

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Dankwoord | 11 |
| Inleiding | 13 |
| Deel I: Waarom | 17 |
| 1 Het goede ontwikkelen | 19 |
| 2 Vasthouden van het slechte | 33 |
| 3 Groene hersenen, rode hersenen | 48 |
| Deel II: Hoe | 73 |
| 4 HEAL jezelf | 75 |
| 5 Het opmerken van positieve ervaringen | 91 |
| 6 Het creëren van positieve ervaringen | 106 |
| 7 Bouwen aan de hersenen | 126 |
| 8 Onkruid maakt plaats voor bloemen | 140 |
| 9 Nuttige toepassingen | 161 |
| 10 Eenentwintig juwelen | 186 |
| Nawoord | 232 |
| Noten | 235 |
| Bibliografie | 252 |
| Register | 267 |
| Over de auteur | 272 |

4. HEAL jezelf

Een vriendin van mij verloor na een gelukkig huwelijk van meer dan tien jaar haar partner. Hij was de liefde van haar leven. Nadat hij haar had verlaten, voelde zij zich leeg en wanhopig. Zij sprak met haar vriendinnen, deed oefeningen, mediteerde en bezocht een therapeut. Dat hielp wel iets, maar haar verdriet was nog steeds intens en soms overweldigend.

Toen besloot zij naast alle dingen die zij al deed om zich beter te voelen het goede in zich op te nemen, en toen begon er iets te veranderen. Zij vertelde me later: 'Als ik had hardgelopen, voelde ik mij goed. Als ik bij dat gevoel bleef, leek het of dat goede gevoel vanuit mijn lichaam in mijn geest werd opgezogen.' Hetzelfde gebeurde wanneer ze een warm bad nam en de ontspanning tot zich liet doordringen, of wanneer ze een paar seconden genoot van de voldoening die zij voelde bij het voltooiën van een project op haar werk. 'Mijn verdriet en mijn hopeloze gevoel begonnen te verdwijnen.' Na een paar weken vertelde ze dat een paar keer per dag het goede in haar opnemen een grote rol had gespeeld in het verlichten van haar pijn door het verlies. 'Het heeft me echt geholpen om te leren weer gelukkig te zijn.'

Haar verhaal klinkt nogal dramatisch, maar het is waar. Mijn vriendin probeerde door positief te denken niet haar pijn en verdriet te verdoezelen. Zij accepteerde haar leed. Geleidelijk aan werd dit minder en na vele maanden was

het verdwenen. Al die tijd nam zij, als ze het kon, positieve ervaringen van vitaliteit, ontspanning, bevrediging en uiteindelijk plezier in zich op.

Wanneer je overhelt naar het goede, ontken of bestrijd je het slechte niet. Je erkent gewoon het goede, gebruikt het en geniet ervan. Je bent je bewust van de gehele waarheid, van *alle* tegels in het levensmozaïek, niet alleen van de negatieve. Je herkent het goede in jezelf, in anderen, in de wereld en in de toekomst die we samen kunnen creëren. En als jij ervoor kiest, neem je het goede in je op.

De vier stappen van het goede in je opnemen

Technisch gesproken is het goede in je opnemen *het doelbewust internaliseren van positieve ervaringen in het impliciete gebeugen*. Het betreft vier eenvoudige stappen:

1. Heb een positieve ervaring.
2. Verrijk deze (de E van het Engelse woord *Enrich*).
3. Absorbeer deze.
4. Link het positieve aan het negatieve.

Stap 1 *activeert* een positieve mentale toestand, de stappen 2, 3, en 4 *installeren* deze vervolgens in je hersenen. De eerste letters van de woorden van iedere stap vormen het acroniem **HEAL** (genezen). De eerste drie stappen zijn volledig gericht op positieve ervaringen. De vierde stap is facultatief, maar wel krachtig. Hij gebruikt positieve gedachten om de negatieve ervaringen te verzachten, te doen afnemen en zo mogelijk te vervangen.

Een kort overzicht van de vier stappen

Ik geef hier een korte omschrijving van de vier stappen, en ga daar in de hoofdstukken 5 tot en met 10 dieper op in.

(Als je alvast eens wilt ervaren hoe het voelt om het goede in je op te nemen, zie dan het kader op p. 78, ‘Het goede in je opnemen ervaren’.) Als je het goede werkelijk in je opneemt, hebben de drie of vier stappen de neiging samen te vallen, maar als je deze oefening net leert, helpt het om duidelijk te zijn over wat er specifiek bij elke stap gebeurt.

STAP 1 – Heb een positieve ervaring. Let op een positieve ervaring die al op de voorgrond of op de achtergrond in je bewustzijn aanwezig is, zoals een lichamelijk genot, een gevoel van vastberadenheid, of een vertrouwd gevoel dat je bij iemand hebt. Of zorg zelf voor een positieve ervaring. Zo kun je denken aan dingen waarvoor je dankbaar bent, aan een vriend of vriendin, of aan een prestatie die je hebt verricht. Probeer deze ideeën zo veel mogelijk tot emotioneel lonende *ervaringen* te maken, anders is er alleen maar sprake van positief *denken*.

STAP 2 – Verrijk de ervaring (Enrich). Houd de ervaring gedurende vijf tot tien seconden of langer vast. Stel je open voor de gevoelens die je erbij hebt en probeer die ook lichamelijk te ervaren; laat ze je geest vullen. Geniet ervan. Laat de ervaring langzaam intenser worden. Zoek er iets nieuws in, iets wat je nog niet was opgevallen. Erken wat er voor jou persoonlijk belangrijk in is, hoe deze ervaring je zou kunnen verrijken en helpen, hoe ze een verschil in je leven kan betekenen. Laat de neuronen samen vuren, zodat ze een verbinding maken.

STAP 3 – Absorbeer de ervaring. Voel de ervaring en laat die welbewust tot je doordringen terwijl jij in de ervaring wegzinkt. Laat haar werkelijk in je geest belanden. Misschien zie je haar als stofgoud in je neerdalen, of voelt ze aan als verzachtende balsem. Je kunt haar ook als een juweel neerleggen in de schatkist van je hart. Weet dat de ervaring een deel van jou wordt dat je met je mee kunt nemen waarheen je ook gaat.

Het goede in je opnemen ervaren

Wil je een idee krijgen van hoe het voelt als je het goede in je opneemt? Ik geef hier enkele suggesties die je voor de eerste drie stappen kunt gebruiken. We zullen de vierde stap in hoofdstuk 8 verkennen. Doorloop de eerste drie stappen aan de hand van de volgende suggesties:

- Richt je aandacht op iets plezierigs dat al deel uitmaakt van je ervaring, bijvoorbeeld een ontspannen ademhaling, voldoening of nieuwsgierigheid.
- Zoek naar iets goeds in je huidige situatie, bijvoorbeeld iets dat goed gemaakt is, stevig is, beschermend, nuttig of mooi, zoals een gemakkelijke stoel, een boom in de tuin of een schilderij aan de muur.
- Denk aan iets in je leven waar je blij van werd, onlangs of in het verleden. Het mag zoiets eenvoudigs zijn als een dak boven je hoofd.
- Denk aan iemand die je het gevoel geeft dat hij om je geeft. Het hoeft niet om een perfecte relatie te gaan, maar het medeleven, de warmte voor jou, de wens dat het goed met je gaat, die moeten oprecht zijn.
- Denk aan iemand die jij graag mag.
- Denk aan dingen die je een gevoel geven van kracht ... dankbaarheid ... geluk ... liefde.

Goed worden in het opnemen van het goede

Je weet al hoe je het goede in je moet opnemen, zelfs al heb je dat niet bewust gedaan. We kennen allemaal het genot van een heerlijke maaltijd of van plezier maken met vrienden. Maar net als voor andere vaardigheden geldt, kun je daar waarschijnlijk nog beter in worden. Daarom doe ik hier een paar suggesties. Als je ze uitprobeert, word je er

meer van bewust hoe het voelt om het goede in je op te nemen. Het lijkt op het markeren van je pad door het bos, zodat je weet hoe je dezelfde weg terug kunt vinden.

Waardeer de kleine dingen

De meeste gelegenheden voor goede ervaringen gaan niet gepaard met hoorngeschal. Je voltooit een e-mail, de telefoon functioneert, je hebt een vriend of vriendin. En de meeste goede ervaringen zijn niet zo intens; op de schaal van nul tot tien halen zij een één of een twee. Dat hindert niet. Deze momenten tellen toch mee voor wat ze zijn. En opgeteld kunnen ze op den duur je hersenen ten goede veranderen.

Vind de juiste momenten voor goede ervaringen

Het dagelijks leven biedt veel mogelijkheden om het goede in je op te nemen. Terwijl ik dit schrijf, ligt onze bruin- en zilverkleurige kat op leeftijd opgerold op mijn bureau, wat me een knus familiegevoel geeft dat goed is om in mij op te nemen. Kijk als je de dag doorneemt uit naar mogelijkheden om goede ervaringen tot je te laten doordringen.

Je kunt ook op vaste momenten het goede in je opnemen. Wanneer je wakker wordt, kun je bijvoorbeeld een ervaring oproepen die belangrijk voor je is, zoals anderen het beste toewensen. Maaltijden zijn traditioneel goede gelegenheden om je dankbaar te voelen. Vlak voor je naar bed gaat, is je geest erg ontvankelijk. Dus wat er die dag ook is misgegaan, zoek naar iets wat goed ging, stel je ervoor open en neem goede gevoelens in je op om gemakkelijker in slaap te vallen.

Doe het op jouw manier

Mensen nemen op verschillende manieren het goede in zich op en dat is oké. Neem bijvoorbeeld dankbaarheid. Sommigen zullen zich hier een voorstelling van vormen. Ik ben al onder-

steboven van het feit dat er hoe dan ook iets bestaat, dat dit universum er is met ons erin; over geschenken gesproken! Een ander zal dankbaarheid aan iets concreets verbinden, zoals de waardering voor een vriend. Je familieachtergrond kan ook een rol spelen.¹²⁹ In sommige huizen worden plezierige momenten samen beleefd, wat als warm en verbindend wordt ervaren; bij anderen zijn goede ervaringen privéaangelegenheden.

Geniet ervan

Soms is het moeilijk om toe te laten dat je zelf een goede ervaring hebt. Doe dan de 'vriendentest'. Als je vriend een goede ervaring kan hebben, wens jij dat dan voor hem? Zou jij willen dat hij in de gelegenheid is om van de goede ervaring te genieten en die in zich op te nemen? Welnu, het is net zo verdedigbaar om zelf positieve ervaringen te willen hebben. Je ziet de wereld niet door een roze bril. Je bent eerder bezig de neiging van je hersenen om door een beslagen bril te kijken te corrigeren. En door het goede in je op te nemen ben je steeds beter in staat met het slechte om te gaan.¹³⁰ Dat betekent niet dat je blij moet kijken als je je gespannen of teleurgesteld voelt. Maar waarom zou je jezelf, als de mogelijkheid zich voordoet, niet een goed gevoel geven en je innerlijk sterker maken?

Natuurlijk, iedere ervaring, hoe positief ook, is voorbijgaand. Blijf als je het goede in je opneemt in het nu, geniet van wat er door je bewustzijn stroomt zonder dat je probeert het te pakken als het voorbijkomt, maar stel je ervoor open, zodat het tot je kan doordringen.

Sta achter jezelf

Om het goede in je op te nemen moet je jezelf willen helpen. Voor jezelf zijn – niet tegen anderen zijn, maar wel aan jouw kant staan – is de basis voor alle oefeningen voor gezondheid, welzijn en doeltreffendheid. Zonder deze instelling

Sta achter jezelf

Deze oefening gebruikt de eerste drie stappen van het goede in je opnemen. Neem als je wilt mijn suggesties over.

Stap 1 (H) – Neem nota van elke kwaliteit ten gunste van jezelf die al op de voorgrond of op de achtergrond in je bewustzijn aanwezig is. Misschien kun je vastberadenheid voelen om voor je eigen behoeften te zorgen of goede wensen voor jezelf gewaarworden. Of creëer dit gevoel. Denk aan een tijd dat je sterk achter jezelf stond, toen je voor jezelf opkwam of aardig was voor jezelf. Als je het moeilijk vindt om aan jouw kant te staan, denk dan terug aan een ervaring waarbij je aan de kant van iemand anders stond. Voel hoe dat was en probeer dezelfde houding tegenover jezelf aan te nemen. Probeer een beeld van of een herinnering aan jezelf op te roepen van toen je een jong kwetsbaar kind was en kijk of je het gevoel krijgt dat kind te willen steunen.

Stap 2 (E) – Verrijk de ervaring. Sta open voor dit gevoel. Laat het je lichaam en geest vullen en intenser worden. Blijf bij het gevoel, zorg dat het langer duurt en maak er in je geest een heiligdom voor. Zoek naar verschillende aspecten van de ervaring. Stel je voor hoe je zou zitten, staan of spreken als je achter jezelf zou staan en verander je houding en gezichtsuitdrukking in deze richting. Wees ervan bewust hoe belangrijk het thuis of op je werk is om aan jouw kant te staan.

Stap 3 (A) – Absorbeer de ervaring. Neem je voor dit gevoel van achter jezelf staan tot je te laten doordringen zoals jij in dat gevoel wegzinkt. Laat deze goede ervaring een deel van jou worden. Geef je eraan over. Laat aardig voor jezelf zijn en jezelf het beste toewensen steeds meer de manier worden waarop jij jezelf behandelt.

zou je niet gemotiveerd zijn om in je eigen belang te handelen. Helaas zijn veel mensen, bijvoorbeeld doordat zij in hun jeugd veel bekritiseerd zijn, een betere vriend voor anderen dan voor zichzelf. Hoe minder anderen het vroeger voor jou hebben opgenomen, des te belangrijker is het nu voor jou om voor jezelf op te komen. De stapsgewijze oefening in het kader 'Sta achter jezelf' is bedoeld om het gevoel van 'aan jouw kant staan' in je op te nemen en te versterken.

Maak er een gewoonte van

Het brein is een fysiek orgaan dat, net als een spier, sterker wordt door oefening. Maak daarom van het opnemen van het goede een deel van je dagelijkse routine. In het begin zul je het bewust moeten doen, maar op den duur gaat het steeds meer vanzelf. Je gaat bijna zonder erbij na te denken goede ervaringen in je hersenen weven. Zoals een man mij schreef, kun je automatisch het goede in je opnemen van de meest simpele ervaringen: *Ik neem graag het goede in mij op elke keer dat ik een sinaasappel eet. Ik eet er elke dag ten minste twee, dus ik ben vaak in de gelegenheid om dat te doen. Als ik de schil opensnijdt, sluit ik mijn ogen en adem de zoete geur in. Ik blijf in mijn geest bij dit genoeg en denk aan het feit dat ik de eerste mens ben die de sinaasappel vanbinnen ziet en ervan proeft. Hoewel deze ervaring minder dan een minuut in beslag neemt, heeft ze een enorm positief effect op mijn stemming en energieniveau. Ik kijk er gedurende de dag naar uit.*

In je opnemen wat je nodig hebt

Je kunt de vier HEAL-stappen voor elke positieve ervaring gebruiken. Maar zoals je waarschijnlijk in je eigen leven hebt gemerkt, heb je aan sommige ervaringen meer dan aan andere. Hoe bepaal je welke ervaringen het meest effectief zijn? Dit is waar het goede in je opnemen heel persoonlijk