

Leven vanuit jouw authentieke kracht

**Enkele basissleutels
om meer uit jouw leven te halen!**

Alex Peeters & Marleen Devisch

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Auteur: **Alex Peeters & Marleen Devisch**
Coverontwerp & samensteller: **Alex Peeters**

ISBN: **978-94-0360-901-0**

NUR: **Communicatiekunde algemeen – 810**

Uitgever: **GROEI ACADEMIE BV**

Drukwerk: **Printforce**

Druk: **Vierde**

© 2011, 2017, 2019, 2021 **Alex Peeters & Marleen Devisch,**
GROEI ACADEMIE BV

Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/ of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdienen op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid.

Mocht je fouten in dit boek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, na-maken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.



www.groeiacademie.be

Inhoudsopgave

Dankwoord.....	1
Voorwoord.....	3
Inleiding.....	5
Levenskwaliteit verhogen.....	7
Hoe ziet mijn leven eruit binnen 5 jaar?.....	8
Hoofdstuk 1: Wat is groei?.....	9
Inleiding.....	9
Hoe zit jij als mens in elkaar?.....	11
Een diepe duik in een aantal basisbegrippen.....	14
Groeien.....	14
Waarneming.....	17
Emoties, gevoelens en gedachten.....	21
Onze hersenen.....	34
Motivatie.....	39
Discipline – doorzettingsvermogen.....	50
Assertiviteit.....	52
Werkmodellen.....	64
Neuro Linguïstisch Programmeren.....	73
Wanneer is NLP™ ontstaan?.....	75
Wie zijn de grondleggers van NLPTM.....	76
Waarin kan NLP™ ons verrijken?.....	77
Hoofdstuk 2: Facetten die jouw groei kunnen bevorderen!.....	81
Inleiding.....	81
Tijd nemen voor je groeiproces en doelgericht werken aan jezelf.....	83
Contact maken met en analyseren van je innerlijke wereld.....	94
Emotioneel evenwicht.....	99
Vertrouwen, accepteren en loslaten.....	100
Begin eraan en ga door!.....	103
Overvloedbewustzijn.....	104
Verantwoorde risico's.....	117
De lijn tussen winnen en verliezen.....	120
Denk vooruit.....	122
Hoofdstuk 3: Bewustzijn.....	125
Inleiding.....	125
Verantwoordelijkheid.....	127
De zeven niveaus van het bewustzijn.....	128
Eerste kennismakingstools voor bewustzijns groei.....	142
Hoofdstuk 4: Uit je comfortzone!.....	155
Inleiding.....	155
We vatten even samen.....	160

Een voorbeeld.....	162
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?.....	169
Hoofdstuk 5: De kracht van ons denken!.....	179
Inleiding.....	179
Wat is denken?.....	181
We denken in beelden.....	182
Bewustzijn versus onderbewustzijn.....	183
De kracht van jouw gedachte.....	187
Onze intellectuele spieren.....	188
Communicatiemodellen.....	196
De barrières van de angst, de verschrikking.....	207
Hoofdstuk 6: De energiewetten: verkeersregels voor ons groeiproces.....	217
Inleiding.....	217
De wet van polariteit.....	219
De wet van relativiteit.....	221
De wet van vibratie.....	222
De wet van aantrekking.....	226
De wet van oorzaak en gevolg.....	228
De wet van oneindige transmutatie.....	229
De wet van toelaten.....	230
De wet van incubatie.....	231
De wet van vacuüm.....	232
Hoofdstuk 7: Persoonlijke visie!.....	235
Inleiding.....	235
Jouw persoonlijke visie ontdekken.....	237
Wat is er nodig voor een gelukkig en succesvol leven?.....	237
Belangrijke levensgebieden.....	240
Wat wil jij zijn, doen of hebben?.....	241
Werk jouw persoonlijke visie uit.....	241
Stel SMART-doelen.....	242
Hoofdstuk 8: Introductie tot NLP.....	245
Inleiding.....	245
Alvorens je van start gaat.....	247
Nawoord.....	311
Literatuurlijst.....	313
Afbeeldingen.....	324
GROEI ACADEMIE.....	325
Society of NLP.....	328

Dankwoord

Wij, Alex Peeters en Marleen Devisch, zijn dankbaar dat we jou dit boek kunnen aanbieden. Het is het eerste boek dat we voor de GROEI ACADEMIE hebben geschreven. Daarna zijn er ondertussen vele andere boeken verschenen.

In dit boek lees je onze zoektocht naar wegen om mensen te helpen in hun persoonlijke ontwikkeling. Deze zoektocht is uitgemond in onze keuze voor één hoofdmethodiek, namelijk: NLP. Je vindt er meer informatie over in hoofdstuk 8: 'Introductie tot NLP' van dit boek.

We willen jullie echter de diverse en uiteenlopende pistes die we hebben bewandeld, niet onthouden. Aan jullie om de keuze te maken op welk pad je je wilt begeven om jouw zoektocht te gaan. Het ene leidt vaak tot het andere. Hoe meer keuzemogelijkheden je hebt, hoe beter je je kunt afstemmen op jouw specifieke groeibe-hoeft van dit moment.

Zorg ervoor dat je bij bekwame en degelijk geschoolde mensen terecht komt als je op zoek bent naar hulp. Durf kritisch te zijn hierin. Wij hebben het geluk gehad om te mogen leren van de beste. We hebben eveneens ervaringen opgedaan waar we minder professioneel werden bejegend. Daar hebben we enorm veel uit geleerd. We plukken er nog steeds de vruchten van in ons huidige werk met mensen.

We zijn iedereen dankbaar die, elk op hun manier, een steentje hebben bijgedragen tot wie we nu zijn. Zonder hen was jij deze bladzijden niet aan het lezen.

Voorwoord

**“Jij landde hier op deze aarde...
...en je groeide!**

**Vol dromen en verlangens zat je,
vol vuur om iets van jouw leven te maken...
...om jouw doelen te bereiken.**

**Is het jou gelukt?
Of ben je vastgeraakt ergens onderweg?**

Misschien denk je: 'ik kan het niet!'

**Weet dan dat je alles in je hebt...
...om het wél te kunnen!**

**Je hebt alleen de sleutel
tot de oplossing nog niet gevonden.**

**Dit boek is een sleutel...
...misschien wel de jouwe!**

**Laat je meenemen...
...zet je open voor nieuwe gedachten.**

**Ze zullen jou een nieuw gevoel geven...
...en tot een nieuw resultaat leiden!”**

- Marleen Devisch

Inleiding

Welkom! Jij bent op zoek, anders had je dit groeiboek nu niet in jouw handen. Waar zoek je naar? Geluk? Inzicht? Antwoorden op jouw vragen?

Wij leven in een maatschappij van zoekers. Voor elke levensvraag die jij hebt, staat er ergens wel een leger van coaches en trainers klaar die jou een waaier van antwoorden aanbieden.

Wat jij misschien nog niet beseft, is dat jij zelf vele sleutels voor de antwoorden op jouw vragen, op zak hebt.

Wij willen jou helpen om deze sleutels te vinden en om ermee aan de slag te gaan. Hoe sneller jij het zelf kunt, hoe meer ons doel geslaagd is.

Laat ons beginnen bij het begin. Een huis bouw je op een fundament. Eens dit fundament er ligt, kan je zelf verder bouwen en staat jouw resultaat nadien ook stevig geworteld in de grond.

**'Het beeld zit al in het marmer: het enige wat ik doe,
is het materiaal zo weghakken dat het tevoorschijn komt.'
- Michelangelo**

Ben jij er klaar voor om wie jij écht bent tevoorschijn te laten komen? Daar gaan we!

Dank je wel voor het vertrouwen om deze tocht samen met ons aan te vatten!

Levenskwaliteit verhogen

Alvast een klein voorsmaakje van wat je in dit boek kan ontdekken:

- Door positiever te leren denken, kom je terecht in je eigen 'flow'. Leren leven vanuit deze flow verhoogt jouw levenskwaliteit enorm!
- Door te leren ontspannen, krijg je een beter gevoel en niet alleen in je lichaam. Verschillende eenvoudige relaxatietechnieken zorgen ervoor dat jij jezelf kunt leren ontspannen, wanneer je maar wilt!
- Door te leren assertiever te handelen, creëer je een gevoel van grotere innerlijke vrijheid en verhoog je je keuzemogelijkheden.



Bron: 'Walk Challenge UK 2012'

Hoofdstuk 1:

Wat is groei?

Inleiding

'Groeien' is een woord dat wij allemaal kennen. Groeien is groter worden. Kinderen groeien, planten groeien, het gras groeit... Innerlijk groeien echter is eigen aan de mens. Wij zijn wezens die kunnen groeien in bewustzijn, groeien in onze identiteit. Wij kunnen van binnenuit veranderen en zo gelukkiger mensen worden. Dit hoofdstuk helpt jou om daarin de eerste stappen te zetten!

Hoe zit jij als mens in elkaar?

We kennen het allemaal: meubelen van 'IKEA'. Je hebt een kast gekocht. Je hebt die kast gezien in de toonzaal of op een foto. Thuisgekomen open je de doos en je vindt daarin een handvol planken, vijzen en ander materiaal. Hoe te beginnen? Juist, ja: de gebruiksaanwijzing. Weten hoe iets in elkaar steekt, helpt om het beter te begrijpen en om er sneller inzicht in te krijgen.

Hoe zit het met jou? Ken jij jouw gebruiksaanwijzing? Heb jij er een idee van hoe je als mens in elkaar steekt?

Uiteraard zijn wij geen 'Ikeakast'! Mensen zijn levende wezens waar geen rechtlijnige gebruiksaanwijzing voor bestaat. Toch kunnen wij in een mens een aantal basisstructuren terugvinden, die universeel lijken te zijn. Dààr inzicht in krijgen, is een grote houvast in jouw leven. Het helpt jou om jouw gedrag, jouw emoties, jouw denken, beter te begrijpen. Het geeft jou inzicht in hoe jij meer vanuit jouw unieke eigenheid, jouw leven kunt leiden.

Het zal jou hopelijk niet ontgaan zijn dat jij over een enorm potentieel aan mogelijkheden beschikt. Alsof wij mensen geboren worden met een nagenoeg braakliggend stuk grond in ons, met in die grond een massa zaadjes en knollen die in de loop van ons leven hun kopje boven de aarde steken en kunnen uitgroeien tot bomen, planten, struiken, bloemen. Hoe beter we ons 'stuk grond' verzorgen, hoe prachtiger onze 'innerlijke tuin' wordt.

Heel ons leven lang komen er nieuwe plantjes van onder de grond. Dus ook al ben jij ondertussen een oude knar, dan nog blijf je groeien en kan je jouw vaardigheden verder ontplooiën. Jouw 'innerlijke tuin', uit zich in jouw capaciteiten, jouw vaardigheden, jouw waarden en normen. Het is de kern van wie jij bent als persoon. Het maakt jou uniek.

Heel deze verzameling van capaciteiten, waarden en normen, is een beweeglijk gegeven. Het evolueert. Het wordt krachtiger, steviger, naarmate wij er ons meer gaan naar richten. Het vormt de grond onder onze voeten naarmate wij de drive die ervan uitgaat, meer en meer beluisteren, serieus nemen en gaan gebruiken in een richting waar wij zelf en onze omgeving beter van worden.

Ken jij jouw 'tuin'?

Doe jij bijvoorbeeld de dingen die je graag doet? Als jij groene vingers hebt, is dat dan te zien in jouw huis en in jouw tuin? Als jij er altijd van gedroomd hebt om een eigen zaak te beginnen, onderneem jij daar dan de nodige stappen voor? Zijn de mensen waarmee je het meest in contact staat, personen bij wie jij je op je gemak voelt? Doen die contacten deugd? Kan jij er echt jezelf zijn? Dagen die mensen jou uit om te groeien?

Maak je m.a.w. gebruik van heel dat potentieel dat in jou zit? Is dit potentieel in jou het punt van waaruit je vertrekt om jouw leven te leiden?

Waarom kunnen we niet allemaal volmondig 'ja' antwoorden op deze vraag? Want als we dan toch barsten van de mogelijkheden, waarom maken wij daar dan niet volop gebruik van? Waarom huppelen wij dan niet met z'n allen door de dagen heen? Waarom barst de wereld dan niet van levensvreugde en geluk?

Omdat wij mensen iets complexer in elkaar steken dan hierboven beschreven. Omdat er zich rond die 'tuin' vol mogelijkheden in ons, mist bevindt. Chaos, pijn, schaamte, woede, angst, twijfel, onzekerheid, haat, schuldgevoelens, onwetendheid... Allerlei verdedigingsmechanismen, denkpatronen en emoties die de ontplooiing van onze mogelijkheden vertragen, bemoeilijken, hinderen... Wij zitten vol valkuilen waarin we verstrikt geraken, vaak zonder dat we het beseffen. Deze valkuilen uiten zich op heel veel verschillende manieren in ons leven.

Bijvoorbeeld:

- Iemand vraagt jou om een karweitje op te knappen. Je hebt totaal geen tijd en ook geen zin om dat te doen, maar je durft niet te weigeren. Nadien ben je kwaad op jezelf.
- Je wilt al heel je leven een avontuurlijke reis maken, maar je verzint steeds uitvluchten om het niet te doen. 'Ooit zal het er wel eens van komen'...
- In discussies ben je meestal heftig. Alsof jouw tong een eigen leven leidt. Nadien merk je dat mensen afstand ne-

men. Het eindigt met een rotgevoel. Je weet totaal niet hoe je dit kan veranderen.

- Vrienden bellen je niet vaak op. Het moet altijd van jouw kant komen.
- Het moet allemaal perfect zijn. Het maakt dat jij nergens aan durft te beginnen.
- Je hebt grote angst om te falen, om fouten te maken. Dat remt jou af.
- Je voelt dat er meer in jou zit, maar je weet totaal niet hoe je hiermee aan de slag moet. Je wordt er moedeloos van.
- Geluk lijkt iets dat voor anderen is weggelegd, zeker niet voor jou. Bij jou lijkt alles anders te lopen dan jij wilt.
- Hoe vaak zeg jij: 'dit is niets voor mij' nog voor je goed en wel weet waarover het gaat? Hoe vaak laat jij je tegenhouden door 'wat als'? Of door 'dat kan, mag of durf ik niet'?

Rond onze capaciteiten lijkt een hoop shit te zitten, waar we vaak niet goed mee om kunnen.

Meestal vechten we ertegen. We willen er van af. Of we leggen de verantwoordelijkheid ervoor bij anderen. En laat het nu net dat gevecht en dat afschuiven van verantwoordelijkheid zijn, dat ons zo vaak de das om doet. Deze shit accepteren zoals ze is kan jou helpen om er zodanig te leren mee omgaan, dat de 'geurhinder' minimaal en draaglijk wordt.

Een diepe duik in een aantal basisbegrippen

Het is allemaal gemakkelijk gezegd: ontplooi jouw capaciteiten. Accepteer wie jij bent, zoals je bent. Aanvaard de shit in jouw leven en leer eruit. Zet stappen. Laat los. Laat je niet meeslepen door emoties. Wees assertief. Zet je achter het stuur in je leven. Doe dit. Stop met dat.

Om te beginnen: wat wordt met al deze termen eigenlijk bedoeld? Wat betekent 'loslaten' eigenlijk? Wat zijn emoties? Wat is groeien?

Hoe beter wij deze basisbegrippen snappen, hoe efficiënter wij aan onze groei zullen kunnen werken. Het kan voorkomen dat wij onszelf een druk gaan opleggen om toch maar 'onszelf' te zijn. Het kan voorkomen dat wij als een kip zonder kop een rollercoaster van coachings en trainingen instappen, zonder goed te weten waar wij mee bezig zijn. Het kan jou een grote besparing aan tijd, energie en geld opleveren. En het kan vooral op een snellere manier een gelukkiger mens van jou maken. Groeien gebeurt nu, vandaag, op dit eigenste moment. Wacht niet tot morgen, tot volgend jaar, tot ooit alle omstandigheden en voorwaarden optimaal zijn. Spring NU in dit groeibad en geniet van jouw leven!

Groeien

'Groeien' is een woord dat gemakkelijk in onze mond ligt. Wat betekent het precies?

Groeien doen we heel ons leven. Er is geen punt waar die groei stopt. Groeien is een proces, een weg, waarin we steeds verder evolueren. Ook als wij helemaal niet 'aan onszelf werken', groeien we. Groeien is deel van het leven. Het leven zelf doet ons vooruitgaan. Bewust met dit proces bezig zijn, kan het sterk versnellen en kan ons gevoel van geluk, innerlijke vrijheid en stevigheid, enorm verhogen.

Wat zijn de kenmerken van groei?

- Wat jij denkt, voelt, zegt en doet zit meer en meer op één lijn. Je gaat steeds minder doen alsof. Je zet geen maskers meer op. Je wordt steeds authentieker in jouw manier van zijn en doen.
- Je schat jezelf realistisch in. Je kijkt naar jezelf als naar iemand die krachten en zwakheden heeft. Je gelooft in jouw mogelijkheden. Je gelooft dat je meer kunt dan je denkt te kunnen, zonder te vervallen in arrogantie of zelfoverschatting. Je gaat je niet meer minderwaardig opstellen.
- Je neemt jouw dromen en verlangens serieus en je zet stappen om ze in realiteit om te zetten. Jouw focus ligt op de ontplooiing van jouw mogelijkheden.
- Je bent trouw aan jouw waarden en normen. Je weet waar je voor staat, je bekent kleur naar de buitenwereld toe. Je laat zien wie je bent, ook in omstandigheden waarin je met jouw mening alleen komt te staan.
- Je vindt een goed evenwicht tussen jezelf zijn en je aanpassen aan anderen en aan de omstandigheden die zich voordoen. Je plooit soepel mee, maar zonder jezelf te verloochenen. Je gaat ook niet domineren om jouw zin door te drukken.
- Je komt op een rustige, vastberaden manier op voor jezelf. Assertief zijn is niet agressief zijn. Je toont respect voor de anderen enerzijds, je bent anderzijds ook heel duidelijk en consequent omtrent wat voor jou kan en wat niet.
- Jouw relaties hebben een zekere standvastigheid. Ze geven jou de zuurstof die jij nodig hebt om je goed te voelen. Op jouw beurt geef jij alles wat je te geven hebt aan anderen. Jullie groeien aan elkaar.
- Je neemt de volle verantwoordelijkheid op voor jouw leven. Wat fout loopt, ga je niet meer automatisch op anderen verhalen. Je boort er jezelf ook niet meer de grond voor in. Een fout is een leerervaring geworden, waar je inzichten uit haalt om het in de toekomst anders en beter aan te pakken.

- Je laat je niet meer tegenhouden door angst, twijfel of wat dan ook dat een rem kan zetten op jouw innerlijke drive.
- Je daagt jezelf uit om telkens weer jouw grenzen te verleggen. Je blijft niet in jouw comfortzone zitten. Je gaat verder, je gaat de uitdagingen van het leven aan. Je zet stappen in het onbekende en je geniet ervan.
- Je neemt beslissingen en je maakt keuzes vanuit jouw innerlijke kracht. Je laat je niet meer bepalen door de gebeurtenissen van het moment, door anderen of door emoties. Je neemt al deze elementen mee in jouw beslissing, maar je plaatst ze in de juiste proporties.
- Je leert zo omgaan met jouw verdedigingsmechanismen, dat het je niet meer tegenhoudt om de weg te gaan die jij echt wilt.
- Je hebt geduld met jezelf. Je bent mild en liefdevol naar jezelf toe.
- Je accepteert dat je onaf bent en altijd zult zijn.

Een 'mens in groei' is iemand die in dit alles op weg is en dat zijn we allemaal, op de één of andere manier. Hoe bewuster je dit proces gaat, hoe meer je het zelf kan gaan sturen en hoe efficiënter het kan verlopen. Je verliest steeds minder tijd en energie. Je bent bezig met zaken die ertoe doen in jouw leven. Je creëert een groeiend gevoel van geluk, evenwicht, levensenthousiasme, innerlijke vrijheid en stevigheid.

Waarneming

We hebben heel wat tools in ons die ons kunnen helpen om nieuwe inzichten op te doen en om deze toe te passen in ons leven.

Eén van die tools is ons waarnemingsvermogen.

We hebben zintuigen. We kunnen zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Via deze zintuigen **worden** wij van alles **gewaar**. Onze hersenen registreren alle prikkels die op ons afkomen. Aan die prikkels geven wij een **interpretatie**. En wat we uiteindelijk **waarnemen**, is het resultaat van onze gewaarwordingen en onze interpretatie ervan.

Gewaarwording

De hele dag door gebruiken wij onze zintuigen. We zien, horen, proeven, ruiken, smaken van alles en nog wat. Al deze zintuiglijke informatie wordt naar de hersenen doorgestuurd. Onze hersenen krijgen dus inlichtingen binnen rond de vorm, de kleur, de grootte, de diepte... van wat onze zintuigen opvangen. Op dat moment hechten we hier nog geen enkele betekenis aan. De zintuiglijke prikkels die we de hele dag door opvangen, noemen we 'gewaarwordingen'.

Interpretatie

Datgene wat we gewaarworden, gaan we proberen te begrijpen en te interpreteren. Twee mensen kunnen dezelfde zintuiglijke informatie binnen krijgen (dus dezelfde gewaarwording) en daar een totaal verschillende interpretatie aan geven.

Stel dat je allebei kijkt naar twee voorwerpen. Beide zijn in hout, hebben vier poten en aan één zijde een recht stuk. Alleen de hoogte verschilt. Stel dat in jouw 'kaart van de wereld' alles dat van hout is, vier poten heeft en een recht stuk aan één zijde, de interpretatie 'stoel' krijgt. Stel dat in mijn kaart van de wereld alles dat van hout is, vier poten heeft, een recht stuk heeft aan één zijde én afhankelijk van de hoogte, de interpreta-

tie 'stoel' of 'kruk' krijgt. Onze beider interpretatie van de twee voorwerpen zal anders zijn.

Interpretatie van een gewaarwording hangt af van verschillende zaken zoals ons eigen referentiekader, eerdere ervaringen, culturele componenten, geheugen, verbeelding, eerdere gewaarwordingen, enzovoort. Met andere woorden: het hangt af van onze kaart van de wereld.

Waarneming

'Waarneming' is de som van de gewaarwordingen die we hebben en de interpretatie die we eraan geven. Het is onze perceptie van hetgeen we gewaarworden en hoe we deze gewaarwordingen interpreteren. In ons voorbeeld van hierboven zou jouw waarneming zijn: 'dit zijn twee stoelen'. Mijn waarneming zou zijn: 'dit is een stoel en dat is een kruk'.

Waarneming is dus veel meer dan een verzameling gewaarwordingen. Het is meer dan de som van de delen, zeg maar. Het is het eindresultaat van zintuiglijke prikkels en datgene wat in ons geheugen door deze prikkels werd wakker gemaakt.

Schema van een waarneming

Schematisch krijg je dan het volgende:

Waarneming = Gewaarwording + Interpretatie

Gewaarwording:

1. objectief;
2. observatie;
3. fysieke prikkels;
4. erg veranderlijk;
5. zintuiglijk.

Interpretatie:

1. subjectief;
2. denkwerk;
3. geheugen;
4. onveranderlijk;
5. mentale verwerking.

Waarneming:

- strekt zich uit in de tijd;
- is afhankelijk van voorgaande waarnemingen;
- en het geheel is meer dan de som van de delen.

Enkele voorbeelden

Ook al is de zintuiglijke informatie dezelfde in de voorbeelden hieronder, bij de meeste mensen die onze taal spreken, valt die informatie in dezelfde 'bedding'. Onze interpretatie vertrekt van het geheel, niet van de details. Die details zien we over het hoofd. Ga voor jezelf na wat jouw waarneming is in wat hieronder volgt.

IK 6A NAAR 5CHOOL

Het geheel (de context) is meer dan de delen (de tekens) alleen. We lezen veelal de zin: 'Ik ga naar school'. Toch staat er '6A' en niet 'GA' en staat er '5CHOOL' en niet 'SCHOOL' weergegeven.

S S
SSS
S S

Het geheel (de letter 'H') domineert de delen (de letter 'S'). We lezen veelal de letter: 'H'. Terwijl enkel de letter 'S' 7 keer staat weergegeven.

En voor wie er nog niet genoeg kan van krijgen

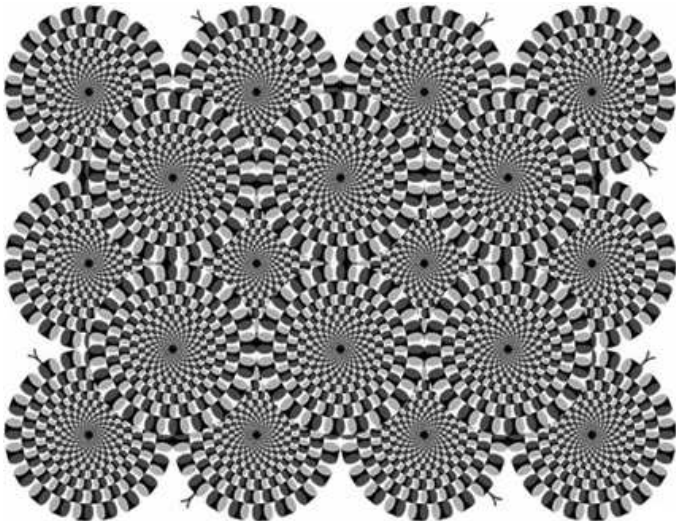
ZWART GRIJS 25 % GRIJS 50%

GRIJS 25 % GRIJS 50% ZWART

GRIJS 50% **ZWART GRIJS 25 %**

ZWART GRIJS 25 % GRIJS 50%

GRIJS 25 % GRIJS 50% ZWART



Bron: 'Praktische Psychologie' – Evlin Smeets, Management-school CVA, 2009

Emoties, gevoelens en gedachten

Mensen zijn emotionele wezens. We voelen altijd, ook al zijn wij er ons niet van bewust. Het lijkt wel alsof onze waarnemingen in een soort van geleidende gel liggen, die, telkens er iets verandert, ons van die veranderingen verwittigt, zodat we kunnen beslissen of we in de goede richting aan het stappen zijn. Het is een soort GPS, die ons de weg wijst en die ons vertelt dat we maar beter omkeren, als we een weg inslaan die niet goed voelt.

Is alles wat we voelen dan één pot nat? Of kunnen we er wel degelijk een onderscheid in maken? Zijn 'emoties' en 'gevoelens' bijvoorbeeld hetzelfde? In de praktijk worden deze termen door elkaar gebruikt en worden er verschillende betekenissen aan gegeven. Wij hebben deze termen voor jou bestudeerd en we zetten jou graag op weg om er klaar in te zien!

Emoties – primair – ik ben – kan je niet leren – het is wat het is

Over onze emoties hebben we niets te zeggen. Ze zijn er en ze zijn wat ze zijn. We kunnen ze niet wegtoveren. Emoties hebben iets primair. Ze gaan gepaard met lichamelijke reacties en ze zetten mensen aan tot bepaalde gedragingen en handelingen.

- ze komen spontaan op;
- ze zijn direct, snel aanwezig en doen ons direct reageren;
- ze zijn van relatief korte duur;
- ze worden ofwel uitgelokt door de waarneming van bepaalde situaties of gebeurtenissen, ofwel worden ze opgewekt door herinneringen of fantasie;
- ze kunnen jou de toegang beletten tot informatie die jij anders, mocht je niet emotioneel zijn, paraat zou hebben;
- ze zorgen ervoor dat jij extra aandacht geeft aan informatie en kennis die bij jouw emotie passen en dat je informatie en kennis negeert die niet bij jouw emotie passen;
- ze zijn de oorzaak van onze sterke gevoelsmatige reacties en kunnen gepaard gaan met kenmerkende lichaamshoudingen, gelaatsexpressies, spanningen, (faal)angsten...

Soorten emoties

Dat wij een emotie ervaren, daar kunnen we niets aan doen. Wat wél kan is groeibevorderend met jouw emoties leren omgaan. Dit is vaak moeilijk toe te passen. Toch is het essentieel voor jouw groei.

Aan elke gedachte, aan elke herinnering of ervaring kleeft op de één of andere manier een emotie. Feiten en gebeurtenissen zijn zoals ze zijn. Het zijn onze gedachten en onze overtuigingen, ondersteund door de emoties die aan de feiten vasthangen, die er een oordeel over vellen en die hierdoor jouw leven kleuren. Wat via jouw zintuigen bij jou binnenkomt, verbindt zich met reeds opgedane ervaringen die in jouw brein zijn opgeslagen. Een nieuwe ervaring die gelijkaardig is met een eerdere, op welk vlak dan ook, triggert die vroegere ervaring met bijhorende emotie. De gedachten en overtuigingen die bij deze ervaringen horen, worden hierdoor versterkt. Dit kunnen grote valkuilen zijn.

Velen onder ons zijn kampioenen in het verdoven van emoties: alcohol, roken, medicatie, drugs, eten, seks, televisie, chatten... zijn slechts een greep uit de vele wegen die wij opzoeken om bepaalde emoties niet te moeten voelen. Dit is totaal zinloos, want die verdoving is slechts heel tijdelijk. Daarna komen de emoties des te sterker naar boven, meestal nog vergezeld van een negatief zelfbeeld of van een systeem van jezelf afbreken en neerhalen. Je komt in een vicieuze cirkel terecht. Hoe bewuster jij wordt van wat emoties zijn en hoe meer je ze leert onderzoeken, hoe sneller je die cirkel zult kunnen doorbreken.

Jouw emoties misleiden je vaak. Ze kunnen veel chaos in jouw leven creëren. Hoe meer inzicht jij verwerft in hoe jij als mens ineen zit en in wie je bent, hoe beter je jouw emoties zult onderkennen en hoe beter jij er kunt leren mee omgaan.

**‘De emoties moeten worden opgeroepen
om gevoel te geven aan de gedachte,
zodat die vorm krijgt.’
– Charles Haanel**

Emoties kunnen we indelen in negatieve en positieve emoties. 'Positief' en 'negatief' staat los van 'goed of slecht'. Alle emoties mogen er zijn. Elke emotie heeft zijn nut en is er om een bepaalde reden, ook al kennen we die reden niet altijd. Wij kennen verschillende emoties die afgeleid zijn uit de basisemoties. Het zijn nuances op de oorspronkelijke oerinstincten.

Negatieve emoties

- **verdriet** is een emotie die wordt uitgelokt door een 'verlieservaring', van welke aard dan ook. Verdriet kan van kortere of langere duur zijn. Het kan passief, sluimerend in ons aanwezig zijn of het kan heel heftig en actief in ons doorwerken;
- **woede** is een **oerinstinct**, nodig om tijdig op te komen voor jezelf als er gevaar dreigt of als jou onrecht wordt aangedaan. Woede wordt vaak veroorzaakt door onverwerkte emoties. Ze wordt uitgelokt door een situatie die helemaal anders is gelopen dan gepland waarbij je soms ontploft net als een vulkaan. Woede kent vele nuances:
 - **mokken** is een manier om te volharden in de boosheid;
 - **ergernis** is ontstemd en geïrriteerd zijn, als je geduld en je draagkracht op de proef gesteld worden;
 - **wraak** is meer een gedrag dan een emotie. Het is een vergelding voor onrecht dat je (terecht of onterecht) is aangedaan;
 - **wrok** is de emotie die wraak tot gevolg kan hebben;
 - **rancune** is het gevolg van wrok die lang aanhoudt;
 - **haat** is het afstoten van iets of iemand en de neiging om te verwerpen, zelfs te vernietigen.

- **angst** is eveneens een **oerinstinct**. Een dreiging van lichamelijk of psychisch letsel wekt angst op en brengt het lichaam in paraatheid om te vechten of te vluchten, maar angst kan ook zonder duidelijke reden optreden;
- **afschuw** is een gevoel van sterke afkeer, walging, weerzin, antipathie. Het kan met vele en heel diverse zaken te maken hebben.

Positieve emoties

- **verrassing** is een zeer korte emotie. Het is een reactie op iets onverwacht. Je voelt je overdonderd, verbaasd, overrompeld. Van het moment dat het onderwerp van de verrassing duidelijk en begrijpelijk wordt, verdwijnt deze emotie.
- **vreugde** is een emotie die gekenmerkt wordt door tevredenheid met wat is. Het is een vorm van blijdschap, die aanstekelijk is en positieve kracht geeft. 'Vreugde' kent verschillende nuances:
 - **geamuseerd** zijn is je aangenaam vermaken. Het kan variëren in intensiteit;
 - **opwinding** is de aangename spanning die je voelt als er iets prettigs staat te gebeuren;
 - **opluchting** is wat je voelt als moeilijke of sterke emoties wegvallen, zoals angst, hevige bezorgdheid, enzovoort;
 - **extase** is een toestand van uitzinnigheid en verrukking;
 - **trots** is een sterke vorm van tevredenheid over jezelf of anderen, waarbij je zelfwaardegevoel hoog is;
 - **leedvermaak** Heb je wanneer je je verkneukelt over het leed van iemand anders.

Emoties zijn oorspronkelijk ontstaan om ons voor te bereiden op een snelle reactie wanneer de situatie hierom vraagt. Emoties zorgen ervoor dat jij voorbereid bent in situaties die een bedreiging vormen voor jou of jouw omgeving. Ze maken dat je kunt reageren zonder eerst te moeten nadenken. In die zin kunnen emoties jouw gedrag positief beïnvloeden: doordat jij schrik hebt van sommige zaken ga je gevaar vermijden. Bepaalde emoties zijn levensnoodzakelijk. Bepaalde angsten echter kunnen ook heel remmend werken op jouw leven. In die zin kunnen emoties jouw gedrag ook negatief beïnvloeden. Emoties motiveren jou om iets te doen of net niet te doen. Zo beïnvloeden ze jouw gedrag en jouw toekomst. Ze kunnen jouw leven prettiger maken of ze kunnen remmend werken. Ze zijn niet goed of slecht, ze zijn er gewoon.

In de loop van ons leven kunnen we leren om ons emotioneel gedrag aan te passen aan onze omgeving. We leren minder reactief zijn, minder in de emotie reageren.

Dat geeft het volgende resultaat:

- hoe jij reageert, staat in verhouding tot de situatie;
- jij uit jouw emoties op een gepast moment en op een manier die aanvaardbaar is in de omgang tussen volwassen mensen;
- jouw emoties berokkenen geen schade aan anderen of aan de dichte of ruimere omgeving;
- je kiest er niet meer voor om jouw emoties te verdoven (door drinken, roken, eten, medicatie, computer, tv, seks...) als middel om ermee om te gaan. Je vindt steeds meer wegen om jouw emoties te beluisteren; om de boodschap die erin steekt, af te lezen en deze vervolgens op zo'n manier te gebruiken, dat jij er beter van wordt;
- je leert meer en meer om negatieve emoties om te zetten in iets positief, in iets wat jou vooruit kan helpen:
 - door op te houden met vechten tegen negatieve emoties;

- door ook stil te staan bij wat je wel wilt in plaats van bij wat je niet wilt (door jouw gedachten te verschuiven van verlies naar groei);
- door te leren ontspannen, fysiek en innerlijk en van daaruit gemakkelijker die emoties los te leren laten.

Je krijgt inzicht in wat 'vooroordelen' zijn:

- vooroordelen komen vaak voor uit angst;
- het is een bescherming tegen datgene wat niet in jouw vertrouwde denkpatronen past;
- het is angst voor het andere, het ongewone of voor wat jij als abnormaal beschouwt;
- het is een verdedigingssysteem, dat niet gebaseerd is op feiten maar op zelf gecreëerde gedachten.

**'Je kunt beter een nachtje slapen
over wat je wilt doen,
dan wakker liggen
over wat je hebt gedaan.'
- onbekend**

Met andere woorden: we worden emotioneel intelligenter. We krijgen meer inzicht in onze eigen emoties en in die van anderen en we leren hoe ermee om te gaan.

Gevoelens – secundair – ik voel

In vergelijking met emoties, zijn gevoelens van een andere orde. Ze zijn meer verfijnd en horen niet thuis in het rijtje van de oerinstincten. Je zou kunnen zeggen: gevoelens zijn emoties die getuigen van onze evolutie als mens. Ze kunnen emoties in zich dragen, maar ze zijn als het ware van een 'hogere orde'. Ze zijn de stille getuigen van de groei van de menselijke soort naar meer en meer verfijnd bewustzijn. Gevoelens tillen ons uit het egocentrisme dat emoties kenmerkt.

- ze zijn meestal gebaseerd op en/of gericht naar 'de ander' (bv. mededogen, empathie, enz.);
- ze kunnen een rijk en vol palet aan belevingen in ons te weegbrengen;
- ze zijn allesbehalve rechtlijnig; Ze hebben heel veel schakeringen. 'Liefde' bijvoorbeeld, is niet zomaar uit te drukken in een handvol woorden. Liefde bevat zoveel facetten als er mensen zijn;
- ze dringen zich op in ons bewustzijn. Ze kunnen een bewuste beleving zijn van een gebeurtenis, van een communicatie of van een innerlijk gebeuren.
- ze werken in ons door op een tragere, meer sluimerende manier dan emoties;
- ze duwen jou niet in oordelen of in ongenueanceerde uitspraken of handelingen;
- ze kunnen makkelijker binnengehouden worden;
- ze leiden alleen tot actie wanneer de persoon in kwestie dat wil;
- ze vertrekken vanuit het hart.

Gevoelens hebben te maken met 'intuïtie'. Gevoelens vertellen iets over wie jij werkelijk bent als mens. Ze bepalen mee jouw uitstraling. Positieve gevoelens en gedachten laten de energie stromen, negatieve blokkeren de energie. In het laatste geval straalt jij helemaal niet. Anderen voelen onze uitstraling aan. Bewust of onbe-

wust nemen wij de uitstraling van de ander in ons op. Wees je dus bewust van de energie die jij zelf uitstraalt!

**'Niemand kan vluchten voor zijn hart.
Daarom is het beter goed te luisteren naar wat het vertelt.'**
- Paulo Coelho

Enkele belangrijke verschillen tussen emoties en gevoelens

Emoties zijn misleidend. Ze triggeren iets in jezelf waardoor je de neiging hebt om zonder nadenken, zonder het geheel te overzien, te reageren. Achteraf, als we tot rust gekomen zijn, merken we vaak dat onze emotionele kijk op de zaak niet helemaal strookte met de realiteit of er zelfs mijlenver vanaf stond! Dat kan leiden tot relationele en andere moeilijkheden.

Gevoelens daarentegen fungeren als een soort gps, als een gids die ons laat weten of wij op de juiste weg zitten en die ons verwittigt als we best even 'omkeren'. Gevoelens komen van 'diep'. Ze horen thuis in onze 'innerlijke tuin'. Ze maken ons tot een mens van vlees en bloed. Ze overstijgen de drang om in het moment te reageren. Ze maken ons rijker en gelukkiger, ook als ze gepaard gaan met iets moeilijks. Een rouwproces durven 'doorvoelen' bijvoorbeeld, kan ons optillen, kan ons enorm doen groeien. Blijven stecken in de emotie van verdriet, kan een rouwproces blokkeren. Gevoelens laten ons de totaliteit van een gebeuren en van wie wij zijn, overzien. Gevoelens toelaten en beleven, is een vorm van rijp, volwassen gedrag.

Gevoelens geven ons energie.

Hoe verder wij groeien en evolueren als mens, hoe beter we het onderscheid kunnen maken tussen emoties en gevoelens. Je leert minder en minder samenvallen met jouw emoties. Je leert te zeggen: 'ik voel mij boos' in plaats van 'ik ben boos'. Je leert jouw gevoelens kennen, verwoorden, plaatsen en inzetten. Gevoelens leiden jou vanuit de kern van wie jij bent, doorheen de 'mist', naar de

doelen die jij voor ogen hebt. Gevoelens 'dragen' als het ware onze capaciteiten, vaardigheden, waarden en normen. Gevoelens zijn als de stroom waarin wij onze boot kunnen laten varen. Emoties zijn de stormen die wij onderweg tegenkomen.

Als wij in staat zijn om gevoelens te beleven, te herkennen en toe te laten, betekent dat dan dat wij niet meer emotioneel zullen reageren? Neen! Emoties zijn nodig om ons wakker te houden, om ons scherp te houden. Emoties kunnen ons leven redden. Emoties zijn en blijven onze eerste, instinctieve impulsen. We kunnen er alleen zo mee leren omgaan, dat ze ons groeiproces bevorderen in plaats van afremmen. We kunnen ervoor zorgen dat onze 'boot' steeds beter tegen de 'storm' bestand is.

Emoties leiden ons naar vroegere resultaten. Gevoelens doen ons kijken naar de toekomst.

Emoties zitten vast aan vroegere ervaringen. Samen met de bijhorende gedachten, zijn ze erop gericht om te behouden wat is, om niet te veranderen dus.

Gevoelens doen jou kijken naar wie jij echt bent, naar jouw dromen en verlangens. Gevoelens helpen jou jezelf te zien zoals jij bent en richten jouw blik op jouw toekomst, op groei en verandering.

Gedachten – bewustzijn – ik heb

We zijn niet alleen voelende wezens, maar ook denkende wezens. We denken de hele dag door. Ook onze gedachten beïnvloeden sterk de richting die wij uitgaan in ons leven. Gedachten die ons tegenhouden om te zijn wie we echt zijn, zullen negatieve energie in en rondom ons creëren. Gedachten die ruimte maken voor onze authenticiteit, voor onze capaciteiten en verlangens, die zullen een stroom van energie teweegbrengen waarmee we vooruit kunnen. Als jij denkt dat je een grote nul bent, dan zul jij die gedachte in jouw gedrag uitstralen. Op de één of andere manier pikt jouw omgeving dit op. Ze zal er bewust of onbewust op reageren. Denk jij, bij de voorbereiding van een lekkere maaltijd aan wat je een paar uur later op tafel zult zetten en hoe blij jouw gezin daar zal mee zijn, dan krijg je een compleet ander plaatje te zien.

Emoties leren beheersen, hangt nauw samen met onze gedachten. Er is een wederzijdse beïnvloeding tussen beide: negatieve emoties kan je sneller leren beheersen als jouw gedachten de positieve richting uitgaan. Beter in staat zijn om jouw emoties te sturen, geeft jou meer keuzemogelijkheden om jouw gedachten te richten op wat jij voor jezelf goed acht op een bepaald moment. Deze wisselwerking beter en beter beheersen, is een zeer belangrijke stap op weg naar een betere levenskwaliteit.

Samengevat:

Beperkende gedachten (o.a. doemdenken) geven ons negatieve energie. Bijvoorbeeld:

- Ik help alles om zeep.
- Iedereen heeft iets tegen mij.
- Het heeft geen zin om verder te doen.

Opbouwende gedachten (o.a. positief denken) die onze capaciteiten, vaardigheden normen en waarden ondersteunen, geven ons positieve, creatieve en opbouwende energie waarmee wij constructief in het leven kunnen staan. Bijvoorbeeld:

- Ik schep nieuwe kansen.
- Iedereen heeft mij graag.
- Wat ik doe is zinvol voor de maatschappij.