

Voorwoord

Waarom ik schrijf?

Waarom is het interessant? Waarom denken mensen anders en ik? Hoe zijn onze hersenen opgebouwd? Op welke basis van onze gedachten? Kan ik een ander accepteren? Kan een ander mij accepteren? Wat is de realiteit, is de realiteit wat ik denk dat het realiteit is, of is het realiteit wat anderen denken?

Doe eens even normaal!

Maar wat is normaal? Is het de norm wat onze maatschappij accepteert wat de norm is?

Maar wat is dan met de norm wat ik als norm denk dat het normaal is?

Wij denken dat iedereen is uniek, maar is dat echt zo? Als de norm wat ik denk wordt niet geaccepteerd maar alleen de norm wat de mensen om ons heen normaal vinden de maatschappij normaal vindt, wat is dan uniek? Als ik toch niet normaal ben volgens de mensen om mij heen of volgens onze maatschappij?.

Er zijn duizenden vragen, maar er zijn geen duizenden antwoorden, wel antwoorden op hoe jij je leven gelukkiger, makkelijker, minder stressvol kunt

lijden/leven. Dat denk ik tenminste. Maar of het is nou echt zo, dat laat ik aan jou bedenken en of bepalen. Er zijn veel verschillende manieren, maar of je gebruik van maakt en welke keuze je kist is natuurlijk aan jou. We zien anders de wereld, we zien anders de realiteit, we hebben verschillende ervaringen opgebouwd / meegemaakt in het leven. Het is aan jou om te bepalen wat helpt jou om te ontspannen, hoe jij de realiteit ziet, wat jij van je zelf in deze wereld maakt, hoe jij in deze wereld leeft. De samenleving draait om kracht, egoïsme en eerzucht. Geldt dit ook voor jou? Maak je leven makkelijk. Het leven is al moeilijk genoeg. Just Be You.

Ga jij mee met de schapen, wordt jij de leider van een pack wolven, of wordt jij een openminded / ruimdenkend wie van verschillende hoeken analyseert, wie je eigenlijk bent. Wat jij in deze wereld belangrijk vindt, wat jij belangrijk maakt, alles ligt aan jou. Erken en herken je zelf, en anderen. Psychologie, filosofie en jezelf in het leven. Gedachten / gedachtegang



Realiteit / Zelfreflectie

De mate van zelfreflectie en ontwikkeling hierin is uitermate belangrijk. Hoe ver rijk die visie over zichzelf? In hoeverre komt deze overeen met de realiteit. De realiteit wat jij als realiteit vanuit je eigen perspectief ziet, de realiteit wat onze maatschappij, of de realiteit wat de mensen om ons heen zien. Is er bewust zijn van en is er contact met de innerlijke behoeften? Is het een illusionair beeld of is het een realistisch beeld dat men heeft over zichzelf?

In de eerste helft van het leven is men bezig met de bewustwording hiervan. Het beeld dat men van zichzelf heeft, kan daardoor nogal afwijken van anderen daaraan zien en ervaren. Doorgans heeft men in de tweede helft van het leven meer greep op.

Maar het aardse leven is nu eenmaal een spanningsveld en het zijn juist deze wetten die de individualiteit bepalen. Om de juiste balans te vinden voor een evenwichtige persoonlijkheid, is bereidheid noodzakelijk om zowel de zon- als de schaduwzijde van karaktereigenschappen bewust te maken, deze te leren herkennen, erkennen en te accepteren.

Ieder mens moet in zijn leven trachten om alle kanten van zijn persoonlijkheid te integreren. Men raakt uit balans als bepaalde eigenschappen te veel nadruk krijgen en andere onbewust blijven, waardoor ontwikkeling en integratie daarvan uitblijven. Datgene wat niet geïntegreerd is de

schaduwzijde keert zich tegen de mens. Via confrontaties kan dit alsnog voor bewustwording zorgen. Zoals de ene mens meer visueel gericht is en de ander meer op de gewaarwording of op het voelen. En in weer een ander type mens is er van dit alles iets waarneembaar. Intuïtie, gewaarworden, denken en voelen. - Innerlijk zien.

Discussies,

Veel mensen hebben over discussies, praten over discussies. Maar wat zijn eigenlijk discussies? Wat houdt dat in? Wij hebben een discussie als we een mening verschil hebben. Maar een mening verschil is een discussie?

Het antwoord er op is een nee. Een dikke nee.

Een discussie is een vorm van bespreking, zoals een gesprek of andere vorm van communicatie, tussen twee of meer partijen over een bepaald onderwerp, waarbij de partijen elkaar van een bepaald standpunt proberen te overtuigen. Met behulp van argumenten proberen de partijen elkaar

te overtuigen om uiteindelijk tot een conclusie te komen waar alle partijen het mee eens zijn.

Een partij kan dus van mening veranderen tijdens een discussie en zich tevreden stellen met een alternatieve (tussen) oplossing, mits hier argumenten voor zijn gegeven.

Dus als de ander partij, jou niet wilt overtuigen en geeft geen redenen, argumenten waarom haar of zijn standpunt beter is, dan is het geen discussie maar een mening verschil.

Ik heb het onbeweust gedaan

Het 'onderbewustzijn' omvat alle psychische processen die het bewustzijn niet waarneemt. Toch hebben de voorstellingen, gedachten, herinneringen of motieven die in het onderbewustzijn opgeslagen zijn, vaak een bepalende invloed op onze bewuste reacties. Ze spelen een belangrijke rol bij ons dagelijks 'doen en laten'.

In de spreektaal wordt vooral een potje gemaakt van 'onbewust' en 'onderbewust'. Dat is jammer, omdat er wel degelijk een verschil zit tussen 'onbewust' en 'onderbewust'.

Vaak tref je in geschriften van collega's dan ook aan, dat deze woorden door elkaar heen gebruikt

worden. Het begint dan met een zin als: "Daar was hij zich niet bewust van." In het verdere verloop wordt dan gesproken over 'onbewust gedrag', dat uit het 'onbewuste' voorkomt. Wat ze hier dan precies mee bedoelen, is onduidelijk. Eerlijk gezegd doe ik dat zelf soms ook, omdat het in het algemeen spraakgebruik 'lekkerder bekt'. Dat is jammer!

Bewustzijn (de bewuste geest)

De bewuste geest bevat alle gedachten, herinneringen, gevoelens en wensen waarvan we ons op elk moment bewust zijn. Het behandelt alle mentale, rationele processen waarvan we ons bewust zijn, en dit wordt gezien als het topje van de ijsberg. Je kunt je bijvoorbeeld bewust worden van dorst, dus je besluit iets te drinken.

Het onderbewuste (of voorbewuste) brein bevat gedachten, gevoelens en herinneringen waar we ons op niet van bewust zijn, maar die gemakkelijk kunnen worden teruggehaald en in het bewustzijn kan worden gebracht. Het bestaat net onder het niveau van bewustzijn, vóór het onbewustzijn. Het is als een mentale wachtkamer, waarin gedachten blijven totdat ze erin slagen de aandacht van het bewustzijn te trekken. Je denkt bijvoorbeeld niet

aan je mobiele telefoonnummer, maar nu het wordt genoemd, kun je het gemakkelijk herinneren.

Het onbewuste is de primaire bron van menselijk gedrag. Net als een ijsberg, is het belangrijkste deel het deel dat je niet kunt zien. Het is een reservoir van gevoelens, gedachten, overtuigingen, patronen, gedragingen en herinneringen die buiten ons bewustzijn ligt. Traumatische en krachtige negatieve emoties zijn vaak onderdrukt en niet beschikbaar in het onderbewustzijn. Daarom is veel van de inhoud van het onbewuste onaangenaam, zoals gevoelens van pijn, angst of conflict. Onze gevoelens, motieven en beslissingen worden sterk beïnvloed door onze ervaringen uit het verleden die zijn opgeslagen in het onbewuste. Daarnaast zijn onze diepste verlangens ook opgeslagen in onze onbewuste geest.