

DE TIENTIEN VRAGEN

*We leven in de wereld
die ontstaat door
de vragen die we stellen.*

DAVID COOPERRIDER

www.sunshineforthesoul.com

Copyright © 2026 Ædith Empress Hagenaar

Uitgever: Palaysia Publishers, Amstelveen

ISBN 978-94-92412-87-4

NUR 720, 728

BISAC SEL031000, OCC019000, SEL004000

THEMA VS, VXA, VSP

ie druk



Deze uitgave is met de grootst 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, of als gevolg van gebruik van (de inhoud van) deze uitgave.

LET OP: De methode in dit boek is een krachtig instrument dat je leven kan veranderen... maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze methode onder hun begeleiding gebruikt. Noch uitgever Palaysia Publishers, noch de auteur Edith Hagenaar neemt enige verantwoordelijkheid voor het gebruik van (de informatie in) dit boek of de methodes in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

Opmerking: Omwille van de privacy zijn de namen van alle betrokkenen in dit boek gewijzigd.

DE ERTIEN VRAGEN

van ego naar overgave

Edith Empress Hagenaar



WORKSHEETS EN EXTRA'S

Je kunt dit boek natuurlijk achter elkaar lezen en dan zul je merken dat je vibratie verhoogt alleen al door het lezen van de vragen. Door het boek alleen te lezen, creëer je weliswaar bewustzijn op je ego, maar het echte nut van dit boek ligt in het toepassen ervan. Gun jezelf de tijd om met de oefeningen in dit boek aan de slag te gaan en gebruik de informatie in dit boek om de tegenwerkingen van je ego te omzeilen:

Waar zou je over vier weken staan als je alle oefeningen deed? Wat als het gemakkelijk en leuk is om alle oefeningen te doen? Waarom ga je alle oefeningen doen?



Om het je nog makkelijker te maken, ontwikkelde ik diverse worksheets, audioprogramma's, filmpjes en meditaties. Je kunt ze gratis ophalen via:

BESCHIKBAAR NA AANKOOP

HET DIVINE

In dit boek gebruik ik de woorden 'het Divine' (spreek uit: dieviene) of 'Divine Geliefde'. Die staan voor de meest verheven, positieve, zuivere en verlichte energie, ook wel bekend als de Bron, God, het Universum, Liefde, enzovoort.

Daarnaast gebruik ik 'het Hogere'. Dat geeft alles van een Hogere Energie weer: je hogere zelf, je Geleide-geest, Engelen, overleden voorouders, familieleden of andere dierbaren, je ziel, het non-fysieke rijk, enzovoort. Door dit alles het Hogere te noemen, voorkom ik dat ik steeds de hele serie moet herhalen. Soms valt hier ook 'het Divine' onder.

Wanneer ik 'het universum' gebruik, bedoel ik niet het Divine, maar het ruimte-tijd-veld waarin we ons bewegen.

INHOUDSOPGAVE

WORKSHEETS EN EXTRA'S	4
HET DIVINE	4
DEEL I	
Code groen	9
De eigenaardigheden van je brein handig gebruiken.....	15
Schadelijke vragen	33
Vraagfirmaties	45
Het Divine bidden	89
DEEL II - De Vraagfirmaties	
De gevaarlijkste vraag.....	III
Vraag 1: waarom	II7
Vraag 2: wat	I29
Vraag 3: wat als	I47
Vraag 4: waar	I59
Vraag 5: welke.....	I73
Vraag 6: hoe.....	I93
Vraag 7: wie	207
Vraag 8: wanneer	219
De gewone vragen	233
De vragen samenvoegen	245
DEEL III - De Vervullingsvragen	
Vraag 9: wat voel ik nu	249
Vraag 10: wat denk ik nu	259
Vraag 11: wil ik dit	269
Vraag 12: wie praat hier	287
Vraag 13: hoe kan ik dienen	301
Deel IV	
Overgave.....	313
De Divine Vraag.....	321
DANKWOORD	328
OVER DE AUTEUR	329

DEEL I

*Een wijs mens geeft niet
de juiste antwoorden,
hij stelt de juiste vragen.*

CLAUDE LÉVI-STRAUSS

CODE GROEN

*Het ego is een
uitstekende dienaar,
maar een slechte meester.*

RAM DASS

*‘Wat als je het antwoord wel weet?’
Mijn coach Tessa kijkt me uitdagend aan.
‘Die ken ik hoor!’ zegt ze, duidelijk makend dat ze
dáár niet intrapt.*

Het is waar, deze vraag is een trucje dat veel coaches en therapeuten kennen en gebruiken, dus het verbaast me niet dat zij het ook kent. Bijna elke cliënt vindt het een vervelende rotvraag. Waarom zetten we deze vraag dan nog steeds in? Omdat het werkt.

Misschien heb jij het ook wel eens meegemaakt: je zit bij een coach of therapeut, en die stelt je een vraag die voor jou moeilijk is om te beantwoorden, zoals *wanneer heb je dit eerder gevoeld?* Je doet je best, maar het is alsof je brein een groot zwart gat is geworden waar geen gedachte meer uitkomt. Hoe hard je ook je best doet om een antwoord te vinden, er schiet je niets te binnen.

‘Euh...,’ zeg je, ‘ik weet het niet, ik weet het echt niet.’

Wat is hier aan de hand? Het is niet zo dat ons brein ineens niet meer werkt – het is ons ego die de toegang tot ons hogere weten blokkeert. Ons ego ziet de vraag van de therapeut, *wanneer heb je dit eerder gevoeld*, als een grote bedreiging. Bijvoorbeeld omdat er een pijnlijke herinnering naar boven kan komen, die ons ego, in dienst van de eigen overleving, vakkundig heeft weggemoffeld. Dat is lange tijd heel nuttig, goed en zelfs weldadig geweest.

Alleen, nu ben je ouder, wijzer en krachtiger. Nu wil je bovendien blokkades doorbreken en wonden helen, zodat je als mens écht verder groeit. En nu zit je bij een coach of therapeut, die een veilige omgeving heeft geschapen. Als er ooit een moment is om het antwoord op die vraag te ontdekken en ondertussen veilig te zijn, dan is het nu. En toch ziet het ego dat niet: het ziet de situatie nog steeds als bedreigend. Het weigert om de toegangspoort te openen. Dit kost het ego niet eens al te veel moeite: het heeft een krachtige grip. De strijd aangaan met ons ego is een strategie die nooit werkt, daar is het ego te krachtig, te sluw én te belangrijk voor.

Het ego

Het ego is erop gericht om ons veilig te houden en zo onze fysieke overleving te garanderen. Dat gaat verder dan alleen op fysiek gebied, zoals voorkomen dat we in een afgrond vallen wanneer we daar dichtbij staan: het ego werkt ook op mentaal en emotioneel gebied. Het zal bijvoorbeeld ook ingrijpen als we iets willen zeggen of doen dat er voor kan zorgen dat de groep waar we ons in bevinden zich tegen ons keert. Uit een groep gestoten worden was in het verleden bijna een garantie voor een spoedige, nare dood en het ego realiseert zich niet dat dat in onze tijd niet meer geldt.

Aan de ene kant is het ego een relikwie uit de oertijd, aan de andere kant leert het ego nog dagelijks bij – maar vaak niet op de manier waarop we het zouden willen, als we ons ego konden sturen. Wanneer je ooit iets gedaan hebt waarvoor je uitgelachen bent, waardoor je iets waardevols verloor (fysiek, zoals geld, of overdrachtelijk, zoals het recht op iets), waardoor je een teleurstelling kreeg, of waarvoor je straf hebt gekregen, zal je ego er nog strenger dan een moeder-overste voor waken dat je dat *nóóit* meer zult doen.

De belangrijkste tactiek die je ego toepast om jou te weerhouden van gedrag dat het als schadelijk ziet, is angst. Rationeel heb je bedacht dat je iets wilt doen, en als je ego daar geen kwaad in ziet, zul je het gewoon kunnen doen. Maar als je ego heeft geleerd dat het een potentieel gevaarlijke actie is, zal het angst in je oproepen. Een klein voorbeeld uit het leven van mijn man: hij heeft ooit een auto-ongeluk meegemaakt, waarbij hij in de passagiersstoel zat. Nu wil zijn ego altijd zelf rijden en *als* hij een keer in de passagiersstoel zit, is hij zenuwachtig en verkramp.

Met name wanneer we willen transformeren of iets willen manifesteren, trapt het ego op de rem. Het ego gelooft dat verandering – hoe klein ook – gevaarlijk is en doet alles om de status quo te handhaven. Het fluistert ons voortdurend van alles in het oor, in de trant van: *Dat kan ik niet. Ik doe het altijd fout. Dat is niet voor mij weggelegd. Of: Ik raak al mijn geld kwijt. Ik raak al mijn vrienden kwijt.* Hoe meer we ons ego daarin de vrije hand geven, des te meer het ons inperkt.

Het wordt vervelend en zelfs gevaarlijk wanneer de angst die je ego produceert, jou weerhoudt van het doen van dingen die goed

voor je zijn (zoals stoppen met roken) of dingen waar je ziel blij van wordt (zoals die verre reis maken of die leuke vrouw aanspreken). Hoewel het ego soms in het dagelijkse leven nog steeds nuttig kan zijn, beperkt het ons meer dan dat het ons helpt. Het ego is vaker wel dan niet onze grootste vijand – paradoxaal genoeg vanuit het idee om ons veilig te houden.

Met zijn gedrag voorkomt je ego dat jij werkelijke vervulling vindt en werkelijk vreugdevol in het leven kunt staan. Zonder ego verrijst de ware jij en ben je in staat vanuit een veel hogere energie een veel grotere, positieve impact te hebben op de mensen om je heen en de wereld in het algemeen.

Buitenspel

Er is maar één manier waarop we ons ego kunnen ‘overwinnen’, en dat is door onszelf volledig te vullen met de vibratie van Liefde. Dat is echter voor de meesten van ons alleen mogelijk wanneer we ons in een meditatieve staat bevinden – tijdens het ‘gewone’ leven is het ego té krachtig.

In het dagelijkse leven kunnen we niet winnen van ons ego. Er zit dus maar één ding op, en dat is het omzeilen en buitenspel zetten van het ego. En daar is een geniale, maar zeer eenvoudige manier voor: *met een vraag*. Het mooie is dat je dat ook zelf, zonder coach of therapeut kunt doen.

Code groen

Het ego staat voortdurend aan. Het scant alles en beoordeelt het gevaarlijkheidsniveau ervan. Komt er een auto op je af, dan geeft het code rood: *pas op, gevaar!* Rijdt er een auto van je af, dan weet het ego uit ervaring dat dit geen kwaad kan – het geeft code groen: *de kust is veilig*. Als iemand je kritiek geeft, dan geeft het code rood: waarschijnlijk schiet je, onwillekeurig, in de verdediging. Als iemand je een vraag stelt, dan weet het ego uit ervaring dat dit geen kwaad kan – het geeft code groen: je opent je.

Bij code groen verliest het ego zijn interesse. Het zal nog steeds actief aan het scannen zijn, maar op andere gebieden, bijvoorbeeld

of je haar wel goed zit. In de tussentijd kan je brein zonder verstoring van het ego de vraag in zich opnemen, en op zoek gaan naar antwoorden. Daarover meer in het volgende hoofdstuk.



Ik kijk Tessa (of, beter gezegd, het ego van Tessa) warm en vol compassie aan. Ik probeer non-verbaal duidelijk te maken dat ze veilig is. Ik herhaal simpelweg mijn vraag:

‘Wat als je het antwoord wel weet?’

Binnen een oogwenk staat haar ego buitenspel. Haar stem klinkt luider en helderder, haar energie opent:

‘Ja, dan zou ik zeggen dat...’

Het antwoord buitelt eruit. Het ‘trucje’ werkt. We gaan aan de slag met de wortel van haar issue.

DE EIGENAARDIGHEDEN VAN JE BREIN HANDIG GEBRUIKEN

*Vragen zijn de sleutels
die de geheime deuren
van de psyche doen
openzwaaien.*

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

Als ik 's ochtends wakker word, is affirmeren het aller-eerste wat ik doe, nog voor ik me beweeg: Dit is een heerlijke dag. Alles loopt vandaag op rolletjes. Een wonder vindt mij vandaag. Ik nestel mijn denken in een warm bad van heerlijke gedachten. Om de toon voor de dag te zetten en er voor te zorgen dat ik de dag met een goede energie begin, en vooral als cadeautje voor mezelf: mijn energie volgt de woorden en ik voel me meteen gevuld met vreugde.

Zoals ik al heel lang roep tegen iedereen die maar wil luisteren: affirmaties werken als de coach die je zo graag vierentwintig uur per dag naast zou willen hebben. De coach die jou overal begeleidt terwijl ze zegt, Je doet het goed, je bent fantastisch, dit is een topdag, alles gaat goed. Wanneer je je bepaalde affirmaties hebt eigen gemaakt en je jezelf de opdracht hebt gegeven om als allereerste te denken dit is een heerlijke dag, dan ben je je eigen coach geworden.

Maar deze ochtend zijn mijn affirmaties niet krachtig genoeg. Ik weet, want dat had ik met mezelf afgesproken in de voorgaande dagen, dat ik vandaag ga beginnen met een moeilijke klus, zo eentje die je liever voor je uitschuift – en dat had ik al een paar keer gedaan. Ik word wakker en mijn programmering begint direct mijn affirmaties af te spelen: Dit is een heerlijke dag. Alles...

'Nou echt niet,' stribbelt mijn ego tegen, 'het wordt een moeilijke dag want ik moet beginnen aan dat project en ik heb ook nog heel veel andere dingen te doen en ik kan slecht prioriteiten stellen en ik kan dat project niet eens aan, het is te moeilijk en ik ben er niet goed genoeg voor.'

Je herkent dit soort gedachten vast wel: een negatieve braindump die in een fractie van een seconde plaatsvindt en je onmiddellijk een rotgevoel bezorgt. Zo ook bij mij deze ochtend.

Nu had ik natuurlijk de voorgaande dagen beter kunnen gebruiken door mijn onzekerheden en zenuwen rond dit project te overschrijven met de positieve programmering van affirmaties, zoals Dit project verloopt gemakkelijk, soepel en geriefelijk. Ik ben in staat het project ruim voor de deadline af te krijgen. Ik beleef plezier aan dit project. Maar dat had ik nagelaten – niets meer aan te doen. Want: affirmaties werken op zo'n moment niet meer; je zit in een neerwaartse spiraal. Je ego heeft je krachtig in zijn grip en laat zich niet door een paar affirmaties opzij schuiven. Zoals ik al eerder zei: je kunt niet winnen van een ego dat bezig is je te beschermen. Maar tóch is er een manier om die negatieve braindump en bijbehorende gevoelens direct te onderbreken.

Ik ben vandaag niet van plan om mijn dag te laten verpesten door die gevoelens van onzekerheid, stress en angst die inmiddels door mijn lichaam razen. (Ik weet hoe het dan zou gaan, omdat me dat in het verleden veelvuldig overkomen is: ik zou mijn dag op een rotmanier beginnen, mijn man afsnauwen als hij ook maar iets verkeerd deed, ik zou fouten maken, ik zou mezelf laten afleiden, ik zou mezelf zielig vinden, ik zou troost-eten, en aan het eind van de dag zou ik niets aan het project hebben gedaan.) Dus nog geen seconde later – hoe sneller je ingrijpt, hoe beter – beveel ik mijn doemdenken tot stilstand door... het bewust stellen van een vraag.

Een voorkeur die ons goed van pas komt

Een vraag? Dat zit zo. Er is een bewust gedeelte in je brein dat opdrachten kan geven aan het onbewuste gedeelte in je brein. Als je bijvoorbeeld op enig moment moet weten hoeveel drie keer vier is, dan geef je bewust de opdracht *drie keer vier* en je onbewuste brein komt meteen met het antwoord – dat is er goed ingestampt toen je kind was dus het is makkelijk te vinden. Als je moet weten hoeveel drie keer veertien is, dan heeft het onbewuste brein dat waarschijnlijk niet meteen paraat, en je hoort, in jezelf, je brein rekenen: *drie keer tien is dertig, plus drie keer vier is twaalf is tweeënveertig*.

Met andere woorden, wanneer je een vraag stelt aan je brein die je brein niet onmiddellijk kan beantwoorden, dan kun je je brein *horen* denken. Wanneer je een vraag stelt die bovendien een verhalend of beeldend antwoord vergt, dan kun je zelfs je brein *zien* denken. Het stellen van een vraag betekent dat de aandacht van je brein wordt doorgestuurd naar het onderwerp waar de vraag over gaat.

Is het je weleens overkomen dat je ergens over nadenkt, en dat iemand anders je iets vraagt? Merk je dan ook dat al je aandacht direct verschuift naar het beantwoorden van die vraag? En is het je ook weleens overkomen dat je na het beantwoorden van die vraag dacht, waar was ik ook weer mee bezig, of, waar was ik ook weer over na aan het denken?

Dat komt doordat ons brein een voorkeur heeft voor het beantwoorden van vragen, boven alle andere gedachten. Stel je brein een vraag, en het gaat gretig aan het werk, waarbij het al het andere uit zijn handen laat vallen. *Joepie*, lijkt het brein handenwrijvend te denken, *een vraag, daar ga ik lekker mee aan de slag!*

Een vraag leidt je dus actief weg van waar je brein mee bezig is. Is je brein bezig met negatieve gedachten, doemscenario's en andere onheilspellende fantasieën, dan helpt een vraag – juist als die onge-relateerd is – je uit die destructieve maalstroom.

Tip

De vragen-truc gebruikte ik vroeger veelvuldig toen mijn kinderen klein waren: als een dreumes in het openbaar op het punt stond uit te barsten in een grote driftbui, stelde ik een vraag. Als we in de supermarkt waren, stelde ik voortdurend vragen, nog voor ze überhaupt bedachten dat ze ijs wilden, of chips, of snoep. Ik vroeg ze kleine rekensommetjes ('Als we met 8 mensen zijn en er zitten 4 appels in de zak, hoeveel zakken moet ik dan kopen?') of liet ze nadenken over wat hun papa of grootouders aan het doen waren op dat moment.

Gebruik woorden als 'trouwens' en 'oh ja' om je vraag in te leiden: *Trouwens, zou opa nou al bij de tandarts zijn geweest?*

Het werkt ook als de driftbui al is begonnen, maar dan moet je wel een goede, niet-gerelateerde vraag paraat hebben — in een rekensommetje zijn ze dan niet meer geïnteresseerd! Het werkt het beste als je ze vraagt hoe ze iemand waar ze van houden, kunnen helpen. Een voorbeeld: *Trouwens, wat zouden we kunnen doen voor oma's gebroken arm?*

Gevoelens volgen gedachten

Terug naar mijn ochtend. Ik had mijn destructieve braindump dus al een halt toe kunnen roepen door simpelweg mijn brein een moeilijke rekensom te geven. Eentje waar het wel een tijdje mee bezig zou zijn, zoals 18 keer 19 (het mag trouwens niet té moeilijk zijn, anders geef je het op). Dit is echt de makkelijkste manier om je brein resoluut terug te rukken uit een neerwaartse gedachtenspiraal. Probeer het nu maar eens – je merkt dat je terwijl je aan het rekenen bent nergens anders aan kunt denken. Doordat je geen negatieve, ontkrachtende gedachten kunt hebben, kun je je dus ook niet negatief vóelen, want *gevoelens volgen gedachten*:

Negatieve, afkeurende gedachten geven je negatieve gevoelens als angst, woede, verdriet, machteloosheid, enzovoort.

Als je zojuist, zoals ik voorstelde, een rekensom hebt gemaakt in je hoofd, heb je kunnen merken: een rekensom uitvoeren, of alle hoofdsteden van Europa opnoemen (dergelijke opdrachten kunnen ook prima), geeft een neutraal gevoel.

Een rekensom uitvoeren in je hoofd geeft je een neutraal gevoel (mits de som niet te moeilijk is).

Maar er is een nog veel stiekemere manier om je brein voor de poorten van de hel weg te sleuren (want hel, zoals je misschien wel weet, is wat ontstaat wanneer je gedachten voortdurend negatief zijn). Een manier, bovendien, die de kracht heeft je een positief gevoel te geven.

Dat is wat ik doe, deze ochtend – ik stel mezelf een verhalende, beeldende vraag: *Wat als mijn dag wel goed verloopt en ik gemakkelijk, soepel en succesvol aan het project werk?*

Ah, zegt mijn brein gretig en ze zou in haar handen wrijven als ze dat kon, *een vraag, die gaan we eens even beantwoorden!*

Onmiddellijk begint ze na te denken over hoe mijn dag er uit zou zien, als alles goed verloopt. Als ik, zoals gepland, aan het project begin en daar ongestoord aan werk. Als ik gemakkelijk met ideeën en oplossingen kom. Als mijn man ‘s ochtends iets liefs tegen mij zegt, het verkeer mee zit, ik met rust gelaten word, kortom, als alles wél op rolletjes verloopt.

Ik word direct overspoeld met gedachten en beelden die overeenkomen met een dag die goed verloopt. Dit zijn logischerwijs alleen maar positieve, fijne en leuke gedachten en positieve, fijne en leuke beelden. Die resulteren in positieve gevoelens – want *gevoelens volgen gedachten*.

Een positief gerichte, beeldende vraag beantwoorden, geeft je goede, hoopvolle, bekrachtigende en gelukkige gevoelens.

Het is belangrijk om je te realiseren dat het het onbewuste deel van je brein niets kan schelen wat ze denkt. Het maakt haar niet uit, positief of negatief. Je brein is als een computer waar je tekst in tikt: een computer gaat ook niet ineens protesteren omdat de

tekst negatief is. Je brein ondervindt ook geen enkel effect van de consequenties – je brein *denkt* alleen maar: het gevoel vindt ergens anders plaats (meestal in de borst- of buikregio).

Dus als je brein bezig is met een negatieve gedachtegang, gaat het daar mee door totdat je bewuste brein ingrijpt en zichzelf letterlijk op andere gedachten brengt. Een vraag is daarvoor het meest effectieve instrument.

Secundewerk

Als je nu denkt dat je daar allemaal geen tijd voor hebt, ‘s ochtends voordat je naar je werk moet, laat je dan verrassen door hoe lang ik daar deze ochtend mee bezig ben: tien (10!) seconden. Nu ben ik geoefend, maar zelfs als jij er drie keer zo lang over zou doen, is dat nog steeds maar dertig seconden. Die tijd heb je. En die tijd máák je, tegen het eind van dit boek, omdat je ervan overtuigd bent dat het werkt, dat het nuttig is, dat het je vooruit helpt en dat je er effectiever, meer ontspannen en gelukkiger van wordt.

Denk even aan jezelf terwijl je aan het douchen bent, stel jezelf even voor onder de douche. Hoe lang duurde het voordat je dat beeld in je hoofd had? Nog geen tien seconden, toch?

Mogelijk komt er nu een volgend bezwaar bij je op, namelijk dat je geen discipline hebt. Want je moet gedisciplineerd zijn, toch, om ten eerste ‘s ochtends meteen al met affirmaties te beginnen, en ten tweede om zo’n wat-als-vraag te stellen wanneer je merkt dat je in een negatieve gedachtenspiraal zit. Maar nee, discipline is niet nodig.

Heb je ooit weleens extra vroeg wakker moeten worden, bijvoorbeeld om een vliegtuig te halen? Heb je dan ook meegemaakt dat je een paar minuten voordat de wekker ging al wakker werd? Dat is de kracht van intentie, oftewel: een opdracht aan je onbewuste brein geven. Zo slaap ik al jaren zonder wekker, óók als ik iets belangrijks heb, omdat ik mezelf de opdracht geef om wakker te worden op het juiste moment. Het is me nog nooit overkomen dat ik zodanig laat wakker werd, dat ik te laat was.

Zo is het ook met die allereerste gedachte, zodra ik wakker word: dat is de intentie die ik heb gezet. En zo is het ook met het

ingrijpen bij een op hol geslagen brein: ik heb de intentie gezet om negatieve gedachten en gevoelens direct op te merken en te pareren met een vraag. En als ik niet zo snel een vraag kan bedenken, dan wordt het een rekensom.



Ik ben iets aan het vertellen aan een vriendin, en in dat verhaal komt de hoofdstad van Hongarije voor. Ik voel het al naderen, terwijl ik aan het vertellen ben: ik kom niet meer op de naam van die hoofdstad. 'In eh,' onderbreek ik mijn verhaal, 'in hoe heet het ook weer, de hoofdstad van Hongarije?' Ik ben naarstig aan het zoeken. Mijn vriendin kijkt me verschrikt en betrapt aan – ook haar brein heeft de hoofdstad van Hongarije niet paraat.

'Nou ja, niet belangrijk,' zeg ik, en ik vervolg mijn verhaal. Een paar zinnen verder weet ik het ineens weer: Boedapest! Terwijl ik mijn verhaal aan het vertellen was, ging een deel van mijn brein – het onbewuste deel, dat op de achtergrond opereert – op zoek naar het antwoord. Dit deed het zonder dat ik het doorhad en zonder dat het me stoorde.



Je brein op de achtergrond.....

Dit soort situaties overkomt de meeste mensen regelmatig. Hoe lang het duurt voordat je je antwoord krijgt van dat onbewuste deel van je brein is alles tussen de paar seconden en de paar dagen. Je staat daar meestal niet zo bij stil, maar het is zowel één van de meest handige functies van ons brein, als één van de meest gevaarlijke.

Dit deel van je brein opereert namelijk niet alleen maar op de

achtergrond als je even een woord of stad niet meer weet. Het opereert de héle tijd op de achtergrond, zélfs tijdens je slaap, omdat jij het de hele tijd opdrachten geeft – ook al heb je dat zelf niet door.

Soms heb je een gesprek met iemand, dat niet lekker loopt. Zo'n gesprek waar je achteraf ontevreden over bent en je je, bewust óf onbewust, afvraagt wat je beter had kunnen zeggen. De volgende dag, of zelfs twee of drie dagen later, realiseer je je ineens: 'Dát had ik moeten zeggen!' En soms wil je jezelf zelfs voor de kop slaan dat je dat niet meteen gezegd hebt.

Dat is hetzelfde proces: het stellen van de vraag *wat had ik beter kunnen zeggen* zet dat onbewuste deel van jouw brein aan het werk. Het gaat, volledig op de achtergrond en buiten jouw bewuste denken om, op zoek naar wat je het beste had kunnen zeggen. En dat doet het niet zoals het op zoek gaat naar Boedapest: laatjes openend in de archiefkasten van je brein, totdat het het juiste antwoord vindt. Voor gecompliceerde situaties als *wat-je-tijdens-het-gesprek-had-moeten-zeggen* is feitelijke kennis niet genoeg. Je brein kan deze vraag alleen beantwoorden met behulp van creativiteit.

Terwijl jij bezig bent met andere dingen, is een deel van je brein druk bezig om antwoorden te verzinnen op je vraag – met de nadruk op *verzinnen* – en ze af te wegen. Dat afwegen gebeurt op basis van jouw voorkeursgedrag, dus je brein is niet een onpartijdige instantie die het objectief gezien beste antwoord voor je verzint. Sterker, het kan jouw brein helemaal niets schelen wat het objectief beste antwoord is: het gaat op zoek naar antwoord op basis van jouw normen en waarden, en op basis van jouw gemiddelde energie. Is jouw voorkeursgedrag om harmonie te creëren, dan zal het met een antwoord komen in de lijn van 'Het geeft ook niet lieverd, het belangrijkste is dat je het geprobeerd hebt', terwijl als jouw voorkeursgedrag agressief is, het met een antwoord zal komen als 'Je moet weten dat je een klootzak bent. Je hebt het voor eens en voor altijd verpest'.

Je brein zal altijd alleen maar met een oplossing of antwoord komen waar *jij* blij mee bent en die overeenkomt met de energie waarmee *jij* in het leven staat (tenzij, uiteraard, je een andere opdracht aan je brein hebt gegeven, maar dat is een bewust proces waar we later op terug zullen komen).

Dus, na een paar dagen heeft je brein een antwoord gevonden en duwt dat door naar je bewuste brein. 'Ja,' roep je uit, 'dát had ik moeten zeggen!'

De volgende keer

Geef toe: meestal wil je jezelf voor de kop slaan omdat je dat tijdens het gesprek niet had gezegd. Omdat je denkt: als ik het nu bedenken, had ik het ook twee dagen eerder, tijdens het gesprek kunnen bedenken. Maar dat is dus niet waar – je brein heeft al die dagen op volle toeren gedraaid, en dus ook al die dagen nodig gehad om dat perfecte antwoord voor je te verzinnen. Dus laat dat jezelf op je kop slaan alsjeblijft los, want je mist daarmee een belangrijke les: namelijk dat je brein zoveel energie in dat antwoord heeft gestoken zodat je het de volgende keer kunt gebruiken – en niet de vorige keer, wat je zo graag zou willen als je de tijd kon terugdraaien. Dus de volgende keer dat je iets overkomt en je enige tijd daarna door krijgt wat je beter had kunnen zeggen: onthoud dat antwoord, speel er mee, maak het je eigen, zie jezelf dat antwoord geven in vergelijkbare situaties. Daarmee ben je voorbereid als er zich eenzelfde situatie voordoet. Je weet nu wat je kunt zeggen.

Verzinnen

Ik gebruik hierboven bewust het woord 'verzinnen' voor datgene wat je brein doet, als het een vraag moet beantwoorden waarvoor feitenkennis niet vereist of nuttig is. Wanneer ik jou vraag om een verhaaltje te maken met de woorden 'boom', 'hond' en 'meisje' gaat je brein ook aan het verzinnen, nog veel vrijer dan het deed toen het aan het verzinnen was wat je had kunnen zeggen. In dat proces van verzinnen geeft je brein niets om feitelijke waarheid. Je brein kan verzinnen dat alles zich afspeelt op een planeet waar geen zwaartekracht is. Of dat alles zich afspeelt tijdens de middeleeuwen.

Omdat dit zo belangrijk is om je te realiseren, illustreer ik dat met een enigszins beschamend voorbeeld uit één van mijn eerste opdrachten aan ChatGPT (die kunstmatige intelligentie waar iedereen zo vol van is), helemaal in de begintijd toen het nét open was. Ik was op dat moment bezig met de productie van het boek *Autobiografie van een yogi* en was voor de omslag en de marketing op zoek naar quotes van beroemde mensen over het boek. Het kostte me best wat tijd om dat via Google te vinden, het schoot niet echt op. Dus ik dacht, nou, dat ga ik lekker aan ChatGPT vragen! Ik vroeg hem bijvoorbeeld: *Wat zei Wayne Dyer over 'Autobiografie van een yogi'? Wat zei Steve Jobs over 'Autobiografie van een yogi'?* (Van Dyer wist ik niet of hij het boek gelezen had, van Jobs wel.)

En zo vroeg ik dat voor een heleboel beroemdheden. Binnen enkele seconden kreeg ik de meest geweldige citaten opgelepeld, wat was ik blij! Dit kon ik goed voor het boek gebruiken! Het zou nog moeilijk zijn een keuze te maken, want ik had meer citaten dan waar ik ruimte voor had. Ik plaatste er een aantal op de omslag van het boek en was helemaal in mijn nopjes. Ik ging verder met ander werk dat ik nog voor het boek moest doen.

Een paar dagen later begon ik te twijfelen (ja, dit is het onbewuste brein dat op de achtergrond opereert, maar daar gaat het in dit voorbeeld niet om). Kon ik wel vertrouwen op de citaten die ChatGPT me gegeven had? De citaten leken allemaal erg op elkaar. En werkelijk iedereen waarvan ik het vroeg had iets over het boek gezegd. Ik voerde nog meer namen in, van mensen waarvan ik bijna zeker wist dat ze het boek *niet* hadden gelezen. En ja hoor: alleen maar lovende recensies. Geen enkele kritiek of afwijzing. Geen enkele 'Deze persoon heeft nooit iets over het boek gezegd'. Het begon me te dagen... Om het helemaal zeker te weten, nam ik een aantal citaten en zocht ze op in Google: nul resultaat. Nul resultaat – die beroemdheden hadden helemaal niets gezegd over het boek, ChatGPT had alles verzonnen! Ik heb alles weggegooid en begon opnieuw met mijn zoektocht, die weliswaar dagen duurde in plaats van seconden, maar nu had ik dan ook waarheidsgetrouwe citaten.

Inmiddels zijn er in de media veel meer voorbeelden van onware verzinselen van ChatGPT en andere AI-taalmodellen. Het voert

te ver om hier in te gaan op het waarom, maar, zoals de Engelsen dat zo mooi zeggen, *it aims to please* – AI wil de vragensteller ter wille zijn. En voor dit boek is het goed om te weten dat het AI niets kan schelen of iets feitelijk juist is of niet: het is geprogrammeerd om antwoorden te geven.

Je brein is net zo. Dit is belangrijk: je brein verzint dingen die niet noodzakelijkerwijs waar zijn, maar wel in je straatje passen, of, anders gezegd, overeenkomen met je energie en afgestemd zijn op je vibratie. Je brein bestaat om je antwoord te geven, en je brein kan het niets schelen of die antwoorden feitelijk juist zijn of niet, als het om wat voor reden dan ook geen feitelijk juist antwoord kan geven. Het zal gerust Boekarest zeggen, of Pestaboed, als het Boedapest niet kan vinden (het is mij in elk geval meer dan eens voorgekomen dat mijn brein mij een antwoord gaf dat ik vervolgens trots uitriep, maar een verhaspeling of zelfs helemaal niet waar bleek te zijn – ik ben toch niet de enige die dit wel eens overkomt?).

Een leger celletjes

Het denkende brein lééft om je van antwoorden te voorzien. Je breincellen wrijven zich blij in de handen wanneer ze een vraag krijgen: 'Ja! Een vraag! Daar gaan we eens even lekker mee aan de slag!' Vervolgens gaat je brein op zoek naar een antwoord, hoe lang het ook duurt, en ook al moet het daarvoor zijn creativiteit aanwenden of zelfs iets verzinnen. En net als ChatGPT die van misschien wel honderdduizenden mensen tegelijk een vraag krijgt, kan dat onbewuste brein van ons tegelijkertijd aan vele vragen werken. Er staat een heel leger breincelletjes klaar, gretig om je ter wille te zijn.

Maar, in tegenstelling tot ChatGPT, dat klaar is wanneer het je van een antwoord heeft voorzien, blijft ons brein dóórwerken wanneer een vraag meerdere antwoorden kan hebben. En ook in tegenstelling tot ChatGPT, dat alleen kan antwoorden op basis van kennis die al langer dan twee jaar beschikbaar is, kan je brein opereren op basis van spiksplinternieuw binnengekomen informatie.

Is het je ook weleens overkomen dat je weken of maanden later pas iets inzag of een antwoord kreeg? Dat komt omdat de vraag al die tijd actief was in je brein en je brein bepaalde stukjes informatie

die het recent heeft binnengekreken, gebruikt voor een nieuw antwoord. Het brein blijft voortdurend op de achtergrond zoeken naar antwoorden als:

1. Er meerdere antwoorden mogelijk zijn en het brein niet weet wanneer het alle antwoorden heeft gevonden;
2. Er geen definitief, bevredigend antwoord wordt gevonden. Dat kan zijn ofwel omdat dat er überhaupt niet is, ofwel omdat het brein niet genoeg kennis en inzicht heeft om het antwoord zelf te vinden;
3. Het probleem, het gebrek of het ongewenste voortduurt.

Dit is relevant, en belangrijk. Want we stellen namelijk de hele dag door vragen aan onszelf en aan anderen.

De verkeerde vraag

We stellen de hele dag door vragen en die zijn voor het merendeel niet heel erg bewust. Soms kom je bij de supermarkt en vraag je jezelf wat je vanavond eens zult gaan eten – dat is een bewuste vraag. Maar vaker zijn vragen onbewust, zoals in het volgende voorbeeld uit mijn leven.

Mijn uitgeverij bestaat al sinds 1998 en al die tijd maken we boeken op het gebied van mind, body en spirit. Het grootste tijdschrift op dat gebied, Happeez, besteedde echter nooit redactionele aandacht aan een boek van ons. En neem van me aan, ik heb het geprobeerd! Ik ben langsgegaan, heb gebeld, heb via andere wegen geprobeerd contact te zoeken, we hebben geadverteerd in Happeez, en uiteraard stuurden we van alle titels een persbericht en recensie-exemplaar. Een jaar of tien geleden zouden ze een klein stukje plaatsen over het kinderboek van Louise Hay, *Ik ben wat ik denk*, maar dat werd op het laatste moment vervangen door een boek van hun eigen uitgeverij. Nooit werd een van onze schrijvers geïnterviewd voor een groot artikel. Je begrijpt dat de frustratie door de jaren heen bij mij opliep. ‘Waarom plaatst Happeez nooit iets van ons?’ vroeg ik me vertwijfeld af.

‘Ja!’

Mijn breincellen wreven zich likkebaardend in de handen. ‘Een vraag! Daar gaan we eens even lekker mee aan de slag!’

Ik zou de rest van de dag bezig kunnen zijn met het opschrijven van alles waar mijn brein gedurende de afgelopen jaren mee aan is komen zetten, zó veel antwoorden bedacht het op die vraag. Ik beperk me nu tot een paar, waarvan sommige mij kwetsen. En sommige spreken elkaar zelfs tegen:

- Omdat de boeken die ik uitgeef, vooral degene die ik zelf schrijf, niet goed genoeg zijn.
- Omdat de mensen bij Happinez allemaal oppervlakkig zijn en diepgang nog niet zouden herkennen als ze boven een afgrond staan (ja, mijn innerlijke *bitch* ging hier lekker los).
- Omdat het Universum niet wil dat ik succes heb.
- Omdat ik het helemaal fout aanpak.
- Omdat ze bij Happinez te commercieel zijn, niet journalistiek onafhankelijk zijn en hun moederbedrijf bevoordelen.
- Omdat ik het niet waard ben.
- De journalisten van Happinez zoeken alleen in de incrowd, en ik ben niet zo hip.

Dat sommige antwoorden me pijn doen (bijvoorbeeld dat mijn boeken niet goed genoeg zijn) kan mijn brein niets schelen – het geeft gewoon antwoorden. Dat sommige antwoorden elkaar tegenspreken (bijvoorbeeld dat mijn boeken niet goed genoeg zijn aan de ene kant, en dat ze bij Happinez geen goede boeken kunnen herkennen aan de andere kant) kan mijn brein niets schelen – het geeft gewoon antwoorden. Dat sommige antwoorden waarschijnlijk helemaal niet waar zijn (bijvoorbeeld dat ze bij Happinez allemaal oppervlakkig zijn) kan mijn brein niets schelen – *het geeft gewoon antwoorden.*

Al die jaren draaide de vraag op de achtergrond in mijn brein en bleef mijn brein zoeken naar nog meer antwoorden op de vraag waarom Happinez nooit iets van ons plaatst. Maar lang, heel lang,

gaf het me het échte antwoord niet. Misschien omdat mijn brein daarmee moest toegeven dat zijn functioneren niet altijd zo handig is voor mij, en dat wat het doet soms zelfs gevaarlijk is voor mij en voor mijn missie in het leven.

Het échte, juiste antwoord kwam pas nadat ik voor het eerst bewust met de materie in dit boek ging werken. Het echte, juiste antwoord is bovendien het enige juiste antwoord op welke negatieve waarom-vraag je jezelf ook stelt:

Omdat ik de verkeerde vraag stel.

Waarom plaatst Happinez nooit iets van ons is de verkeerde vraag. Deze vraag focust mijn aandacht op *dat-wat-ik-niet-wil*: nooit een plaatsing in Happinez. Ik ga ervan uit dat je weet dat je alleen kunt manifesteren wat je wilt door te focussen op wat je wilt.

Waarom plaatst Happinez nooit iets van ons roept gevoelens van vertwijfeling, hopeloosheid en terneergeslagenheid in me op. Ik ga ervan uit dat het je bekend is dat je alleen kunt manifesteren wat je wilt vanuit gevoelens van geluk, positiviteit en vertrouwen.

Waarom plaatst Happinez nooit iets van ons trekt mijn aandacht weg bij de dingen waar ik dankbaar voor ben, bijvoorbeeld dat de tijdschriften Paravisie en Spiegelbeeld wél vaak iets van ons plaatsen (dat waardeer ik enorm). Ik ga ervan uit dat je doorhebt dat als je vergeet om waardering en dankbaarheid te tonen voor alle mooie dingen in je leven, je daar steeds minder van zult manifesteren.

En... *Waarom plaatst Happinez nooit iets van ons* zet mijn brein aan het werk. **Daardoor is mijn onbewuste de hele tijd bezig antwoorden te verzinnen om de impliciete stelling in die vraag te bewijzen:** namelijk dat Happinez nooit iets van ons plaatst. Ik ga ervan uit dat je snapt dat je op deze manier geen antwoorden krijgt waar je werkelijk iets mee kunt, zoals ideeën om wel iets geplaatst te krijgen.

Maar het allerbelangrijkste: vijf minuten per dag positieve affirmaties uitspreken (Happinez plaatst iets van ons), zelfs als je daar de bijbehorende gevoelens bij opwekt (Joepie, ik ben zo blij), weegt niet op tegen de voortdurende, zelfs jarenlange zoektocht van je brein om het tegendeel te bewijzen (Happinez plaatst nooit iets van ons).

De juiste vraag

Nu we hebben vastgesteld dat ik de verkeerde vraag stelde, wat is dan de juiste vraag? Want zelfs de vraag *hoe krijg ik iets van ons in Happinez geplaatst* is niet de juiste vraag, als ik die vanuit gevoelens van vertwijfeling, hopeloosheid en terneergeslagenheid stel. En bovendien gaat die vraag nog steeds uit van de vooronderstelling dat Happinez niets van ons plaatst.

De juiste vraag vind je door haar om te keren naar zijn positieve tegenhanger: *Waarom plaatst Happinez vaak iets van ons?*

‘Ja!,’ mijn breincellen wrijven zich likkebaardend in de handen, ‘Een vraag! Daar gaan we eens even lekker mee aan de slag!’

Want nogmaals, ons brein oordeelt niet, het zegt niet: ‘Oh dit is wel een beetje negatief, daar ga ik geen antwoorden op verzinnen.’ Het draait wat wij vragen. Dus nu gaat mijn brein aan de slag en verzint antwoorden, en dus bewijzen, waarom Happinez wel iets van ons plaatst:

- Omdat we goede boeken maken.
- Omdat ze kwaliteitsartikelen willen plaatsen en altijd op zoek zijn naar nieuwe, originele content.
- Omdat onze boeken en auteurs het waard zijn.
- Omdat ze vaak kleine of onbekende ondernemers een kans geven.

Ook nu krijg ik een heleboel antwoorden, en dit keer zijn het antwoorden waar ik ook iets mee kan (bijvoorbeeld een originele insteek bedenken voor het persbericht).

Terwijl ik verder ga met mijn dag, is mijn brein dankzij de vraag gefocust op *Happinez plaatst vaak iets van ons*. In plaats van slechts vijf minuten per dag te affirmeren op Happinez (wat ik toch al niet deed), is mijn brein nu de hele dag bezig te zien dat Happinez iets van ons plaatst. En dát zet zoden aan de dijk!

Bovendien geven de antwoorden me een goed gevoel, wat mijn manifestatiekracht versterkt. Zelfs als ik niet weet of iets waar is (bijvoorbeeld of ze vaak kleine ondernemers een kans geven), voelt het goed om daar van uit te gaan. De antwoorden openen het veld

waarin ik kan manifesteren wat ik wil, in plaats van dat ze het veld nog verder afsluiten.

Door de juiste vraag te stellen, stopte ik met het onbewust tegenwerken en blokkeren van dat wat ik wilde manifesteren. Ik opende mijn veld en verhoogde mijn vibratie van vertwijfeling, hopeloosheid en terneergeslagenheid naar vreugde, kracht en overtuiging. Binnen enkele weken werd ik door een journalist van Happinez gevraagd voor een interview dat een maand of drie daarna gepubliceerd werd, en twee maanden daarna werd één van onze oliën, de *Sensual Source*, uitgelicht op een redactionele pagina in Happinez.



Je weet nu hoe je een eigenaardigheid van je brein, namelijk dat het graag vragen beantwoordt, handig kunt inzetten. Voordat we daar verder mee gaan, moeten we eerst onderzoeken hoe je die eigenaardigheid van je brein op een schadelijke manier kunt inzetten – en dit vaak daadwerkelijk al doet. In het volgende hoofdstuk ontdek je op welke manieren vragen schadelijk kunnen zijn, hoe ze je ondermijnen, en hoe je jouw eigen schadelijke vragen kunt voorkomen of neutraliseren.

SCHADELIJKE VRAGEN

*Waarom vrezen wij wat
de ziel niet kan schaden?*

TERESA VAN ÁVILA

De Schotse scheidsrechter Barry zit aan mijn keukentafel in onze gezellige kelderkeuken, mijn man is bezig hem een biertje in te schenken. Ze zijn de hele dag op pad geweest: Barry is uitgezonden door de bond om in Nederland een rugbywedstrijd te fluiten. We kennen Barry niet; hij blijft bij ons slapen en morgenochtend vertrekt hij weer naar huis.

Tijdens het eten krijgen we het over zijn tienerdochter en de keuze die ze moet maken voor haar middelbare school: dichtbij, wat hij wil, of verder weg, wat zij wil. Precies het dilemma waar ik in zat toen ik mijn middelbare schoolkeuze moest maken: mijn ouders wilden dat ik – veilig – naar de school in ons dorp zou gaan, niet veertig minuten fietsen over binnenweggetjes waar auto's altijd te hard reden, in een 'grote' stad met alle 'gevaaren' van dien. Zonder het hem te vertellen, neem ik me voor om voor zijn dochter te doen wat onze buurvrouw voor mij deed: mijn ouders overtuigen.

Verhit en met drukke gebaren brengt hij zijn argumenten in stelling – in de vorm van vragen: Wat als een of andere idioot haar aanrijdt terwijl ze van de bushalte naar huis loopt? Wat als het al donker is en ze aangerand wordt? Wat als haar iets overkomt?

In Barry's hoofd spelen zich honderden doemscenario's af waarin zijn dochter de meest afschuwelijke dingen overkomen. Die doemscenario's worden opgeroepen door de vragen die hij stelt. Ze maken hem angstig, boos en, helaas voor zijn dochter, onverzettelijk.

Schijnvragen

Zonder dat we het zelf door hebben, stellen we de hele dag vragen. In gedachten, en in gesprekken met anderen. Al die vragen lijken onschuldig: *Waarom kan ik maar steeds geen partner vinden? Wat als mijn bedrijf failliet gaat? Waardoor lekt mijn energie weg? Wat doe ik verkeerd? Hoe is het toch mogelijk dat ik alweer in de schulden zit? Wanneer kom ik nou eens aan de beurt voor een promotie?*

Ze lijken onschuldig, want je bent toch op zoek naar oplossingen en actiepunten zodat je ze kunt uitvoeren? Dat is, helaas, slechts schijn: de waarheid is dat je vaak helemaal niet op zoek bent naar oplossingen en helemaal niet geïnteresseerd bent in actiepunten. Het klinkt gek, maar schadelijke vragen hebben vaak antwoorden die je niet wilt horen – of, beter gezegd, die je ego niet wil horen.

Soms hoor je mensen zeggen dat ze álles al geprobeerd hebben. Maar ze hebben alles geprobeerd *waar hun ego achter kan staan*. Wat niet geprobeerd is, zijn de dingen waar ze bang voor zijn of weerstand op hebben. Daarom hoor je deze mensen ook zo tegensputteren als je oplossingen aandraagt: het ego wil alleen maar op *zijn* manier bereiken wat het wil, niet op de manier waar het geen zin in heeft of bang voor is.

De antwoorden die je ego acceptabel vindt, komen wel naar boven. Maar dit zijn antwoorden waar je niets aan hebt, omdat ze ofwel onwaar zijn, ofwel de status quo in stand houden en geen oplossing aandragen. Ze klinken als: *omdat ik altijd de verkeerde beslissingen neem of omdat ik niets waard ben*. Ik kom daar later in dit hoofdstuk op terug. Ook Barry uit mijn verhaal is niet op zoek naar antwoorden op de vragen die hij stelt: hij gebruikt zijn vragen als argumenten om zijn punt te verdedigen. Maar hij heeft geen enkel idee van de schadelijke gevolgen van zijn vragen.

De gevolgen

De meeste mensen blijven voortdurend verkeerde vragen stellen, omdat ze geen idee hebben welke schadelijke gevolgen dit soort vragen kunnen hebben. Ook in jouw leven kunnen ze catastrofaler zijn dan je misschien denkt. Gevaarlijke vragen richten op de volgende tien manieren schade aan:

1. Schadelijke vragen geven je, door hun negatieve aard, gevoelens als angst, onbehagen, stress, verlamming, wanhoop, verdriet en andere negatieve gevoelens, en verlagen zo je vibratie;
2. De vragen genereren een waterval aan niet-dienende, afschrikwekkende en onware antwoorden;
3. De gegenereerde antwoorden vergroten je negatieve gevoelens en verlagen zo je vibratie nog verder;
4. De gegenereerde antwoorden leiden tot nieuwe, niet-dienende en destructieve overtuigingen;
5. De nieuwe, negatieve overtuigingen tasten je zelfvertrouwen aan, waardoor het nog moeilijker wordt om je doelen te bereiken;
6. Omdat er niets verandert en in de hoop op (makkelijke) oplossingen, blijf je de schadelijke vragen op een bijna tirannieke manier herhalen. Daardoor ben je voortdurend gefocust op het negatieve, het gebrek of de problemen. Waar je op focust, groeit: op deze manier laten schadelijke vragen ongewenste situaties voortduren en creëren ze ongewenste uitkomsten. Met andere woorden: *schadelijke vragen manifesteren wat-je-niet-wilt*;
7. Doordat je brein in beslag wordt genomen door het zoeken naar antwoorden op de schadelijke vragen en daardoor gericht is op gebrek, problemen en andere negativiteit, beperken schadelijke vragen je vermogen om oplossingen en positieve wegen te vinden;
8. Schadelijke vragen verhinderen de manifestatie van je doelen omdat het onmogelijk is je doelen te manifesteren wanneer je voortdurend op de achtergrond gefocust bent op het tegendeel van je doel;
9. De gegenereerde antwoorden roepen logische vervolgvragen op die net zo schadelijk zijn. Die vervolgvragen activeren op hun beurt ook deze tien schadepunten. Op die

manier zuigen schadelijke vragen je in een maalstroom van schadelijke gedachten;

10. Omdat je brein niet weet hoeveel antwoorden er zijn en de situatie niet verandert, zal het voortdurend op de achtergrond op zoek blijven naar meer antwoorden. Daarmee herhalen schadepunten twee t/m negen zich voor elk gegeneerd antwoord.

Stel bijvoorbeeld dat je al jaren op zoek bent naar een levenspartner, zonder succes. Je vraagt jezelf daardoor steeds vaker af: *Waarom vind ik steeds maar geen partner?* Per bovengenoemde schadepunt werkt dit voorbeeld als volgt uit:

1. De vraag *waarom vind ik steeds maar geen partner* activeert gevoelens van vertwijfeling, wanhoop, mislukking en verdriet over het feit dat je geen partner hebt. Negatieve gevoelens verlagen je vibratie.
2. Je brein genereert een waslijst aan antwoorden, zoals *omdat er iets mis is met mij*. Dergelijke antwoorden zijn destructief en leiden niet naar een oplossing of gewenste uitkomst.
3. Het antwoord dringt tot je door: *omdat er iets mis is met mij*. Dit is een onwaar antwoord. Onware gedachten genereren negatieve gevoelens. Negatieve gevoelens verlagen je vibratie.
4. Je neemt de antwoorden voor waar aan: *er moet wel iets mis zijn met mij, want anders had ik wel een partner*. Dit wordt op den duur een overtuiging: *er is iets mis met mij*.
5. De overtuiging dat er iets mis is met je, tast je zelfvertrouwen aan. Hierdoor wordt het nog moeilijker om een partner te vinden.
6. Door het herhalen van de vraag *waarom vind ik steeds maar geen partner* ben je voortdurend gefocust op het gebreke aan een partner en je onvermogen om een partner te vinden. Zo blijf je in een partnerloze situatie: je manifesteert wat je niet wilt.

7. Je brein is druk met het beantwoorden van de vraag *waarom vind ik steeds maar geen partner* en de focus van je brein ligt op het gebrek aan een partner. Het is dus niet op zoek naar oplossingen of wegen die richting een partner leiden.
8. Het manifesteren van je doel, een partner, wordt onmogelijk gemaakt door de focus op het gebrek aan een partner.
9. De logische vervolgvraag op het antwoord *omdat er iets mis is met mij* is natuurlijk: *Wat is er mis met mij?* Stel dat daar als antwoord op komt: *Ik stoot vrouwen af*, dan activeer je alle bovengenoemde punten ook voor die vraag. Vervolgens is de logische vervolgvraag: *Waarom stoot ik vrouwen af?* Ook die vraag activeert alle negen schadepunten en zo beland je in een neerwaartse spiraal waarbij de manifestatie van je partner steeds verder van je af komt te liggen.
10. Voor elk volgend antwoord op de vraag *waarom vind ik steeds maar geen partner* doorloop je bovengenoemde punten.

Noot: Je vraagt je misschien af waarom *waarom vind ik steeds maar geen partner* een schadelijke vraag is, omdat je uiteindelijk toch een gewenste uitkomst in de zin gebruikt (partner) en het brein toch moeite heeft met het verwerken van woorden als 'geen' en 'niet'. Deze regel geldt inderdaad voor affirmaties ('Ik ben niet ziek' leidt tot focus op 'ziek'), maar voor de vragen in dit boek werkt het anders door de aard waarop de vraag wordt gesteld en het feit dat er antwoorden met een negatieve lading worden gegenereerd.

Gecontroleerd onderzoek

Toch kan het stellen van schadelijke vragen nuttig zijn – maar alléén in een gecontroleerde situatie, bij voorkeur éénmalig, vanuit een goede intentie en een hoge vibratie. Dat kan in deze situaties:

- op papier, bijvoorbeeld via journaling;
- in een sessie met een therapeut of coach;
- voordat je gaat slapen;
- tijdens een meditatie.

Het onderzoeken en neutraliseren van je schadelijke vragen gebeurt op drie manieren:

1. Het helder krijgen van de antwoorden en de onware, foute antwoorden verwerpen

Onderzoek zorgt er in eerste instantie voor dat je een lijstje krijgt met alle antwoorden: je maakt ze ‘grijpbaar’ en helder. Vervolgens bevraag je de geldigheid en waarheid van elk individueel antwoord. Twee goede methoden hiervoor zijn *The Work* van Byron Katie en de *Cinnabar Methode*, zie achterin dit boek, en mogelijk heeft je therapeut of coach nog andere methoden tot diens beschikking. Na onderzoek vallen de onware, foute antwoorden van je af en zal je denkkeest die in de toekomst nooit meer opdienen – je bent daar voorgoed vanaf.

We keren terug bij het voorbeeld van jarenlang zoeken naar een levenspartner. Je vraagt jezelf daardoor steeds vaker af: *Waarom vind ik maar geen partner?* Je brein komt met een aantal antwoorden, waaronder: *Omdat er iets mis is met mij*. Wanneer je dit antwoord op waarheid onderzoekt, ontdek je dat er helemaal niet iets mis is met je – dan kun je dit onware antwoord verwerpen.

2. Onderdrukking van de goede, juiste antwoorden opheffen en er actie op ondernemen

We blijven bij het voorbeeld van het zoeken naar een levenspartner en de vraag die je steeds stelt: *Waarom vind ik maar geen partner?* Er is minstens één goed, juist, waar antwoord op deze vraag. Maar dat antwoord sluimert onder de oppervlakte van je bewustzijn, want dit échte, ware antwoord wil je aan niemand toegeven, zelfs niet aan jezelf. Zo'n antwoord is niet in staat om omhoog te komen – je ego zal het onderdrukken en je aandacht richten op al diens onware antwoorden. Diep van binnen wéét je wat het ware antwoord is, en toch kom je er niet bij. Daardoor kun je niet de juiste actie ondernemen. De oplossing, en daarmee een levenspartner, blijft op deze manier ongrijpbaar.

Wanneer je gaat zitten met de schadelijke vraag met de intentie om antwoorden te krijgen waar je werkelijk iets mee kunt en met een open hart, kunnen de juiste antwoorden tot je bewustzijn doordringen.

Stel nu dat een van de juiste antwoorden is: *Ik ben bang om nieuwe mensen te ontmoeten.* Met dat antwoord kun je actie ondernemen: je kunt bijvoorbeeld werken met affirmaties en vraagfirmaties (*Wat als het leuk is om nieuwe mensen te ontmoeten?*) of met een therapeut je trauma's opsporen en helen.

3. **Indekken, plannen en manifesteren**

Er zijn ook schadelijke vragen die op de korte termijn spelen of pas recent in je leven actueel zijn geworden. Ook deze vragen kunnen inzicht geven en nuttige antwoorden opleveren. Daarnaast kunnen ze je helpen om je in te dekken tegen mogelijke gevolgen en om een (nood)plan op te stellen, en ze kunnen je aandacht te richten op wat je wilt manifesteren.

Stel bijvoorbeeld dat je bent uitgenodigd om op wintersport te gaan, en je hebt nog nooit geskied. Het lijkt je leuk, je begint je te verheugen en dan plopt de vraag omhoog: *Wat als ik val en een been breek?* Als je angst daarvoor groot is en je gaat daar niet mee aan het werkt,

zou je gemakkelijk kunnen beslissen om gewoon niet mee te gaan.

Maar zodra je de vraag bewust maakt door haar op te schrijven, ontstaan er mogelijkheden. In plaats van in het drama te gaan zitten, gebruik je de vraag om een plan op te stellen. Je zorgt bijvoorbeeld dat je je verzekering goed geregeld hebt, dat je een paar skiessen neemt in Nederland en dat je manifesteert dat je heelhuids thuiskomt. Op die manier maak je slim gebruik van de gevaarlijke vraag én vermijd je een ongewenste manifestatie.

In alle gevallen geldt: voorkom te allen tijde dat je de vraag gedurende je dag herhaalt. Het is wel mogelijk om de vraag meerdere keren te onderzoeken, om het proces met meerdere antwoorden te herhalen.

Ontdek je op enig moment dat je een schadelijke vraag aan het stellen bent, pareer die dan met positieve vraagfirmaties. Daar kom ik in Deel II op terug, maar voor nu kun je alvast werken met deze vraag:

Waar leidt dit toe?

Wees je bewust van het antwoord op deze tegenvraag: je schadelijke vraag leidt namelijk tot twijfel, angst, verlies van enthousiasme, verlies van zelfvertrouwen, uitstel, afstel. Waarom zou je je dit willen afvragen, wetende dat het hier toe leidt? Kies bewust voor een vraag die leidt tot vertrouwen, enthousiasme, eigenwaarde, actie.

Je kunt overigens in gevallen waarbij je je zorgen maakt over iets, de spiraal doorbreken met de vraag:

Wat als ik gezond en wel, een lang en gelukkig leven leidt?

Deze vraagfirmatie is zo krachtig en belangrijk, dat ik er een audio van heb gemaakt die je in de downloadsectie van dit boek kunt ophalen (zie pagina 4). Luister er regelmatig naar.

Doe zelf: schadelijke vragen - deel 1

Download het worksheet bij dit hoofdstuk (zie pagina 4) en print het uit. Brand eventueel een gele chime kaars. Adem drie keer diep in en uit. Sluit je ogen. Richt je aandacht naar binnen, eerst naar je zonnevlecht (je solar plexus, boven je navel), dan naar je derde oog (je voorhoofdchakra), dan naar je kruinchakra. Open je voor het bewustzijn van je ziel en de liefde van het Divine. Verbind nu deze chakra's met elkaar door met je bewustzijn een aantal keer heen en weer te gaan langs deze chakra's, en eindig bij je derde oog. Met gesloten ogen kijk je door je derde oog naar de ruimte-tijd die zich vóór je bevindt. In die tijd-ruimte bevinden zich de schadelijke vragen die je jezelf regelmatig of voortdurend stelt. Trek deze vragen als het ware door je derde oog naar binnen en breng ze in je bewustzijn. Spreek nu uit:

Het is mijn intentie om me bewust te worden van de schadelijke vragen die ik mezelf stel.

Ga nog een paar keer met je bewustzijn op en neer tussen de drie chakra's, open je ogen en adem een keer diep in en uit. Blaas je chime kaars uit.

Misschien is er al een schadelijke vraag bij je opgekomen, schrijf die dan op het worksheet. Gedurende de rest van de dag en de volgende dagen zul je de schadelijke vragen automatisch opmerken: zorg dat je ze direct noteert en schrijf ze op een later moment over op je worksheet.

Later in het boek ga je hier mee aan de slag, voor nu is het genoeg om je bewust te worden van je schadelijke vragen.



Barry is zo diep weggezakt in zijn emotionele doemscenario's dat er bijna niet meer met hem te praten valt. Bovendien heeft hij geen kennis van zaken als

manifesteren en vibratie, en ik ben natuurlijk niet zijn coach. Dus ik leid hem een heel andere kant op.

*‘Vertel eens over je dochter, wat voor meisje is het?’
Het lijkt me dat als zij zelf kiest voor een school verder weg terwijl er ook een prima school in hun dorp is, ze op zijn minst pit heeft en waarschijnlijk ook doelgericht en ambitieus is.*

Hij begint te vertellen en ik vraag subtiel door naar momenten waarop hij trots was op haar, momenten waarop ze toonde zelfstandig en verstandig en vindingrijk en verantwoordelijk te zijn, momenten waarop ze haar pit toonde. Ik vraag naar haar dromen en ambities.

Zijn vibratie is volledig omgeslagen: met een glimlach op zijn gezicht beantwoordt hij mijn vragen. Ik vraag waarom ze naar deze school wil en tot mijn tevredenheid keert hij niet terug naar zijn schadelijke wat-als-vragen.

Dan vertel ik mijn verhaal: de strijd met mijn ouders over mijn middelbare school. Wat het met me deed dat ze geen vertrouwen hadden in mij, dat ze mij mijn verlangen en ambitie ontzegden. Dat ik me niet gezien en niet gerespecteerd voelde. Dat ik me tegen hen begon te keren.

En ik vertel over de buurvrouw die hen uiteindelijk overtuigde om me te laten gaan, met deze vraag: denk je nou werkelijk dat ze altijd dat kleine twaalfjarige meisje blijft? Denk je nou werkelijk dat als ze moedig genoeg is voor deze keuze, ze onverantwoordelijk en onverstandig zou zijn? Is het niet tijd om haar te laten gaan?

Ik ben de buurvrouw zo dankbaar. Ik mocht naar die school, in de grote stad, veertig minuten fietsen ver.

Dan breng ik voorzichtig mijn vragen in stelling, met als doel een gewénst scenario in Barry's hoofd te krijgen: Wat als alles goed gaat? Is die kans niet groter? Wat als ze verstandig met haar veiligheid omspringt? Wat als je haar je vertrouwen geeft?

De volgende ochtend bij het afscheid nemen, voelt het niet goed om nog een goed woordje voor zijn dochter te doen: misschien voelt hij zich gedwongen of aangevallen en schiet hij weer terug in zijn doemscenario's. En het hoeft ook niet.

'Dankjewel,' zegt hij, 'je hebt me aan het denken gezet.'

Ik weet niet hoe het afgelopen is, maar ik vertrouw erop dat het voor het hoogste goed van de dochter is.



Neem bewust de tijd om je schadelijke vragen boven water te krijgen en de antwoorden te noteren, te onderzoeken en er iets mee te doen. Met andere woorden: een schadelijke vraag hoort thuis op papier, of bij een coach of therapeut. En dus niet in je hoofd waar het de hele dag mag rondzingen; niet in uitroepen van verzuchting; en niet in talloze, zich herhalende gesprekken met vrienden.

Wat er thuis hoort in je hoofd, in uitroepen en in gesprekken, zijn *effectieve* vragen:

- vragen die je focus verleggen naar iets positiefs;
- vragen die je een goed gevoel geven;
- vragen die je vibratie verhogen.

Effectieve vragen leiden naar inzichten, antwoorden, oplossingen én de manifestatie van je doel. Daar gaat het volgende hoofdstuk over.

VRAAGFIRMATIES

*Omdat ik vroeg 'hoe kan
ik mijn leven omkeren'
begon ik nieuwe antwoorden
te krijgen. Eén ander
woord is een ander leven.*

TONY ROBBINS