat had ik aangericht?

De dag erop werd ik thuis afgehaald door de combi van de Rijkswacht. Tijdens het opmaken van het verslag kreeg ik een krachtig signaal van de rijkswachter die mijn getuigenverklaring opnam. "Wil je van een klein boef uitgroeien tot een echte misdadiger?" vroeg hij. Hij moet gevoeld hebben: dit is in wezen geen slechte jongen die als het ware voorgeprogrammeerd reageert, omdat hij zijn eigen krachten niet beheerst. "Je zult moeten kiezen tussen een leven als rebel of als iemand die gelooft in zijn eigen mogelijkheden." Ook al was het incident een jeugdzonde, toch bleef het nazinderen. Nooit heb ik over dit voorval dat fataal had kunnen aflopen, nog iets gehoord. Wel daagde het bij mij dat dit niet het pad was dat ik verder wilde bewandelen. Ik wilde niet langer bij elke uitdaging, uit pure frustratie, om me heen slaan. Sindsdien heb ik niet meer gevochten. Ook heb ik nooit meer de neiging gehad om fysisch geweld te "*moeten*" gebruiken.

[1.3] De engel eruit

*"Je kunt niet iets anders verwachten als je steeds hetzelfde blijft doen." (Anthony Robbins)*

Die wijze rijkswachter deed me op mijn achttiende inzien dat ik door het oog van de naald was gekropen. Had die jongen het niet overleefd, dan waren mijn jeugdzonden wellicht uitgroeid tot echte criminaliteit. Had ik ook dat signaal genegeerd, dan was de verdere loop van mijn leven waarschijnlijk steeds destructiever geworden. Als ik niet tijdig tot dat inzicht was gekomen en de voorgeprogrammeerde handelswijze van mijn agressie niet had weten te ontmijnen, was ik misschien wel uitgroeid tot een potentieel gevaar voor de maatschappij.

Daarom begon ik boeken te lezen: Dale Carnegie (*Hoe maak je vrienden en stop je met piekeren?*), Louise L. Hay (*Hou van jezelf*), Je ongekende vermogen (Anthony Robbins) De kracht van het Nu (Eckhart Tolle), dat soort thema's sprak me nu aan... Het boek van Carnegie is een ferme turf van driehonderd bladzijden, maar op enkele weken tijd had ik het helemaal uit.

Ik heb het sindsdien nog minstens twintig keer opnieuw gelezen. Dit was een wereld die ik niet kende en ik snakte naar meer van dit soort woorden en inzichten. Een andere wereld ging voor me open. Voor het eerst was er het besef dat de wereld om me heen een weerspiegeling was van mezelf waarbij het mijn overtuigingen waren die deze wereld creëerden.

Wat me het meest aangreep, was dat ikzelf tegelijk oorzaak en mogelijke oplossing was. Daar waar ik voorheen iedereen, behalve mezelf, de schuld gaf, las ik nu letterlijk dat ikzelf ook verantwoordelijk was. Een leuke confrontatie met jezelf als de woorden beginnen door te dringen. Er ontstond een dubbel gevoel van vreugde en wanhoop. Vreugde voor wat mogelijk was, wanhoop voor de berg die opdoemde en het idee dat ik de klus zelf zou moeten klaren. De eerste stap was het vinden van mensen die mij op dit pad konden helpen, door middel van cursussen, rolmodellen, voorbeelden...

Sinds dat moment ben ik voor mezelf beginnen bouwen aan *mijn* "Nieuwe Gedachte". De ommekeer was de keuze die ik maakte door vooral het initiatief bij mezelf te leggen en niet langer te wachten tot het leven mij gelukkig zou maken. Het geluk wat ik zocht was extern niet te vinden en al helemaal niet in het onbewuste gedrag van mijn verstandelijke benadering van wat ik allemaal niet was, niet durfde, niet kon... Mensen verwachten van het leven dat het hen blij maakt. Ik heb nu geleerd dat een leven zonder problemen en pijn, utopisch is. De kunst is evenwel om dat te aanvaarden en om bewust te willen leven, met vallen en opstaan.

Heel wat cursussen hebben me handen vol geld gekost; ze hebben echter allemaal geleid tot de persoon die ik nu ben en ze zijn honderdmaal meer waard dan wat ik ervoor heb betaald. In feite is die eerste stap om je in te schrijven voor het "grote" werk de belangrijkste. Zodra je inziet dat investeren in jezelf een logisch traject is, volgen de lessen van zelfbewustzijn elkaar op. Op dezelfde manier is investeren in nieuwe hardware, voor een firma, ook onontbeerlijk.

Tegen de tijd dat je twintig bent, ben je een mix van opvoedingsindrukken, aangeboren karakter, omgevingsfactoren, persoonlijke ervaringen enzovoort. Dat maakt dat je in elke situatie op een bepaalde manier gaat reageren. Je bent geworden tot wat je bent, nadat een aantal van je gedachten stellige overtuigingen zijn geworden en diezelfde gedachten een deel van je karakter hebben gevormd.

Zaai een gedachte en oogst een daad,  
zaai een daad en oogst een gewoonte,  
zaai een gewoonte en oogst een karakter,  
zaai een karakter en oogst een levensbestemming.

In je gedachten komt alleen maar op wat je kunt bedenken, geprogrammeerd als je bent door wat je hebt meegemaakt. Is dat extreme armoede, bijvoorbeeld, omdat je uit een arme buurt komt, dan zal dat door gewenning jouw waarheid zijn. Dan zal dat je manier zijn om met de emoties die bij je worden losgeweekt, om te gaan.



Dat je ook heel anders kunt omgaan met de overigens volstrekt universele emoties die bij je worden getriggerd, komt niet eens in je op. In het spanningsveld dat zich zo opbouwt, verleg je voortdurend je grens. Dit doe je *onbewust* wanneer je ervaringen en emoties 100% beleeft en jezelf ermee identificeert; dit doe je *bewust* wanneer je afstand doet van het externe en jij, als een soort zelfonderzoeker, meer naar binnentreedt.

Kijk zelf maar in welke fase je je bevindt.

De 4 mogelijke fases.

**Onbewust – Onbewust:** externe factoren en personen zijn steeds de reden van je zelfbeklag en het gevoel van afgesneden te zijn - je voelt je alleen op deze wereld - vormt de basis van je complexe wereld.

**Onbewust – Bewust:** je ervaart je leven als gunstig zonder aan zelfonderzoek te moeten doen. Het zijn vooral jongeren die uit een warm nest komen en voor wie alles lijkt alsof het vanzelf gaat, die deze staat van “zijn” ervaren. Als je hun vraagt hoe ze dit tot stand brengen, dan hebben ze hiervoor geen uitleg; het is gewoon zo. Dit is bewonderenswaardig. Enkel wanneer er zich uitdagingen voordoen, zoals bij de opvoeding van kinderen, bij minder gunstige wendingen in hun carrière, bij het overlijden van hun opvoeders, enkel dan ontstaat er druk op hun bestaande comfortzone en is alles niet langer vanzelfsprekend.

**Bewust – Onbewust:** tijdens deze omwenteling ontstaat een gevoel van machteloosheid, omdat je de dingen van vroeger als automatisch ervaart en omdat die niet langer vanzelfsprekend zijn. Je wordt je bewust van je onbehagen en wordt geconfronteerd met je eigen overtuigingen die een “egoïstisch” verhaal blijken te zijn.

**Bewust – Bewust:** het egoïstische ik-beeld maakt plaats voor een dieper gevoel van verbondenheid met alles om je heen. Je neemt verantwoordelijkheid voor je levenssituatie en zegt “JA” tegen wat is.

Ik geef een voorbeeld uit mijn persoonlijke leefwereld. Thuis kreeg ik wel eens een stevige rammeling. Die was vast goed bedoeld door mijn ouders, omdat zij op hun beurt thuis precies hetzelfde hadden meegemaakt. Zij zaten - zoals de meesten van de generatie opgegroeid tijdens de oorlog - zelf behoorlijk in een slachtofferrol.

Mijn ouders zaten dus nog in de onbewuste fase, hun frustratie was de aanleiding om te slaan en zij verkozen die vorm van communicatie boven zelfanalyse.

Uit compensatie voor het minderwaardigheidsgevoel dat ik door die behandeling opliep, ging ik handelen vanuit mijn opgebouwde overtuigingen. Ik putte er zelfs mijn overlevingsinstinct uit. Dat ik daar een goed gevoel bij had, was evenwel totaal wat anders. Het goede gevoel kan enkel maar ontstaan wanneer je ontwaakt.

Je moet zelf de angel eruit halen en ontwaken.

Dit ontwaken, kun je leren door de 5 stappen van "De Nieuwe Gedachte" te bezielen, er één mee te worden, zodat ze een verlengde worden van wie je werkelijk bent!

[1.4] Je Ontwikkeling tot zelfbewustzijn

*"Het is de kalme, vergevingsgezinde, gelijkmatige en evenwichtige geest, die het meeste werk tot stand kan brengen."* (Vivekananda )

Indien je een goed gevoel wilt hebben bij je levenssituatie, kun je – zonder een genie, een superman of een toptalent te zijn – de balans vinden die nodig is om, met je eigen mogelijkheden, dingen te bereiken en grenzen af te tasten. De wil om iets te doen – ongeacht je status, positie of middelen, maar ook ongeacht tegenslagen of beperkingen – is waar het om draait. Essentieel daarbij zijn niet de vormelijke aspecten van je ambities (geld, succes), maar de rust die je in en bij jezelf vindt. Blik terug op de rode draad in je leven en stel jezelf de vraag: wat wil ik leren, kunnen of doen, mocht ik alle geld, talent en tijd van de wereld hebben? Dan kom je dicht bij het antwoord op de vraag wat *jouw* 'ding' is.

Uiteraard heb je duizend-en-één redenen waarom dat bij jou tot op heden niet geheel gelukt is. Ik heb er twintig jaar over gedaan om van die rebellerende kwajongen te kunnen uitgroeien tot coach en manager, maar waarom zou het jou evenveel tijd moeten kosten? Met de vijf stappen die je aangereikt krijgt, kun je in een fractie van die tijd je pad bepalen en je dromen waarmaken, ook al is het maar een tussenstap op een lange tocht en heb je nu nog geen enkel idee waar die naartoe leidt. Zelfs in de donkerste nacht of de dichtste mist heb je slechts de volgende 30 meter nodig om te zien waar je rijdt. Op dezelfde manier blijf je vooruitgang boeken zonder werkelijk het einde al te kunnen zien, als het grotere doel maar gekend is.

De keuze is aan jou.

De vraag: "Hoe pak ik dit aan?" brengt je sneller tot echte actie dan de vraag: "Kan ik het wel?" Stilstaan is een beetje sterven in jezelf; bijgevolg gaan we gericht actie ondernemen.

Om het even wie, kan immers op elk moment, het inzicht krijgen van een bewuster leven. Wellicht zijn er ook voor jou signalen geweest die aangaven dat het anders kon, maar je was er je niet bewust van. In alle eenvoud, door één te zijn met jezelf en een bewust positieve houding aan te nemen, komt dat inzicht gemakkelijker. Kortom, door te starten met *jouw* 'nieuwe gedachten'.

Als je er klaar voor bent, starten we de fantastische reis, zodat ook jij op jouw omgeving kunt schijnen als een ster aan de hemel.

Zoals gezegd, ben ik geen academicus, geen topsporter, geen zwarte band in jiu-jitsu, maar – wellicht zoals de meesten onder jullie – iemand met gemiddelde talenten en de wil om te leren. Coachen is bij mij, de laatste jaren, meer op de voorgrond komen te staan, omdat ik de kennis die ik opgedaan heb en die mij vreugde, liefde en vrede heeft gebracht, wil doorgeven.

Daardoor kan ook het collectieve bewustzijn groeien, in jou en door jou. Er ontstaat rust zodra wij inzien dat wij onszelf of onze omgeving niets meer hoeven te bewijzen, omdat wij alles al genoeg zijn. Dit “alles al genoeg zijn” wordt later verduidelijkt, dit “weten” behandelen we in hoofdstuk 5 en zal mee deel uitmaken van Jouw Nieuwe Gedachte.

[1.5] De zoete smaak van succes

*"Wie geen enkele fout maakt, zal nooit sterven." (Afrikaans gezegde)*

Zolang je geen fouten maakt, sterf je niet? In al haar absurditeit is het een stelling die je in een discussie behoorlijk lang zou kunnen volhouden. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Wat dit citaat betekent, is dat fouten bij het leven horen. We maken allemaal fouten en gaan dus allemaal dood. Fouten maken en doodgaan zijn allebei menselijk.

Vaak associëren we succes met uiterlijke kenmerken: titels, prestaties of rijkdom. Dat soort succes is slechts voor een beperkt gezelschap weggelegd. Je kunt een Marc Herremans toch bezwaarlijk beschouwen als de doorsnee rolstoeler of een Lance Armstrong als de gemiddelde sporter? Let wel, ik gun hun het succes en ik heb respect voor hun prestaties. Alleen, hoeveel mensen kunnen dat soort succes bereiken? Hoeveel mensen kunnen zich daarin herkennen?

Succes op dat niveau is eerder uitzondering dan regel. Het is niet alledaags en mensen als Herremans of Armstrong betalen er ook een extreme prijs voor, namelijk de opofferingen die ze zich moeten getroosten. Nogmaals, daar is volstrekt niets mis mee en ik heb alle bewondering voor hun doorzettingsvermogen en hun onmiskenbare talenten, maar het is niet wat de gemiddelde mens van het leven mag verwachten. Nogal wat mensen halen zichzelf onderuit en beperken hun eigen ontwikkelingsmogelijkheden door een gemis aan zelfvertrouwen en door te geloven in het minderwaardigheidscomplex dat ze zichzelf voorhouden of dat hun sociale omgeving hun aanpraat. Ook dat kun je kwijtraken zonder in extremen te vervallen.

De 19de-eeuwse Amerikaanse denker Ralph Waldo Emerson (1803-1882) zei ooit: "Veel en vaak lachen; respect winnen van *"intelligente"* mensen en affectie krijgen van kinderen; appreciatie verdienen van eerlijke critici en misleiding van onechte vrienden weerstaan; schoonheid waarderen, het beste in anderen vinden; de wereld een beetje beter achterlaten met hetzij een "gezond" kind,

hetzij een lapje tuin of een vervulde sociale conditie; weten dat tenminste één leven gemakkelijker verlopen is doordat jij hebt geleefd. Dat is geslaagd zijn."

Met deze perceptie is succes al wat meer binnen handbereik.

Door te werken met de vijf stappen die ik in dit boek beschrijf, kun je – met persoonlijke inzet en investering van je eigen potentieel – de zelf ondermijnende 'toetsen' in je brein uitschakelen, zodat ze gewoon anders voor je gaan werken. Indien we handelen vanuit voorgeprogrammeerde reacties, zijn we onvrij en worden we geleefd. Dat patroon weten te doorbreken, geeft je vrijheid, ruimte, vreugde en evenwicht, zodat je wel kunt bereiken wat je voor ogen staat. We kunnen immers zelf de leiding over ons leven in handen nemen en bewust keuzes maken, zodat ook wij succesvol worden in het gebied wat best bij ons past.

"De Nieuwe Gedachte" gaat over de technieken die iedereen zich eigen kan maken, elk op zijn niveau en in het kader van de uitdagingen van zijn eigen leven. Het gaat hem tussen wat je wilt bereiken en hoe je je daar goed bij kunt voelen. Het gaat niet om 'veel te bezitten' en evenmin om 'geen problemen meer te hebben'. Het gaat er veeleer om dat je het inzicht bereikt. Het verhaaltje dat je jezelf voorhoudt over je eigen toekomst, zorgt ervoor dat je de zielsrust die je beoogt, wel of niet vindt en ook de balans die je nastreeft, wel of niet bereikt.

Voor tal van mensen is het, bijvoorbeeld, paradoxaal dat liefde confrontatie betekent. Wanneer je echter echt van iemand houdt, dan is het je plicht om op een liefdevolle manier de spiegel voor de ander te zijn. Dat betekent dat je de ander op een neutrale wijze de spiegel kunt voorhouden. Ik zal een voorbeeld geven. "Lieverd, ik zie dat je heel druk bent en niet echt let op dat waarmee je bezig bent. Ik maak me zorgen over jou. Je zegt dat er niets aan de hand is, maar ik heb de indruk dat er iets aan je knaagt. Voel je je veilig genoeg bij mij om daarover te praten?" Stel je voor dat je daarop een heel emotionele en sterke reactie krijgt.

Dat is dan alleen maar de bevestiging dat de ander in een ontkenningfase zit (eerste fase, namelijk “Onbewust – Onbewust”). Valt diegene om wie het gaat, tegen je uit en geeft die je een veeg uit de pan, blijf dan in je kracht. Blijf bij je innerlijke wezen door de emoties wel te zien, maar ze niet te worden, identificeer je niet met de anti-energie van de andere.

Daardoor krijg je de kans om te zien of je enkele persoonlijkheidskwaliteiten onder de knie hebt,( Bewust – Bewust ) kwaliteiten, zoals liefdevol blijven, plezier ervaren in dit leerproces met deze persoon, vrede in jezelf voelen, vriendelijk blijven zonder terug te slaan of in de verdediging te gaan, je goedheid en mildheid behouden, mededogen en vertrouwen hebben, je zelfcontrole behouden en ook de ander vergeven, omdat hij je als vijand ziet, er een persoonlijk gevecht van maakt en je aanvalt.

Leven is een kunst; ik noem het een tango. Het leven heeft ritme, het is sexy, het is nu snel, dan weer langzaam, het is sensueel, het is een spel tussen mensen. Je kunt het leven ook als een strijd zien. Je metafoor bepaalt voor een deel jouw levenskwaliteit. Confrontatie kan plezierig zijn wanneer je in je kracht blijft en je kwaliteiten toepast. Je moet leren om bij jezelf te blijven en niet mee te gaan in de emotie van de ander. Ga je confrontaties in het nu aan, breng alle vaagheden op een milde, maar heldere wijze naar een bewust niveau. Ik geef een voorbeeld: "Kurt, ik merk dat je erg stil bent en een gesprek met mij uit de weg gaat. Klopt dat of zit ik ernaast? Misschien is er iets aan de hand waarvan ik me niet bewust ben."

Door iets bespreekbaar te maken, ga je de confrontatie aan. Ga niet beschuldigen, oordelen, bekritisieren of beklagen, word niet emotioneel, want dat is onbewust gedrag. Dat maakt alles alleen maar troebel. Je observeert een gedrag en je laat elk oordeel los. Je houdt je niet bezig met aanname, invulling of projectie. Je vraagt vriendelijk en neutraal om opheldering. Je bent informatie aan het vergaren, meer niet. Het heeft geen zin om alles wat een ander doet persoonlijk te interpreteren. Alles wat jou raakt, ergert, kwetst of emotioneel maakt, wijst op een verwonding bij jou.

Jij moet er iets aan doen, zodat jij jezelf kunt helen. Wanneer je geheeld bent, dan kan hetzelfde of iets dergelijks je niet meer raken of kwetsen. Pak je elke irritatie, frustratie of emotie meteen aan, dan ga je de confrontatie met jezelf aan en schuif je het probleem niet de toekomst in. Dat is je weg en zoals je zult ontdekken in dit boek, kunnen de 5 technieken je daarbij ondersteunen en de reis op dat pad heel wat lichter maken. Het leven is wat je ervan maakt en dat hangt ook af van het gereedschap dat je ter beschikking hebt om het zo plezierig en leerzaam mogelijk te maken.

Bekijk het alsof de mens een ziel is die in een aardse tempel (het lichaam) woont.

We zijn geen menselijke wezens die het spirituele ervaren. Wel integendeel, we zijn spirituele wezens die het menselijke ervaren. Daarom kun je het volgende stellen: tussen de ziel en de realiteit die we hier op aarde ervaren, bevinden zich verschillende lagen van filters: onze *geest* (die bepaalt wat we geloven, denken en voelen), onze *hersenen* (veel van ons gedrag is vastgelegd in ons zenuwstelsel en dat resulteert in automatisch handelen), onze *persoonlijkheid* (elk lichaam heeft een bepaalde constitutie die mede de persoonlijkheid bepaalt) en tot slot onze *zintuigen*.

Onze ware levensenergie, die van een hoger niveau is, wordt gefilterd en vervormd voordat zij zich op een fysiek niveau, uit. Ziekte, ongemak, pijn en kwaaltjes zijn signalen of projecties van onverwerkte, innerlijke conflicten of trauma's. De hersenen zoeken naar een oplossing om het spanningsveld van een onverwerkt conflict of trauma te neutraliseren en vinden dan de ideale oplossing in ziekte. Ziekte geeft de kans om naar binnen te keren en om alsnog het conflict op te lossen of het trauma te helen.

Wij worden er door ziekte, klachten of ongelukken aan herinnerd dat we nog onafgemaakt 'huiswerk' hebben, dat we aan een conflict moeten werken via diepere bewustwording, door onszelf verder te ontwikkelen en het verleden los te laten.



Zelfanalyse kan helpen om de blokkades of andere verstoringen in de persoonlijkheid te helen en deze disharmonieën - die de primaire oorzaak van ziekte zijn - te neutraliseren. Ook werkt deze zelfanalyse preventief. De juiste positieve instelling ten opzichte van alle levenslessen brengt helende vibraties voort. Net zoals de oerklank of de "Ohm mantra" kunnen de positieve vibraties (de zogenoemde bio-oscillaties) in onszelf versterken en ons zo naar een hoger bewustzijn brengen. Er komt energie vrij (de blokkades zijn opgeheven) en dan herkennen, erkennen en ervaren we de lessen die we moeten leren en is er sprake van acceptatie en het vermogen om los te laten.

Dit helende (HEELAL) principe bestaat uit 6 stappen.

1. **Herkennen:** waaraan moet je werken?
2. **Erkennen:** weten wat je blokkade is.
3. **Ervaren:** voelen wat het met je doet.
4. **Lessen leren:** begrijpen wat je ervan moet leren (inzicht).
5. **Accepteren:** aanvaarden van wat je niet kunt veranderen.
6. **Loslaten:** loslaten van het verleden en nieuwe acties ondernemen (veranderen wat je kunt veranderen).

Door eerlijk tegenover jezelf te zijn en het HEELAL-principe toe te passen, kun je de onderliggende verwondingen helen.

**Herkennen:** van de kwetsuur.

**Erkennen:** ja, het is zo.

**Ervaren:** de pijn toelaten.

**Les leren:** welke les leer ik?

**Accepteren:** van je pijn, jezelf en de ander.

**Loslaten:** van het verleden en ons hart helen.

Wanneer onverwerkte zaken eenmaal een lichamenlijk effect hebben, dan kun je bij jezelf een analyse doen en kijken naar de oorzaak van deze negatieve energie. Neutraliseer deze innerlijke conflicten door het positieve in jou te versterken (bio-oscillaties).

Dit zal je lichaam met zijn natuurlijke intelligentie, geleidelijk terugbrengen naar een correcte kijk op je eigen wereld; je zult situaties anders ervaren en er anders mee omgaan. De energie die vrijkomt doordat we onze houding veranderen, creëert de juiste omgeving om te helen.

Het besef dat jij *zelf* moet veranderen om uit je onvrede te geraken en niet je omgeving, is al de helft van de oplossing. Door toekomstgerichte conditionering doelbewust tegen te gaan, neem je ten volle je verantwoordelijkheid op en neem je de macht over je eigen leven stevig in handen. Dat is het ware succes in je leven waar je later wilt kunnen op terugblikken. Met frustratie leren omgaan, is daar, zonder meer, een onderdeel van. Een leven zonder frustratie bestaat immers niet. Met compensaties van buitenaf, kom je er al helemaal niet. Je moet zelf in beweging komen. Het is echt de enige weg, met "De Nieuwe Gedachte" als leidraad. Succes gegarandeerd!

### *Mijn Gedacht*

Als we in staat zouden zijn om de bevolking van de aarde terug te brengen tot precies 100 inwoners, dan zou dat – met in achtname van alle huidige menselijke verhoudingen – lijken op wat nu volgt.

57 van hen zouden Aziaten zijn, 21 Europeanen, 14 Noord- en Zuid-Amerikanen en 8 Afrikanen.

52 personen zouden van het vrouwelijke geslacht zijn en 48 van het mannelijke.

70 zouden niet-blanken zijn en 30 blanken.

70 zouden niet-christenen zijn en 30 christenen.

89 mensen zouden heteroseksueel zijn en 11 homoseksueel.

6 mensen zouden 59% van de welvaart van de hele wereld bezitten en allen zouden ze in de Verenigde Staten wonen.

80 mensen zouden huizen in onwaardige woningen, 70 zouden analfabeet zijn en 50 zouden lijden aan ondervoeding.

1 zou nagenoeg dood zijn en 1 zou op het punt staan geboren te worden.

1 zou een hogere opleiding hebben gevolgd.

Slechts 1 (ja, werkelijk één) zou een computer bezitten.

Als we onze wereld zo vanuit een samengeperst perspectief bekijken, blijkt de noodzaak voor acceptatie, begrip en opvoeding overduidelijk.

Ook het volgende is het overdenken waard.

Als je vanochtend gezond wakker bent geworden, ben je meer gezegend dan het miljoen mensen dat door ziekte het einde van de week niet zal halen.

Als je nooit ondervonden hebt wat het gevaar van oorlog is, eenzaamheid in de gevangenis, doodsangst voor martelingen of de intense pijn van honger, dan ben je beter af dan 500 miljoen mensen op aarde.

Als je een kerkdienst kunt bezoeken zonder vrees om te worden voor gearresteerd, gemarteld of de gedood, dan ben je beter af dan drie miljard mensen op aarde.