

EEN LEVEN VANUIT JE EIGEN KRACHT

6 LEEFBEWUST - OVERTUIGINGEN

DOOR: GRETТА MARTINA

Inhoud

Stilstaan is vooruitgaan	3
Even voorstellen	4
Overtuiging 1: <i>Ik neem mijn verantwoordelijkheid</i>	6
Overtuiging 2: <i>Ik volg mijn hart</i>	8
Overtuiging 3: <i>Ik leef in het NU</i>	10
Overtuiging 4: <i>Ik ben goed zoals ik ben</i>	12
Overtuiging 5: <i>Ik ben niet mijn gedachten</i>	14
Overtuiging 6: <i>Ik vitaliseer mijn lichaam</i>	18
Durf te ontwikkelen	24
Verspreid het woord	27
Colofon/ Bronnen	29



"Geef mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil daar tussen te zien."

– Gandhi

STILSTAAN IS VOORUITGAAN

Herken je dat gevoel, dat het leven je in zijn greep houdt? Of het gevoel dat je constant van A naar B aan het rennen bent? Wat dacht je van het voortdurend malen in je gedachten? Denken aan het verleden, want 'tjonge, wat is daar toch allemaal mis gegaan?' Of verwachtingen voor de toekomst, want 'daar zal het toch echt allemaal moeten gaan gebeuren'.

Neem tijd voor jezelf

Heb je jezelf ooit afgevraagd waarom je op deze manier leeft? Is het je aangeleerd, volg je de maatschappij of is het een eigen bewuste keuze? Ben je gelukkig met de manier waarop je nu leeft? Kan je genieten van de dagelijkse dingen: je werk, je hobby's, en je persoonlijke successen, hoe klein ze ook mogen zijn? Stel je nu eens voor dat je de komende tien jaar op deze manier blijft door leven. Hoe ziet je leven er dan uit? Ben je dan nog steeds gezond en gelukkig? Kun je dan met een gerust hart terug kijken? Ben je dan tevreden met hoe je je leven tot nog toe hebt geleid?

Tijd voor jezelf nemen, kan lastig zijn. De meeste mensen zitten zo vast in allerlei dagelijkse patronen dat het lijkt alsof ze vacuüm verpakt zitten in hun agenda. Toch is het van levensbelang dat je ergens een kruis zet in je wekelijkse planning en tijd voor jezelf neemt. Als je niet naar jezelf durft te kijken, is het onmogelijk om een overzicht te krijgen van je leven. Ik neem aan dat je er liever nu achter komt dan over tien jaar, zodat je niet uitgeput raakt, in een burn-out of depressie terecht komt of met een fysiek lichaam zit dat gewoon op is.

De kracht van overtuigingen

Uiteindelijk zijn het niet de gebeurtenissen die je vormen, maar je overtuigingen over wat deze gebeurtenissen betekenen. Het voortdurend verbeteren van de kwaliteit van onze overtuigingen en betekenissen is heel belangrijk, want beperkende overtuigingen en betekenissen kunnen je verzwakken en begrenzen. Ik reik je daarom graag deze zes LeefBewust-overtuigingen aan zodat ook jij je eigen kracht kan herkennen en erkennen. Alles wat je nodig hebt zit namelijk in jezelf. Dat hoeft niet van buiten af te komen, dat komt van binnen uit.

EVEN VOORSTELLEN

Ik ben Gretta Martina, trotse oprichter van www.LeefBewust.NU. Een gratis online life- en mindstylegids sinds 25 augustus 2012 waarin inspirerende blogs over bewustzijn, gezondheid en voeding worden gedeeld.

Mijn passie is het leven. Gepassioneerd verdiep ik me in lichaam, geest en ziel en daarin zie ik een onlosmakelijk verband. Ik heb het nodige meegemaakt in mijn jeugd. Deze ervaringen hebben mij de donkere kanten van het leven laten zien, waarna ik genoodzaakt was om naar mezelf te kijken en een brug te bouwen naar binnen toe, naar mijn hart. Een destijds onbekende plek, die mijn werkelijke thuis bleek te zijn.

Momenteel volg ik de NLP practitioner opleiding en werk ik onder andere als coach/trainer in een loopbaan- en ontwikkelcentrum. Ik heb hier de kracht van overtuigingen leren ontdekken en in praktijk mogen brengen. Overtuigingen bepalen voor een groot deel onze gezondheid. Een overtuiging zorgt voor activiteit of passiviteit. Overtuigingen geven richting aan ons leven. Door ons eigen geloofssysteem en onze overtuigingen nader te onderzoeken en het creëren van nieuwe perspectieven en inzichten kunnen wij onze levens levendiger en waardevoller maken.

In de afgelopen jaren ben ik meer over het leven en over mezelf te weten gekomen dan

ik ooit heb durven wensen. Ik heb mijn levensmissie ontdekt, die ik onder andere door het schrijven van dit boekje tot uiting wil brengen. Op mijn persoonlijke reis heb ik voortdurend adviezen en wijsheden van de vele mensen die mij voorgingen geraadpleegd. Zij hielpen mij weer op weg als ik was afgedwaald. Samen met hun wijze raadgevingen en mijn eigen perspectieven en overtuigingen is dit boekje tot stand gekomen. Het is op zijn eigen manier uniek, waarbij de inhoud voor sommige mensen herkenbaar en bevestigend is, en voor andere wellicht een openbaring.

“Leef je leven zonder angst. Ga je obstakels tegemoet met de wetenschap dat je ze kunt overwinnen.”

- Sem Titulo van Lowcucar

Weet dat een leven vanuit je eigen kracht voor iedereen iets unieks is, waarbij ieder zijn eigen weg volgt. Met deze zes LeefBewust-overtuigingen wil ik mensen ‘wakker’ maken en hen motiveren, stimuleren en inspireren. Vergeet niet dat je al deze adviezen niet naar de letter hoeft op te volgen. Er zijn talloze manieren en ontelbare mogelijkheden om jouw doel te bereiken. Ik bied je graag deze inzichten aan, hopende jou daarmee verder te kunnen helpen.



“Ik vroeg om kracht,
en ontving moeilijkheden om me sterker te maken....
Ik vroeg om wijsheid,
en kreeg problemen om op te lossen...
Ik vroeg om voorspoed,
en kreeg hersenen, het verstand, om te kunnen werken...
Ik vroeg om moed,
en kreeg obstakels om te overwinnen....
Ik vroeg om liefde,
en kreeg mensen op mijn pad met problemen die ik kon helpen.....
Ik vroeg om gunsten,
en ik ontving kansen.....
Ik kreeg niets van wat ik wilde,
maar ontving alles wat ik nodig had.”

- Sem Titulo van Lowcucar

OVERTUIGING 1:

IK NEEM MIJN VERANTWOORDELIJKHEID

De snelheid van onze huidige maatschappij zorgt ervoor dat we nieuwe ideeën nodig hebben om in balans te blijven en daarmee in onze kracht komen te staan. We hebben ons te ontwikkelen, daar waar we continu beslissingen moeten nemen in de diverse gebieden van ons leven. Zo kunnen we bijvoorbeeld pas echt succesvol in ons werk zijn als er balans bestaat tussen werk en privé, want als je een zeer succesvolle baan hebt en thuis loopt het alles behalve op rolletjes, kun je dan thuis komen en echt genieten van de successen op je werk? Wat heb je aan geld zonder mensen om je heen van wie je houdt en die van jou houden om je middelen mee te delen? Wat heb je aan welvaart zonder gezondheid?



Neem het heft in eigen handen

Soms voelt het alsof we ons leven lijden in plaats van leiden. Soms zijn we meer bezig met overleven dan met écht genieten. We volgen anderen, in plaats van onze eigen koers te bepalen. Er is echter maar één persoon die je leven kan leiden. Dat ben jij zelf.

Door je levensprioriteiten op een rij te zetten, zal je meer en meer in balans zijn, minder stress ervaren, meer plezier beleven, energie over hebben en zul je beter in staat zijn je eigen koers te varen! Weet jij wat voor jou belangrijk is in het leven en geef je hier dan ook de voorkeur aan? Meerdere gebieden in ons leven hebben onze aandacht nodig. Welke gebieden vormen jouw levensbasis? Te vaak zijn we geneigd om de focus te leggen op de gebieden die ons op korte termijn plezier en voldoening opleveren, terwijl andere gebieden minder aandacht krijgen met het idee dat ze 'nu even niet' zo belangrijk zijn. Vaak genoeg worden deze behoeftes dan uitgesteld naar volgende week, maand of jaar met als gevolg dat ... (vul maar in).

Wees vooral geen slachtoffer, het ligt niet aan andere mensen dat jij niet het leven hebt dat je zou willen hebben. Niemand dwingt je een ander leven te leiden. Je staat er namelijk zelf bij, je staat het zelf toe. Als je een slachtofferrol op je neemt, dan geef je de controle uit handen en daarmee verdwijnt elk zelfinitiatief. Ook al lijkt het soms makkelijker te doen wat anderen ook doen, op de lange termijn gaat dit nooit werken.

Breng jouw leven in kaart

Je kunt niet bepalen wat er op je pad komt, maar je bepaalt altijd hoe je erop reageert. Je hebt geen invloed op de wind, maar wel op de stand van je zeil. Als je vanuit je kracht wilt leven, is het de uitdaging om jouw persoonlijke levensprioriteiten in kaart te brengen. Eén van de belangrijkste vragen die je jezelf kunt stellen is: "Ben ik proactief of reactief?" Met andere woorden: maak je zelf keuzes of laat je je keuzes en gedrag bepalen door prikkels van buitenaf? Neem je zelf de verantwoordelijkheid voor wat je eet, kijkt, doet en denkt of leef je je leven op basis van ingesleten (vaak contraproductieve) patronen?

Door na te gaan wat belangrijk is voor jou, kun je beter prioriteiten stellen en jouw leven met bewuste aandacht vormgeven, waardoor je makkelijker vooruit komt en beter keuzes kunt maken. Op deze manier neem jij je verantwoordelijkheid over jouw leven.

IK VOLG MIJN HART

Innerlijke kompas

Ieder mens heeft zijn eigen innerlijke kompas. Alles wat we eten, doen, voelen of denken heeft invloed op dit innerlijke kompas. Het kan naar gezondheid of naar ziekte wijzen. Het verhoogt je draagkracht of je draaglast. Het volgen van je kompas zorgt ervoor dat je jouw levensweg volgt. Het is een wegwijzer die richting geeft. Ga er vooral niet te lang over nadenken, want je kompas bevindt zich niet in je hersenen. Het bevindt zich in je hart. De weg van je hart is de weg die jou de meeste voldoening en bevrediging geeft. Dan leef je van binnen naar buiten en laat je je minder beïnvloeden door zaken waar je geen invloed op hebt.

“Your vision will become clear only when you look into your heart. Who looks outside, dreams. Who looks inside, awakens.”

– Carl Jung

In flow

Tegenwoordig zijn veel mensen de verbinding met hun gevoel verloren. Ze leven te veel in hun hoofd, met als gevolg dat ze sneller van hun pad afdwalen. Als je leeft vanuit je hart, leef je vanuit bezieling: een hogere staat van weten waar het om draait in jouw leven. Je leeft en kiest dan bewust. Je staat proactief in het leven in tegenstelling tot onbewust en reactief. Als je vanuit

bezieling wilt leven dan is het van belang om je bewust te worden van je missie, zodat je ervoor kunt zorgen dat je leven zoveel mogelijk een expressie is van je missie. Je legt daarmee een fundament waarop je het leven verder vorm kunt geven. Dit brengt innerlijke rust en verhoogt jouw kwaliteit van het leven. Ik ervaar dit zelf als een leven in ‘flow’ waarin haast alles vanzelf lijkt te gaan. De tijd lijkt dan niet meer te bestaan.

“Een test om erachter te komen of je missie op aarde ten einde is: als je nog leeft, is dat niet het geval.”

– Richard Bach

Als je niet weet waar je leven naartoe zal gaan, dan weet je ook niet wat je bestemming is. Daardoor heb je veel minder vat op je leven. Zoals ze dat mooi zeggen: je wordt de speelbal van de golven. En dat is zonde. De oude Grieken beschrijven het woord ‘zonde’ als volgt: ‘dat je het doel van het menselijk bestaan mist, daardoor blindelings leeft en jezelf en anderen daardoor schade aandoet’. Ofwel, mensen die geen zicht hebben op hun doel in het leven, zijn volgens de oude Grieken onverantwoordelijk en brengen anderen schade toe. Weten waar je voor leeft, waar je voor staat en wat jij wil in het leven zorgt ervoor dat je beter in staat bent om je eigen pad te volgen en vanuit je eigen kracht te leven. Anders wordt het lastiger om innerlijke rust, het intens genieten en geluk te ervaren.

Geen keuze is ook een keuze

Wij weten allemaal diep van binnen dat het leven draait om keuzes maken en het opdoen van ervaringen om verder te kunnen groeien. Nu kun je denken: ik heb geen doel in het leven nodig en ik hoef niet vanuit mijn eigen kracht te leven, wat dat ook mag zijn. Dat kan. Dan maak je bewust de keuze om niet te kiezen en dat is ook een keuze.

Een keuze die kan leiden tot vele stevige verrassingen. Want iedere onvoorziene wending zal er een zijn die grote invloed zal hebben op een onverantwoordelijk leven. Meestal is het gevolg hiervan dat je in een slachtofferrol valt en jezelf afvraagt waarom het jou toch allemaal moet overkomen. Ik kon hier zelf ook wat van. Maar het voelde als een bevrijding om niet langer meer slachtoffer te zijn van mijn eigen leven. De stap naar een bewust leven vanuit je eigen kracht zet je door niet te gokken op zekerheid of veiligheid maar door strategisch te kiezen, vooruit te denken en spontaneiteit toe te staan in het dagelijkse leven.

Sta eens stil bij de volgende vragen: Wie ben ik? Waar wil ik naar toe? En met wie? In eerste instantie lijken dit simpele vragen, maar de antwoorden zijn niet zo makkelijk te geven. Door stil te staan bij deze vragen zet je de eerste stap naar het volgen van je hart. Neem nooit genoegen met een goed antwoord en stel tijd na tijd opnieuw deze vragen aan jezelf.

OVERTUIGING 3:

IK LEEF IN HET NU

Een leven in het NU, is een leven waarin je (zoveel als mogelijk) in het ZIJN verkeert. ZIJN is je zelf voelen, dicht bij je gevoel zijn en weten wat je voelt. Deze zijnsstaat maakt dat je leeft in het enige dat er is, het NU. En als ik zeg NU dan is het alweer overgegaan in een nieuw NU. Zo'n moment is dus heel vluchtig, maar meer of minder dan het NU zullen we nooit hebben.

Het verleden is al voorbij en is verworden tot een herinnering. De toekomst is nog iets ongrijpbaars met voor de bewuste mens, mogelijk een goed omschreven verlangen. Leven in het NU is leven met aandacht. Dat wil zeggen dat je bewust aanwezig bent bij hetgeen wat je ervaart en doet in het NU, zonder te oordelen. Je staat toe wat er is op dit moment. Dit betekent niet dat je altijd gelukkig bent, maar wel dat je intenser leeft, meer grip hebt op je leven, gemakkelijker kunt loslaten en meer kan genieten van dagelijkse activiteiten.

Automatische piloot

Vaak leef je vanuit een automatische piloot. Je herkent het vast wel: je bent aan het eten maar je bord is leeg voordat je het door hebt. Je beseft dat je nauwelijks geproefd hebt wat je hebt gegeten. Je aandacht was op het

moment van het eten ergens anders. Je hebt als het ware op de 'automatische piloot' gegeten. Een ander herkenbaar voorbeeld: als je tv kijkt, heb je zin om te eten en als je aan het eten bent, heb je zin om tv te kijken. Sterker nog, velen doen dit tegelijkertijd.

Op de een of andere manier vinden we het lastig om genoeg te nemen met onszelf en wat we doen in het huidige moment. Deze tijd verspillen we door te denken aan het verleden (dat vast staat) en de toekomst (die nog niet heeft plaats gevonden). Dit slaat al snel over naar destructief piekeren, verspilde tijd als je het mij vraagt. Een leven in het verleden of de toekomst is vaak een leven met meer stress, gepieker, spanningen, ontevredenheid en onzekerheden. Je hebt hier immers nooit grip op en zult dat ook nooit krijgen. Dat kan je angstig maken. Het NU daarentegen is van jou, daar heb je wel grip op. Maar het besef dat het HIER en NU het enige is wat je ooit zal hebben, is soms ver te zoeken. Dit besef komt pas als je het NU ook echt hebt ervaren.

“Het grootste gevaar voor de meesten van ons is niet dat we te hoog streven en dat niet bereiken, maar dat we te laag streven en het wel bereiken.’ De kracht ligt hem in het vertrouwen van je eigen vermogen en het toegang krijgen tot de stilte – de eeuwige wereld.”

- Michelangelo

Momenten van aandacht, concentratie en rust

Sinds twee jaar ben ik actief in meditatie. Dit betekent dat ik dagelijks momenten neem om met aandacht in het HIER en NU te zijn. Aan meditatie beginnen en daar tijd voor vrijmaken, betekent niet dat je niet meer in staat zult zijn na te denken, bezig te zijn of dingen voor elkaar te krijgen. Het betekent dat de kans groter wordt dat je weet wat je doet, omdat je even hebt stil gestaan en hebt gekeken, geluisterd en begrepen. Deze momenten van aandacht, concentratie en rust brengen veel nieuwe inzichten over jezelf, over het leven en ik begrijp hierdoor de keuzes die ik maak steeds beter. Het heeft ervoor gezorgd - en dat doet het nog steeds - dat ik anders in het leven sta, met meer vrede, liefde, acceptatie en geduld voor mezelf en voor anderen.

Dat je in het NU leeft, betekent dus niet dat je niet vooruit mag kijken, niet mag dromen of geen doelen mag stellen. Zoals ik al eerder aangaf, een leven vanuit je kracht is een leven met een missie terwijl je zoveel mogelijk in het NU leeft.

Als je de realiteit van jouw leven wil bevatten, moet je ontwaken in het NU. Anders kan een hele dag, zelfs een heel leven, onopgemerkt voorbij glijden. Hoe doe je dat dan? Begin met een simpele oefening: vraag jezelf zo nu en dan af: 'Ben ik nu wakker?' Probeer je vervolgens af te stemmen op je zintuigen. Wat hoor je? Wat zie je? Wat ruik je? Wat voel je? Welkom, je bevindt je in het NU.

OVERTUIGING 4:

IK BEN GOED ZOALS IK BEN

Je hebt vast wel eens meegemaakt dat je je schaamt of dat je je niet goed genoeg voelt. Dat je vindt dat je tekortkomingen hebt. Dat je het niet waard bent om lief te hebben. Of dat je denkt dat je iets moet doen om goedkeuring te ontvangen. Ik in ieder geval wel, en ik wilde niets liever dan dit gevoel omzeilen door me anders voor te doen dan ik werkelijk was. Als je jezelf hierin herkent, pas dan op, want je loopt het gevaar dat je het alleen maar erger maakt. Door je bewust te worden van je eigen tactieken kun je een hoop problemen voorkomen.

Je bent goed zoals je bent

Eigenlijk bestaat er niet eens een goed en slecht, er bestaan in mijn ogen alleen meningen, verschillen en interpretaties. Jij bent wie je bent en dat is alles. Zoals ieder moment perfect is, zo ben jij helemaal perfect, al je gekkigheden inbegrepen. Je bent goed zoals je bent, een mooi inzicht waar helaas te weinig mensen in geloven. Onze problemen rondom zelfrespect zijn groten-deels afkomstig uit ons denken en worden gekleurd door vroegere ervaringen. We zien vaak alleen onze tekortkomingen en blazen die op. Onze goede eigenschappen vinden we vaak heel vanzelfsprekend of merken we niet eens op. Je bent eigenlijk heel goed in staat onderscheid hier tussen te maken, veel beter dan je jezelf wellicht toestaat. Toch wordt dit evenwicht vaak niet gezien. Dan blijf je in de gewoonte hangen om op

anderen te projecteren dat zij wel in orde zijn en jijzelf niet.

Doorbreek de illusie

We worden continu belemmerd door de verwachtingen van de maatschappij, waardoor we ons niet goed genoeg voelen, waardoor we niet meer ons eigen pad durven te volgen, waardoor we ons schamen voor onze tekortkomingen. Het streven naar perfectie is een illusie.

Het streven naar *nét* dat beetje extra om je goed genoeg te voelen, is een illusie. We doen er alles aan om die kwetsbaarheid maar niet te hoeven tonen. Maar we weten beter. Dat is niet de werkelijkheid en dat zal het ook nooit zijn. Het leven is een dynamisch proces van vallen en op staan, van ups and downs. De realiteit is dat je nooit die perfecte persoon zou kunnen worden. Weet je waarom niet? Je bent al goed genoeg, precies zoals je bent, inclusief je imperfecties. Ik kan het wel honderd keer herhalen. Als je jezelf niet kunt accepteren, is het streven naar perfectie als het najagen van een droom die nooit werkelijk zal worden.

Om je werkelijke zelf te kunnen zijn, moet je je kwetsbaar opstellen en je ware gezicht tonen. Je schaamte blootleggen voor de mensen in je leven, brengt je dichterbij elkaar. Je leven wordt liefdevoller, vrijer en

gelukkiger. Die duistere gevoelens van 'niet genoeg' worden bestraald met fel daglicht, zodat ze verdwijnen. Zulke kwetsbaarheid vraagt moed en kracht. Helaas zien mensen dit vaker als een zwakte, maar daar heeft het niets mee te maken. Het idee dat kwetsbaarheid hetzelfde is als zwakte, is de meest wijdverbreide mythe over kwetsbaarheid en tegelijk ook de gevaarlijkste. Zwakte is dat je blijft hangen in schaamte, maar om kwetsbaarheid te tonen heb je grote moed nodig. In een wereld waarin gevoelens van 'niet goed genoeg zijn' en schaamte de boventoon voeren en waarbij angst onze tweede natuur is geworden, is kwetsbaarheid tonen revolutionair. Als het je lukt om je open te stellen, om schaamte op te lossen en kwetsbaar te durven zijn voor de mensen om je heen, dan zul je je echt met mensen kunnen verbinden. Dan groeien je relaties naar een veel hoger niveau en dan verdwijnt de pijn.

“Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen.”

- Loesje

Geef jezelf de kans om te zijn zoals je bent. Je bent écht goed zoals je bent. Je hoeft je niet te schamen voor je tekortkomingen. We kunnen vanuit de levensovertuiging 'ik ben goed genoeg', meer bereiken dan het streven naar perfectie. Het gaat om wie jij werkelijk bent. De ervaring dat je niet kunt zijn wie je werkelijk bent, geeft de meeste stress en dat wil je juist niet.

Probeer dagelijks een aantal positieve punten van de dag op te schrijven zodat langzaam het perspectief op jezelf verandert. Dat waar jij je aandacht op richt, groeit, dus het wordt tijd om positiviteit in je zelfbeeld te brengen. Vergeet nooit: wij mensen hebben allemaal ons eigen verhaal, wij zijn uniek en bijzonder, juist *mét* onze onvolmaaktheden. Wij mensen zijn gelijkwaardig en als iemand jou wat anders wijsmaakt dan heeft die persoon waarschijnlijk zelf nog een lesje te leren.

OVERTUIGING 5:

IK BEN NIET MIJN GEDACHTEN

Wist je dat je je brein kunt trainen om vaker in je leven in contact te komen met je ware staat, je innerlijke kracht? Jouw brein slaat namelijk jouw overtuigingen op en zet deze om in gedachten. Hierdoor kan je brein je negatieve gevoelens laten ervaren en visa versa. Elke emotie komt voort uit een gedachte: dat is een wetmatigheid. Het voelt enorm bevrijdend om te beseffen dat je gedachten slechts gedachten zijn en niet de werkelijkheid.

Uiteindelijk willen we allemaal een leven leiden waarin er geen mentale strijd is en er meer ruimte ontstaat voor een leven vanuit je kracht. Uit het hoofd, in het hart. Door je bewust te worden van je gedachten verruim je het bewustzijn waarbij je leven zich niet langer afspeelt op het niveau van het probleem, maar op het niveau van de oplossing. Je stapt dan uit een vernauwd bewustzijn waardoor je je niet snel meer identificeert met negatieve gedachten. Dit stelt je in staat om je minder te verzetten voor wat is en meer te leven in het huidige moment. Je hebt dan als het ware een ruimer perspectief op het leven, waardoor je niet langer het gevoel hebt dat je ergens in vastzit.

Denk jij of zijn er gedachten?

Alles wat je ervaart in je leven krijgt pas be-

tekenis in je denken. Je denkt wanneer je bewust iets wilt oplossen. Je hebt gedachten wanneer je niet oplet. Je denken komt dan onbewust, vraag jezelf maar eens af wat je volgende gedachte zal worden... dat weet je niet.

Dagelijks heb je gemiddeld 60.000 tot 80.000 gedachtes, dat is één gedachte per 1,2 seconde. De inhoud van je denken bevat alles van al je eigenschappen. Ik ben dit, ik ben dat niet... Je wordt constant overvoerd door een stroom aan gedachtes. Wij denken zoveel, dat we niet anders weten dan dat we het denken zelf zijn. Je gedachtes ontstaan en uit het niets zijn ze daar. Die gedachtes zijn er, zelfs als je niet wilt dat ze er zijn. Even een korte test: probeer eens gefocust en heel langzaam tot 10 te tellen en op de stiltes er tussen te letten. Lukt je dat? Dat blijkt nog best lastig zonder dat andere gedachtes er tussen komen. Je had je voorgenomen gewoon te tellen en op de stiltes tussen de gedachtes te letten, maar het denken is niet gehoorzaam.

Je bent dus niet degene die de gedachtes maakt. Jij bent niet je denken. Wie ben je dan wel? Je bent de waarnemer van je gedachten. Ze noemen het ook wel het innerlijke zelf. Dat is het ZIJN waar we het al eerder over hebben gehad, de stilte tussen de gedachtes door.

Naar je gedachten luisteren

Je kunt je leven maken en breken. Je kunt ervoor kiezen bewust met je denken om te gaan en hierdoor bewust te kiezen voor een beter leven. Dat dit makkelijk is, hoor je mij niet zeggen. Begin bij het begin door naar je gedachten te luisteren. Je weet wel, dat stemmetje in je hoofd dat je kan motiveren als je iets goed hebt gedaan, maar dat je ook onzeker kan maken als je iets niet goed hebt gedaan.

Ik ging er altijd vanuit dat iedereen deze stem(men) kon horen, blijkbaar is dat niet het geval. Voor sommige is het lastig dit te (h)erkennen. Want, een stem in je hoofd.. dan moet je wel gek zijn toch? Nee, sterker nog: dit is iets heel natuurlijks, maar het kan zijn dat het lastig voor je is om echt de tijd te nemen om stil te staan en te luisteren naar deze gedachtes. Of het is gewoon iets waar je je nog onbewust van bent.

Naarmate je je bewustzijn traint door onder andere meditatie of mindfulness wordt het steeds makkelijker om je gedachtes te herkennen en te beseffen wat je denkt. Je krijgt toegang tot je denktank en realiseert je steeds beter dat je niet jouw gedachtes bent. Je zou er bijvoorbeeld nooit voor kiezen om jezelf te demotiveren, toch? Kijkend naar de werking van het brein heeft dit te maken met complexe oorzaak-gevolgpatronen. Dit is een vrij ingewikkeld neurologisch verhaal over hoe de hersenen werken.

Dat wat je aandacht geeft, groeit

Je denkt dus aan een stuk door, dit is een vrij onbewust proces. Het is interessant om te weten dat je brein zeer selectief te werk gaat met het verzamelen en opbergen van informatie. Datgene waar jij je aandacht op richt, dat groeit. Het maakt je brein namelijk niet uit waar je je aandacht op richt. Of je nu een situatie positief wilt zien of negatief; jij hebt in beide gevallen gelijk.

“Energy flows where the attention goes”

Jij kunt jouw eigen werkelijkheid creëren. Jij kunt jezelf trainen om je wel of niet te laten beïnvloeden door je gedachtes. Op deze manier kun je meer sturing geven aan je eigen leven en makkelijker je doelen en dromen bereiken. Ieder gedachte die bij je op komt, begint namelijk met een vraag. Jezelf vragen stellen is een manier om te focussen. Positief denken begint met het stellen van de juiste vraag. Want je brein komt altijd met een antwoord. Voor alle duidelijkheid, niet altijd met de oplossing maar wel met een antwoord. Dus kun je maar beter met een goede vraag komen! Vooral niet die vervelende waarom-vragen, zoals: waarom ben ik zo dik? Wat voor soort antwoord krijg je dan? - Omdat je weer niet van de chips af kon blijven. Niet bepaald leuke antwoorden, maar je krijgt ze wel. Wat zou er gebeuren als je de vraag anders zou stellen: wat kan ik doen om slank te worden? Wat voor soort antwoord krijg je dan? - Door te bewegen, gezond en lekker te eten. Op deze manier wordt je vriendelijker voor jezelf.



Als je in staat bent om gedurende de dag positieve vragen te stellen, dan krijg je positieve antwoorden en daarmee ook een positieve richting aangereikt. Het mooie van een positieve, bekrachtigende vraag is dat hij een vastzittend dilemma weer in beweging kan krijgen. Je creëert namelijk ruimte in je innerlijk, waardoor er nieuwe mogelijkheden en energie ontstaan. Het begint allemaal bij de overtuiging: 'ik ben niet mijn gedachten.'

NB: Nog beter dan positief denken is niet(s) denken, alle grote wereldreligies kennen tijd voor gebed, meditatie en contemplatie. Dat is natuurlijk niet voor niets. Ze hebben allemaal hetzelfde doel: loskomen van de dagelijkse stroom van gedachten. Het is de weg van het hoofd naar het hart. Om dat pad te bewandelen, heb je stilte nodig.

IK VITALISEER MIJN LICHAAM

Tegenwoordig wordt het lichaam verwaarloosd, vooral de westerse levensstijl heeft het top-punt bereikt. Met alles waar we uit kunnen kiezen, met alles wat we tot onze beschikking hebben, wordt er vooral gekozen voor gemakzucht. Mensen zijn zich nauwelijks bewust van hun rookverslaving, alcoholverslaving, koffierverslaving, suikerverslaving, zuivelverslaving, tarweverslaving en ga zo maar door. Met als gevolg: moedeloosheid, een onrustig lichaam, overgewicht, kwalen en ziektes. Vitaal leven is voor velen een uitdaging maar in mijn ogen essentieel om vanuit je eigen kracht te kunnen leven, want het blijft niet alleen bij mentale kracht, ook fysieke kracht telt mee.

Het lichaam geneest zichzelf

Je bent jouw lichaam, je lichaam is je thuis en het enige bezit dat je ooit daadwerkelijk zult hebben. Het menselijk lichaam bezit zelfgeneeskracht en zal zichzelf in evenwicht en gezondheid brengen, als het de kans krijgt. Wonden genezen vanzelf, splinters en virussen worden vanzelf het lichaam uit gewerkt en botten groeien vanzelf weer aan elkaar. Onderzoek laat zien dat de inhoud van ons eten verminderd is: de afgelopen decennia is de voedingswaarde van ons eten aantoonbaar teruggelopen. Het bevat minder bouwstoffen zoals vitamines en mineralen. Die hebben we nodig om de stress van ons dagelijks leven te kunnen volhouden, want reken maar dat we (onnodig) een enorme hoop energie verbranden door onze leefwijze. Als je daarbij optelt dat je in plaats van die bouwstoffen veel meer chemische toevoegingen in je lichaam stopt, de zogenaamde E-nummers die nergens toe dienen maar wel het lichaam nog harder laten werken, dan zie je dat het vroeg of laat moet vastlopen.

Een voorbeeld: de lever is het belangrijkste en centrale orgaan in ons lichaam. Onze lever kan tot minimaal 1/3 van z'n capaciteit draaien en je merkt nog steeds niets. Maar als die grens eenmaal gepasseerd is, dan loop je vast en geen arts kan je ermee helpen. Wel willen de artsen aan je verdienen, dus verwijzen ze je door. Snap je hem al? Je wordt niet beter. Dat dien je zelf te regelen. Dat begint door bewust te zijn met wat je in je lichaam stopt of op je lichaam smeert. Daarnaast spelen beweging en ontspanning ook een belangrijke rol in het vitaliseren van je lichaam. Een multidisciplinaire aanpak dus: "een gezonde geest in een gezond lichaam".



“Geef je lichaam de aandacht
en liefde die het verdient.”

Je bent wat je eet

Er wordt ons geleerd te eten als we trek hebben. We leren onbewust om te eten als we gestrest zijn, verdrietig, eenzaam of bij andere emoties. Er is altijd zoveel eten om ons heen, dat hier geen grenzen in lijken te zijn. Maar we leren niet welke voeding goed is voor onze hersenen, welke voeding onze lever en nieren reinigt, welke voeding ons weerbaarder maakt tegen stress. Dit hele gebied lijkt in vergetelheid te raken, terwijl er zoveel valt te ontdekken.

“Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding”

- Hippocrates

Met de juiste bouwstenen bouw jij een weg naar een lang en gelukkig leven. ‘Let food be you medicine en medicine be your food’. Dit zijn de woorden van Hippocrates, een beroemde Griekse arts die ongeveer 400 jaar voor Christus leefde. Tegenwoordig houdt de visie van Hippocrates nog maar weinig stand binnen de moderne geneeskunde. De aanpak van ziektes is dan ook drastisch veranderd. Tegenwoordig krijgen dokters in opleiding weinig of geen training in voeding. Alles is zogenaamd op te lossen met een pil. Dit houdt de farmaceutische industrie graag zo, ‘A good health makes a lot of sense, but not a lot of dollars’.

Om dit goed te kunnen begrijpen moet je beseffen dat de farmaceutische industrie leeft van ziektes. Als iedereen gezond zou zijn, zou er een zeer negatief financieel effect merkbaar zijn bij de grootste en machtigste corporaties ter wereld. Er valt veel geld te verdienen aan ziekenzorg, weinig aan preventie. Het meest onthutsende is dat het langdurig gebruik van medicijnen zijn doel volledig voorbij schiet. De cijfers liegen er niet om.

Biologisch en natuurlijk eten

Biologisch, natuurlijk en het liefst onbewerkt voedsel dat dicht bij de natuur staat, de voeding die onze grootouders aten, dat is wat wij nodig hebben. Voeding met bouwstoffen. Mijn geloof is dat voor ieder probleem het antwoord binnen handbereik ligt. Als we dit zelf willen zien. Mensen die niet in wonderen geloven zijn vergeten dat ze zelf een wonder zijn. Ons lichaam is een wonderbaarlijk zelfregulerend organisme. Je hart heeft vandaag 100.000 keer geklopt, je longen hebben ongeveer 17.500 keer ademgehaald en je hebt vandaag zo’n 100.000 gedachten gehad. Hiernaast worden miljoenen waarden in je lichaam constant in evenwicht gehouden. Al deze kennis ligt aan onze voeten, we hoeven het alleen op te rapen. Want waarom zou je kiezen voor lage kwaliteit voeding of voor het semi-beste, als het allerbeste overal tot onze beschikking is? Want wat als je in plaats van (of naast) eten om te eten, ook gaat eten om je lijf te voeden? Vraag jezelf eens af: “Wat kan ik eten, dat niet alleen nu mijn immuunsysteem ondersteunt, me nu energie geeft en desgewenst overtollig vet helpt te verliezen, maar dat zelfs geneeskrachtig is voor mijn lichaam?”

Gezond eten hoeft niet lastig te zijn. Biologisch voedsel is over het algemeen duurder dan niet-biologisch voedsel. Het is mijn advies om voor kwaliteit in plaats van kwantiteit te gaan. Of geloof jij dat biologisch eten niet beter is dan conventionele vol bespoten producten omdat ze dat zeiden in het nieuws? Wees dan gewaarschuwd, want het commerciële milieu waar wij nu in leven is meer misleidend dan ooit (ook nog vaak onder ‘gezondheidsclaims’, bijvoorbeeld het ‘kies bewust’-logo). Het meest ideale zou zijn als je 51 procent van elke maaltijd puur natuur en rauw zou eten, dan revitaliseer je je lichaam. Het start een ontgiftingsproces. Je lichaam krijgt weer boordevol voedingsstoffen binnen. Een groter geschenk kan je je lichaam niet geven. Het heeft dan eindelijk weinig tot geen witte bloedcelreactie, wat inhoudt dat het lichaam niet constant hoeft te werken om het gif wat er in je lichaam komt te verwerken. Eindelijk heeft het tijd om andere delen in het lichaam aandacht te geven.

Elk lichaam is anders

Ik kan je geen kant en klaar advies geven over hoe je zou moeten eten. Ik geloof namelijk niet in één perfect dieet. Ik klamp me dan ook niet ergens aan vast. Ik wil in de dynamiek van mijn lichaam mee gaan en blijven luisteren naar wat mijn lichaam nodig heeft en dan is het moeilijk uit te leggen wat en hoe je precies moet eten. Elk lichaam is anders. Op basis van mijn onderzoek en persoonlijke ervaringen kan ik je wel een aantal basisrichtlijnen (in een notendop) mee geven:

- vermijd bewerkt voedsel
- vermijd geraffineerde suikers
- vermijd genetisch gemanipuleerd voedsel
- vermijd producten met kunstmatige stoffen
- eet zo min mogelijk tarwe, granen en gluten (brood, pasta etc.)
- vermijd onverantwoorde (dierlijke) producten
- vermijd bewerkt of gepasteuriseerd zuivel

Hoeveel is jouw gezondheid waard?

Als mensen me vragen of het niet ontzettend duur is om gezond te leven/eten dan is mijn antwoord: ‘Hoeveel is jouw gezondheid waard?’. Daar komt het uiteindelijk allemaal op neer, de bereidheid om te investeren in je gezondheid en gezondheid op de eerste plaats te zetten. Ik heb mijn jeugd lang in armoede (lees: bijstand) geleefd en ik heb als net afgestuurde de beslissing genomen om te investeren in een betere gezondheid. Ik weet dus als geen ander hoe het is om met weinig geld te leven en opeens dezelfde producten te kopen voor een duurdere prijs. Want die komkommer is maar liefst €1 duurder! Ik ben toch niet gek?



Door me te verdiepen in voeding en gezondheid wist ik al snel waar mijn prioriteiten lagen. Het was mijn onwetendheid dat sprak en het gemak om te blijven doen wat ik altijd had gedaan. Dat betekende niet dat ik rigoureus een omslag maakte. Stap voor stap koos ik voor steeds meer bewustere producten. Langzaam vond er een verschuiving plaats; van het eten van meer groenten tot het kopen van biologische lokale seizoensgroenten; van alleen boodschappen doen bij de supermarkt tot bijna alleen boodschappen doen bij de lokale boer.

Zoveel mensen hebben hun zinnen gezet op het verkrijgen van rijkdom om vervolgens op latere leeftijd hun rijkdom te kunnen uitgeven of beter gezegd inleveren aan hun gezondheid. Werken aan je gezondheid kost geld. Het geld dat ik investeer in kwalitatief hoogstaande voeding is tevens geld dat ik niet meer hoeft te investeren in dergelijke medicijnen om kwalen te onderdrukken. Die kwalen heb ik immers niet meer omdat mijn gezondheid voorop staat. En dan heb ik het nog niet eens gehad over dat wat je terug krijgt door gezond te leven, dat is namelijk onbetaalbaar.

Kortom: Het geld gaat toch wel op, waar wil jij dat het aan op gaat. Investeren in jezelf is nooit weggegooid geld. Maar vind jij dat je het waard bent om in jezelf te investeren?

“Gezondheid is je grootste rijkdom”

- Virgil

Wees kritisch, dokter jezelf

Neem klachten als een afterdinerdip, een bolle buik, maagkrampen, verkoudheid, migraines (ga zo maar door) niet meer voor lief. Probeer deze klachten ook niet te onderdrukken met één van de honderdduizend medicijnen. Je lichaam probeert je iets te vertellen. Als je durft te luisteren naar jezelf kun je langetermijneffecten, die vaak nog veel erger zijn, mogelijk voorkomen. Je onderschat je lichaam als je denkt dat het normaal is om dit soort klachten te krijgen. Ook het excuus dat overgewicht in de familie zit, valt in het niet als je je durft te verdiepen in de werking en genezingskracht van het lichaam. Sterker nog, je hebt voor 75 procent invloed op je eigen gezondheid. Dus geen excuses meer en neem verantwoordelijkheid voor je gezondheid en doe wat je kunt doen om gezond te blijven.

“Zorg goed voor je lichaam. Het is de enige plek waar je zult leven.”

- Jim Rohn

DURF TE ONTWIKKELEN

Uit angst voor het onzekere kiezen we er voor om iets vast te houden, ook wanneer we weten wanneer dit niet het beste is. De achterliggende gedachten is dan vaak 'ik weet nu tenminste wat ik heb'. Maar zoals het gezegde luidt: als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, zal je ook krijgen wat je altijd hebt gekregen. Als we verandering willen in zetten in ons leven, is loslaten daar een essentieel onderdeel van. Dus ben je geïnspireerd geraakt en voel je de behoefte om te leven vanuit je eigen kracht? Nu weet je hoe!

“Je bent vandaag wat je gisteren deed. Als je morgen anders wilt zijn moet je vandaag een nieuwe keuze maken. Gelukkig kun je hier iedere dag opnieuw voor kiezen.”

– Bart van den Belt

Om de eerste stappen te zetten, heb je zelfdiscipline nodig. Zelfdiscipline is het vermogen om jezelf aan te sporen om iets te gaan doen, terwijl je misschien liever iets heel anders zou willen doen. Op deze manier geef je dus meer prioriteit aan iets dat op de langere termijn waarschijnlijk belangrijker voor jezelf is. Net als alle andere leerprocessen, is ook zelfdiscipline te leren. Ook hier geldt, hoe meer je oefent, hoe beter je wordt.

Alle LeefBewust-overtuigingen op een rijtje:

1. Ik neem mijn verantwoordelijkheid
2. Ik volg mijn hart
3. Ik leef in het nu
4. Ik ben goed zoals ik ben
5. Ik ben niet mijn gedachten
6. Ik vitaliseer mijn lichaam

Nadat je de eerste overtuiging geïntegreerd hebt, kun je willekeurig aan de slag gaan met de rest. Uiteindelijk komt het allemaal neer op het integreren van de overtuigingen die bij jou passen. Het gaat erom je volledige potentie te bereiken, zowel fysiek, mentaal, emotioneel als spiritueel. Bepaal dus voor jezelf welke overtuigingen de meeste aandacht nodig hebben. Door er één te integreren zul je vanzelf merken dat dit ook een effect zal hebben op een ander en visa versa.

Als ik blijf kijken
zoals ik altijd heb gekeken
blijf ik denken
zoals ik altijd dacht

Als ik blijf denken
zoals ik altijd heb gedacht
blijf ik geloven
zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven
zoals ik altijd heb geloofd
blijf ik doen
zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen
zoals ik altijd heb gedaan
blijft mij overkomen
wat mij altijd overkwam

Maar als ik mijn ogen sluit
en voel mijn ware zelf van binnen
Dan kom ik deze cirkel uit
en kan ik steeds opnieuw beginnen.

- (auteur onbekend)



“Eén kaars kan duizenden andere kaarsen
aansteken zonder haar levensduur te verkorten.”

- Boeddha

VERSPREID HET WOORD

Mijn missie is om middels LeefBewust.NU samen met de bloggers zoveel mogelijk mensen te bereiken en het alledaagse perspectief op vitaliteit, gezondheid, voeding en bewustzijn te verbreden en mensen bewust te maken van hun eigen kracht. Dit boekje vormt een bundeling van mijn inzichten en overtuigingen, ik hoop dat deze jou hebben geïnspireerd en ik hoop op veel kruisbestuivingen.

Dit gratis boekje is uitgebracht in een gedrukte en digitale versie. Voel je vrij om dit boekje gratis te delen met anderen, het digitaal door te sturen of uit te printen. Het is toegestaan delen uit dit boekje te publiceren mits de tekst wordt vergezeld met een klikbare bronvermelding. Het is niet toegestaan dit boekje te verkopen aan derden. Het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen of informatie uit dit rapport op een andere wijze te gebruiken.

Deel op facebook en Twitter

Wil je jou ontdekkingstocht voortzetten?

Volg ons via [facebook](#)

Schrijf je in op onze [nieuwsbrief](#)

Houd regelmatig onze [website](#) in de gaten.

LeefBewust.NU wordt mogelijk gemaakt door Bewust Communicatie. Ik ontvang graag je opmerkingen, suggesties, vragen of andere feedback naar aanleiding van dit boekje op het e-mailadres: info@bewustcommunicatie.nl.

COLOFON

Dit boekje is een uitgave van LeefBewust.NU.
LeefBewust.NU wordt mogelijk gemaakt door
Bewust Communicatie (www.bewustcommunicatie.nl).



Auteur: Greta Martina
Vormgeving: Dolf Robertus
Fotografie: Greta Martina
Redactie: Tessa Jansen Mediaproducties
Eindredactie: Blanche Haverkort
Met dank aan: Mike Verest, mijn wederhelft, steun en toeverlaat.

Copyright © 2013 – LeefBewust.NU

Bronnen

OERsterk – Richard de Leth
De levenscode – Albert Sonneveld
Jij bestaat niet – Roeland de Looff
De kracht van kwetsbaarheid – Brené Brown
De kracht van het NU – Eckhart Tolle
De reisgenoot – Jorge Bucay

Overige bronnen:

LeefBewust.NU
Succesgids.nl
Newstart.nl
SoChicken.nl
FoodMatters.TV
Jongcoachen.nl