

de mind het heel druk, bewust en onbewust, met het verwerken van alle impulsen waar we het net over hadden. Dus een verandering heeft de mind liever niet, want dat kost weer aandacht en energie. Als we even een cartoon vergelijking gebruiken: de duivel komt op je schouder zitten en schreeuwt in je oor dat wat je aan het doen was goed was en dat je maar gewoon door moet gaan.

Dus wanneer je de aandacht van je mind nodig hebt om dingen voor elkaar te krijgen of om nieuwe dingen te leren, dan is dit mogelijk maar in eerste instantie wel op de voorwaarden van je mind.

Zie dit als volgt. Je wil iets nieuws gaan doen maar het is nog spannend. De mind zal er dan van alles aan doen om je ervan te overtuigen dat het echt niet zo nodig is om dit te leren, want ... en daar zijn de honderden voorbeelden, doemscenario's en nog niet gebeurde verhalen. Een ander goed voorbeeld is als je het op de voorwaarden van de mind doet, hij bepaalt wanneer je bepaalde zaken herinnert, namelijk altijd op momenten dat je er niets mee kan. Je moet nog het boek bestellen voor je zoon, maar ja, je bent nu aan het zwemmen, dus dat lukt nu niet. Doe ik straks wel. Of nee, wacht, ik vergeet het weer omdat iets anders om aandacht schreeuwt. Laat dit nu net zijn wat we willen veranderen! Aandacht van de mind moet gaan gebeuren op jouw voorwaarden en op het moment dat jij het wenst. Om hier een succes van te maken moet je je dus ontspannen, dingen accepteren en de energie daar naartoe sturen daar ze moet zijn.

Wat we nu gaan leren, is aikido voor de mind, acceptatie. Acceptatie dat er van alles gaat veranderen vanaf nu. De mind gaat leren dat historische informatie niet vaststaat, er geen doemscenario's zijn en dat aanpassingen altijd mogelijk zijn. En aanpassingen zijn altijd nodig, omdat, ook al lijkt iets hetzelfde, het nooit hetzelfde is en je je altijd moet aanpassen.

Ik haal hier even aikido bij, wat logisch is want aikido gaat jou helpen dit allemaal te snappen. Je kan een techniek helemaal perfectioneren, maar toch moet je de toepassing van de techniek bij elke aanval en elke tegenstander aanpassen om de simpele reden dat de situatie, het moment waarin je je bevindt, elke seconde anders is. En dit vraagt dus om de mogelijkheid tot aanpassing van de techniek zonder dat die zijn vorm verliest. Historische data kunnen dus niet relevant zijn voor een moment van nu, of in de toekomst, wat dus als gevolg heeft dat het constant geüpdatet moet worden. Met dit in gedachten komen we uit op de aikido mindset, waar we het later in het boek over gaan hebben.

Dan gaan we nu verder met hoe je met je mind, je gedachten kan samenwerken. Let op: samenwerken, we gaan het niet controleren.

Het ontspannen van je mind, je gedachten, wil niet zeggen dat je helemaal geen gedachten in je hoofd meer mag hebben, want gedachten hebben is heel normaal maar de truc is hoe je er mee om kan en wil gaan. We gaan aikido er weer even bijhalen, want het gebeurt regelmatig dat wanneer je over een techniek gaat nadenken, het compleet de soep in loopt. Twijfel komt om de hoek kijken en de techniek die je normaal vloeiend gebruikt, hapert en je gaat op elk front stotteren.

Hoe kan dat nu?

Op dit moment, die ene fractie van een seconde waarin je gaat nadenken, schakel je over van spiergeheugen en ontspanning op de mind en zijn archief. De mind houdt niet van aanpassingen zoals we eerder hebben gezegd, maar als we gaan nadenken dan geven we aan de mind het signaal van er-is-een-probleem-wat-nu. Ja, dan komt hij volop in actie en neemt de regie over. Maar met minimale inspan-

ning dus het archief wordt opengegooid en je krijgt van alles in je gedachten gegooid wat een mogelijke oplossing kan zijn: je zoekt het maar uit. Wat je dus gaat doen, maar doordat er veel informatie is om te verwerken, ga je dus stotteren, haperen. Jij moet nu met de gedachten in je hoofd gaan uitzoeken wat nu eerst en wat daarna komt. Als je dit wil herkennen, is frustratie wat je dan meestal hebt. Een grrrr- of wtf-gedachte, of iets dergelijks.

Dit gebeurt mij ook wel eens als ik een techniek sta uit te leggen aan leerlingen. Het beste wat ik dan kan doen, is even een stap terugnemen, de ademhalingstechniek doen, dus het lichaam weer tot rust te krijgen, want die heeft de spanning direct overgenomen, en door die spanning kan ik niet meer vloeiend bewegen. Als alles weer tot rust is, dan ga ik door naar de mind en ik accepteer dat ik net even vastliep, maar ga nu weer rustig opnieuw beginnen en vertrouw op wat ik in mijn spiergeheugen heb zitten. Nu is de mind ook weer rustig en voilà, de beweging komt er ook weer vloeiend uit. En dit is de aikido-mindset.

Dus wanneer je in het dagelijks leven in een soortgelijke situatie komt, waarbij je lichaam volstroomt met stress, frustratie en spanning, dan is dat op zichzelf niet erg, wat je functie ook mag zijn, leraar zoals ik, of directeur van een multinational. Onthoud dan dit: doe even die stap terug, doe de ademhalingstechniek en kom weer tot rust. Terwijl je dit doet, denk dan aan de quote:

'ENERGY FLOWS WHERE THE FOCUS GOES'

Ben je gefrustreerd dan gaat het daarheen, ben je ontspannen dan gaat het daarnaartoe.

In rust kan je vertrouwen op de juiste beslissing voor dat moment. Ook in de run-or-fight-modus. Want als de mind in rust is, zien mijn leerlingen dit ook en nemen dit ook over,