

Je bent niet je gedachten

Je bent niet je gedachten

Over verwachtingen, interpretaties en bewust kiezen

I.C. Chenin

Colofon

Auteur: I.C. Chenin

Titel: *Je bent niet je gedachten*

Uitgever: Bookmundo

Omslag: Bookmundo

ISBN: 9789403905501

Eerste druk: 2026

Van dezelfde auteur verscheen ook *Grip op je leven, regie vanuit je hart*, geschreven voor iedereen die verlangt naar meer (be)grip, balans en zelfliefde in het leven, *Adem. Jij bent veilig*, een gids om je door een paniekaanval heen te helpen, *Kintsugi & Relaties: De kracht van onze barsten, de scherven van verbinding*, geïnspireerd door het Japanse Kintsugi, het met goud herstellen van gebroken keramiek, laten we zien hoe relaties helen door breekbaarheid niet te verbergen, maar te omarmen, *Zoals ik ben* een gids voor rust, ritme en ruimte, *Toen alles stilviel*, ons waargebeurde verhaal over Corona en coma, ternauwernood overleven, angst, herstel en liefde, *Onbevangen*, leren leven zonder masker, een biografische beschrijving over leven met autisme, *Lifehacks 50 lifehacks voor een sterke relatie als autisme een rol speelt* en *Elkaar weer vinden* over afstand, patronen en verbinding in relaties

© 2026 I.C. Chenin

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor meer informatie: <https://autisme-in-verbinding.nl>

<https://publishnl.bookmundo/site/userwebsite/index/id/i.c.chenin>

Inhoudsopgave

Voorwoord

Je bent niet je gedachten

Hoofdstuk 1 – De werkelijkheid en het verhaal

- De lege boot
- Meer dan wat er gebeurt
- Het verhaal dat vanzelf ontstaat
- Feiten en interpretaties
- Waarom ons brein dit doet
- De botsing in onszelf
- Niet iedere boot is leeg
- De ruimte tussen gebeurtenis en betekenis

Hoofdstuk 2 – Het onzichtbare filter

- Niemand kijkt objectief
- Twee mensen, één gebeurtenis
- Het filter ontstaat niet zomaar
- Wanneer het filter onzichtbaar wordt
- Verwachtingen kleuren wat we zien
- Het filter zoekt bevestiging
- Het verschil tussen zien en interpreteren

Hoofdstuk 3 – Verwachtingen: de stille regisseurs

- Het leven zoals het zou moeten zijn
- De werkelijkheid versus het script
- De verwachtingen die niemand uitspreekt
- Verwachtingen van anderen

- Verwachtingen van onszelf
- Wanneer verwachtingen onzichtbaar worden
- De prijs van starre verwachtingen

Hoofdstuk 4 - Het invullen van intenties

- Het verhaal achter gedrag
- Het probleem met lege plekken
- Van gedrag naar bedoeling
- De verborgen kracht van intenties
- Het verschil tussen impact en intentie
- Wat als je het mis hebt?
- Luisteren voorbij onze interpretatie
- De ruimte tussen weten en aannemen

Hoofdstuk 5 - Je gedachten zijn niet waardeloos

- De boodschap achter de gedachte
- Gedachten als signalen
- Wat probeert deze gedachte mij te vertellen?
- Achter iedere gedachte schuilt een overtuiging
- Gedachten als spiegels
- Luisteren zonder geloven
- Gedachten zijn geen identiteit

Hoofdstuk 6 - Patronen die zichzelf in stand houden

- Hoe patronen ontstaan
- Van ervaring naar overtuiging
- Oude ervaringen kijken soms mee
- Het patroon zoekt bevestiging

- De cirkel die zichzelf sluit
- Bekende pijn voelt soms veiliger
- Patronen zijn geen identiteit
- De kracht van herkennen

Hoofdstuk 7 – De mythe van zelfverbetering

- De voortdurende zoektocht
- Wanneer groei een nieuwe verwachting wordt
- Het probleem zit niet altijd in jou
- Begrijpen in plaats van repareren
- De paradox van acceptatie
- Je bent geen project
- Groei zonder strijd

Hoofdstuk 8 – Controle en invloed

- De illusie van volledige controle
- Wat werkelijk binnen onze controle ligt
- Het verschil tussen controle en invloed
- De vermoeidheid van controle
- Wanneer controle bescherming wordt
- Regie is iets anders dan controle
- De kracht van invloed

Hoofdstuk 9 – Tussen gebeurtenis en reactie

- De ruimte die we vaak niet zien
- Automatische piloot
- Wanneer het verleden meespreekt
- Het moment van bewustwording

- Vertragen
- De vraag achter de reactie
- De kracht van een pauze

Hoofdstuk 10 – Bewust kiezen

- De ruimte waarin keuze ontstaat
- Kiezen betekent niet alles kunnen
- De keuze achter de eerste reactie
- Wat wil ik eigenlijk?
- Kiezen vanuit waarden
- De moed om niet automatisch te reageren
- Kleine keuzes, grote gevolgen
- Verantwoordelijkheid zonder schuld

Hoofdstuk 11 – Een andere relatie met jezelf

- De stem die altijd aanwezig is
- Wanneer zelfkritiek normaal wordt
- Het verschil tussen beoordelen en begrijpen
- Je hoeft jezelf niet te verdienen
- De mens achter het patroon
- Mildheid is geen zwakte
- Je bent meer dan je gedachten

Hoofdstuk 12 – Van inzicht naar praktijk

- Stop voordat je invult
- Gebruik de lege-boot-vraag
- Scheid feiten van interpretaties
- Onderzoek verwachtingen

- Luister naar gedachten zonder ze direct te geloven
- Herken terugkerende patronen
- Stel betere vragen
- Maak ruimte voordat je reageert
- Eerst begrijpen, dan reageren
- Controleer je interpretatie
- Focus op invloed
- De twee vragen die alles vertragen
- Sluit de dag bewust af

Hoofdstuk 13 - Innerlijke rust als gevolg

- Wat we onderweg hebben ontdekt
- De strijd die we vaak voeren
- Wanneer verwachtingen zachter worden
- Wanneer interpretaties minder absoluut worden
- Wanneer gedachten hun plaats krijgen
- Wanneer we onszelf niet langer hoeven te repareren
- De vrijheid van bewust kiezen
- Terug naar de lege boot
- Misschien is dit rust

Nawoord

Ruimte tussen wat gebeurt en wat het betekent

Voorwoord

Wij denken allemaal.

Vanaf het moment dat we wakker worden tot het moment dat we weer gaan slapen, zijn onze gedachten aanwezig. Ze helpen ons keuzes te maken, problemen op te lossen, herinneringen op te halen en de wereld om ons heen te begrijpen.

Dat is op zichzelf niet vreemd. Sterker nog, het is een van de meest bijzondere eigenschappen van de mens.

Toch schuilt daarin ook een valkuil.

Want terwijl we denken dat we naar de werkelijkheid kijken, kijken we vaak naar onze interpretatie van die werkelijkheid.

We zien niet alleen wat er gebeurt. We geven er betekenis aan.

We vullen aan.

We verklaren.

We trekken conclusies.

We maken verhalen.

Dat doen we allemaal.

Soms bewust, maar veel vaker onbewust.

Iemand reageert kortaf en we vragen ons af wat we verkeerd hebben gedaan.

Een afspraak wordt afgezegd en we vragen ons af of we nog wel belangrijk zijn voor de ander.

Een fout op het werk voelt als bewijs dat we tekortschieten.

Een meningsverschil wordt een afwijzing.

Een stilte wordt een oordeel.

Vaak gebeurt dat zo snel dat we niet eens merken dat er een interpretatie tussen zit.

We ervaren onze gedachte als een feit.

Maar is dat ook zo?

Die vraag vormde het begin van veel gesprekken die wij de afgelopen jaren hebben gevoerd. Gesprekken over relaties. Over verwachtingen. Over communicatie. Over persoonlijke groei. Over de manier waarop mensen betekenis geven aan zichzelf, aan anderen en aan de wereld.

Steeds opnieuw kwamen we uit bij dezelfde ontdekking.

Veel van wat ons bezighoudt, ontstaat niet alleen door wat er gebeurt.

Het ontstaat ook door wat wij denken dat het betekent.

Dat betekent niet dat gedachten onbelangrijk zijn.

Integendeel.

Gedachten kunnen ons veel vertellen.

Ze kunnen wijzen op verlangens die aandacht vragen.

Op grenzen die worden overschreden.

Op overtuigingen die ons helpen of juist tegenwerken.

Op verwachtingen waarvan we ons niet bewust waren.

Gedachten zijn waardevol.

Maar ze zijn niet automatisch waar.

En juist dat onderscheid veranderde voor ons alles.

Niet omdat problemen daardoor verdwenen.

Niet omdat moeilijke situaties ineens eenvoudig werden.

Maar omdat er ruimte ontstond.

Ruimte om nieuwsgierig te worden.

Ruimte om vragen te stellen.

Ruimte om te onderzoeken.

Ruimte om te kiezen.