

Twaalf manieren om angst en depressie te overwinnen

Hoe je de gelukkige jij wordt, die je diep van binnen bent

Gefeliciteerd, je hebt net een grote stap gezet in het overwinnen van de uitdagingen in je leven. Waarom? Omdat je besloten hebt dit e-boek te downloaden en te openen om het te lezen.

Je hebt wellicht het gevoel dat ik je belachelijk maak, maar geloof me, dat doe ik niet. Slechts 10% van de mensen die een dergelijke gratis aanbieding zien, maakt van de gelegenheid gebruik om een download aan te vragen. En van die 10% openen velen mensen het document eenvoudigweg niet.

Ik weet dat niet gewend bent jezelf complimenten geven. Het is een van de vele tools die ik in het e-boek zal presenteren. Als je serieus een verandering in je leven wilt bewerkstelligen, door uit te reiken naar een betere versie van jezelf, dan ben je bij mij aan het juiste adres.

Inhoud

Zet je schrap	2
Wie ben ik.....	2
1. Een liefdevol universum omarmen	2
HET ontmoeten.....	3
2. Je geest is van jou.	4
Een gedachte is niet denken.....	5
3. Jezelf accepteren	6
Je bent OK.....	6
4. Gevoelens	7
Laat het vloeien	8
5. Positiviteit door dankbaarheid.....	8
Steek een kaars aan in het donker.....	9
6. Uitreiken.....	9
Een gesprek met jezelf voeren	9
7. Activering	10
Trek jezelf aan je laarzen uit de modder	10
8. Falen in succes.....	11
Falen is het succes.....	11
9. Jouw innerlijke kind.....	12
Terug in de tijd.....	12
10. Energie	13
Jouw stemming is misschien niet van jou	13
11. Een dagelijks ritueel.....	14
12. Een intentie instellen	15
Beslis wat je wilt.....	15
Hoe nu verder?.....	15

Zet je schrap



Ik wil je vragen om een kort moment te nemen en een boekje, of anders een paar vellen papier, te pakken die je gebruikt terwijl je dit e-boek doorleest. Er staat een oefening aan het eind van ieder onderdeel. Je kunt die herkennen aan het logo dat hier in de linkerkantlijn staat. Noteer wat je leert in je boekje.

Schrijf nu, als eerste, een paar alinea's op, of zelfs maar een paar woorden op over de reden waarom je dit boek geopend hebt. Wat was het? Was je zo moedeloos van het steeds opnieuw proberen? Of had je gewoon het gevoel, één seconde, dat het mogelijk zou zijn om je gevoelens van stress en depressie te overwinnen. Alles is goed. Niemand hoeft dit te lezen. Gewoon om je eraan te herinneren waarom je aan deze reis begint.

Want een reis gaat het worden. Zoals ik in de inleiding al zei: je bent waarschijnlijk zo geconditioneerd om in termen van negatief, valkuilen en problemen te denken. Dus als je iets leest dat in tegenspraak is met waar je in gelooft, zal deze negativiteit je proberen weg te slepen van de informatie.

Dus, onder wat je net hebt geschreven, schrijf je iets als 'Ik zal doorgaan met lezen tot het einde van dit boek, dan zal ik beslissen of het de moeite waard is.'

Opmerking: Ik ben een ietwat ouderwetse man die pen en papier gebruikt. Het gebruik ervan heeft een voordeel ten opzichte van andere middelen, omdat het veel hersencentra activeert om samen te werken aan het schrijven. Maar als je meer hebt met het gebruik van een computer of opnameapparatuur, voel je vrij om deze te gebruiken.

Wie ben ik

Laat ik eerst hier even de tijd nemen om me voor te stellen. Ik zal het kort en bondig houden, zodat we snel aan de slag kunnen. Mijn naam is Jeroen. Angst is al vanaf het begin van mijn leven bij mij, om precies te zijn toen mijn moeder vier weken zwanger was. Ik heb ook een BDE (Bijna Dood Ervaring) gehad toen ik anderhalf jaar oud was, wat heeft gemaakt dat ik anders naar het leven kijk dan vele anderen. De afgelopen dertig jaar heb ik gewerkt aan het vinden van manieren om met angst om te gaan en dit e-boek laat je de belangrijkste punten zien van wat ik heb geleerd.

Als je meer over mij wilt weten, bezoek dan mijn website www.divinefulness.info waar je onder anderen een hoofdstuk kunt selecteren uit het boek dat ik over mijn leven schreef. Hier vind je ook een pagina over wat ik zag tijdens mijn Bijna Dood Ervaring. Het is een verhaal over wat er kan gebeuren nadat je zelfmoord hebt gepleegd.

1. Een liefdevol universum omarmen

Genoeg over mij. Laten we ons in de echte belangrijke dingen verdiepen.

Voor mij begon de verandering toen ik ontdekte dat er meer in het leven is dan wat we ervaren met onze vijf zintuigen.

Voor mij komt dat hier op neer:

**We leven allemaal in een ongelooflijk liefdevol universum,
dat alles scheidt en op de meest perfecte manier zorgt voor alles dat HET scheidt.**

Gaan de alarmbellen af? Wacht even. Dit wordt geen preek over religie, dogma en hoe je gered kunt worden als je deze of gene persoon volgt. En ik kan me voorstellen dat je een groot vraagteken hebt bij 'voor alles zorgt' als je leven in stukken uiteengespat lijkt te zijn en je niemand hebt om je tot te wenden. Daar komen we te zijner tijd op terug.

Overweeg nu eens of mijn verklaring iets van waarheid zou kunnen bevatten. Dat er inderdaad iets is dat het hele universum, alle sterren, de aarde en alles wat er zich op bevindt, initieert. En zorgt voor alles wat HET heeft geschapen. Hoe klinkt dat? Laten we eens kijken naar een aantal van de antwoorden.

1. Dit is complete onzin.

Dit leidt direct tot het wetenschappelijke idee dat het hele universum per ongeluk tot stand is gekomen. Dat enkel het overleven van de sterkste geldt en dat degenen met minder capaciteit gedoemd zijn te verdwijnen. Behoorlijk deprimerend, toch?

2. Klinkt te mooi om waar te zijn.

Zeker, nietwaar? Tegelijkertijd, als je naar de natuur kijkt, even buitenbeschouwing gelaten wat de mensheid er op dit moment mee doet, zie je een ongelooflijk evenwichtig systeem. Elke boom, elk dier, elk klimaat heeft zijn functie. Zelfs roofdieren spelen hun rol en houden de grootte van de kudde precies goed. Ze jagen enkel als dat nodig is.

3. Klinkt redelijk, maar toch zie ik het nergens in mijn leven...

Een reactie als deze toont aan dat je een open en zoekende geest hebt. Heel goed om die te hebben. Neem niet aan dat iets waar is, voordat je echt over het andere perspectief hebt nagedacht.

Wat is het dan dat, als het universum zo'n liefdevolle plek is, velen van ons het niet als zodanig ervaren? Het antwoord zit in onze gedachten, die ik in het volgende hoofdstuk zal bespreken.

Als je nog een ander antwoord hebt op de vraag 'Hoe klinkt dat?', laat het me dan weten, zodat ik het aan dit e-boek kan toevoegen: ja@divinefulness.info

Maar waarom zou ik zelfs maar beginnen met te praten over het liefdevolle universum, dat je trouwens ook God, Allah, Tao, Universele Wijsheid, Licht, Liefde, of wat ook met jou resoneert, kunt noemen?

In mijn manier van werken begint alles met het besef dat we deel uitmaken van dit Liefdevolle Universum. Daarmee heb je een vriend die je kan bijstaan om een manier te vinden om deze ideeën los te laten en op een andere wijze te gaan leven. En angst wordt dan veroorzaakt door het geloof dat je volmaakt moet zijn, door het alleen te doen of door te geloven dat dit universum niet zo mooi is als het zich voordoet als het is. Depressie komt voort uit het geloof dat je vergeten bent, dat er ellende op je pad komt, door iets wat je hebt gedaan.

HET ontmoeten

Het opbouwen van een relatie met iets of iemand kost tijd. Als je nog niet kennis hebt gemaakt met dit idee van een liefdevol universum, of met een dogmatische visie rondwandelt, zal het tijd kosten om deze verbinding op te bouwen. Ik werk hier nu al meer dan vijftientig jaar aan en leer nog steeds bij.

Er is een eerste stap die je kunt nemen en dat is het sturen van een uitnodiging aan HET om zich aan jou bekend te maken.

Zo werkt dat.



Neem iets in gedachten dat relatief gemakkelijk te realiseren is, maar dat niet normaal is in je leven. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken aan een bericht dat van iemand komt die je al een tijdlang niet meer gezien of gesproken hebt. Of iemand zien die een bepaalde kleur in zijn kleding heeft. Wees specifiek over wat je graag zou willen zien. Als je in een drukke stad woont en gevraagd hebt om een auto te zien voorbij rijden, is dat niets nieuws. Vragen om een fietser waar normaal gesproken geen fietser te zien is, zou echter iets heel anders zijn. Of vraag naar een merk dat zeer ongewoon is, of specifieke tekens in de nummerplaat. Schrijf je 'wens' op in je boekje en laat het vervolgens los.

Let niet te veel op wat er de volgende dag of zo gebeurt. Er zal een moment zijn waarop je wat je opgeschreven hebt, ziet verschijnen in je leven. Dat garandeer ik je.

Nu komt het lastige gedeelte. Je kunt twee dingen doen. Het eerste is wat de meeste mensen doen. Ze zijn heel even blij en vervolgens laten ze hun geest het overnemen, die iedere reden aandraagt waarom dit gewoon toeval is. Of ze beginnen wat ze opgeschreven hebben zo te interpreteren en te beperken dat wat er gebeurd is niet meer aan de beschrijving voldoet.

Doe jezelf een plezier: **doe dit niet!** Noteer onder je verzoek wat het resultaat was. In detail, en hoe verbaast je was dat dit gebeurde. Keer hiernaar terug, elke keer als je twijfelt of het universum echt is.

2. Je geest is van jou.

De meeste mensen geloven dat gedachten oncontroleerbaar zijn. Dat ze uit zichzelf opduiken en een eigen leven leiden. Het is waar, dat is hoe ze overkomen. Je geest lijkt een constante producent van gedachten te zijn. In volle vaart komen ze op je af en verbinden het ene ding met het andere. Op die manier kun je beginnen na te denken over een gezellig diner en je uiteindelijk voorstellen hoe een ambulance je dierbaren komt halen. Want in de tussen tijd is er iets verschrikkelijks gebeurd. Neem even de tijd om te beseffen wat je geest op dit moment goed doet ... heb jij ook bedacht wat in de tussentijd gebeurd is?

Hier is een onaangename waarheid: we geven allemaal aanleiding en richting aan onze gedachten, wij zelf. Nu kan dit je het gevoel geven dat ik je de schuld geef en je vertel dat het jouw schuld is dat jij je zo voelt. **Dat is het niet!**

Laten we een spelletje doen. Laat je ogen over de volgende pagina naar beneden gaan en lees elk woord dat je ziet, hardop als je kunt, pauzeer even en let op wat er in je hoofd gebeurt. Ga dan door naar het volgende woord.

Maan

Zee

Liefde

Haat

Overwinning

Blauw

Is het je opgevallen dat elke keer als je een woord leest, je geest je directe feedback. Het vertelt je wat jouw verbinding is met dit woord. Dus maan kan een zwarte lucht zijn met een witte bal erin, maar ook een halvemaan met een popje erin.

Waar het hier omgaat is dat je geest de volger is, niet de initiatiefnemer. Geef het iets en het zal iets opleveren. Geef een woord, je krijgt een beeld. Als je lang genoeg wacht, ontstaat er een verhaal.

Een gedachte is niet denken

Er is een heel belangrijk verschil om hier op te wijzen: een gedachte en denken. Een gedachte is slechts het eerste beeld dat in je opkomt als je een woord hoort of iets ziet. Een gedachte heeft niets eraan gekoppeld. Het is slechts een beeld. Op het moment dat je geest associaties begint op te roepen over de gedachte die opkwam, begint het denken. Je geest is nu verbanden aan het leggen en begonnen na te denken. En juist hier heb je de mogelijkheid om te veranderen wat er in je hoofd gebeurt. Nogmaals, dit zal niet van de ene op de andere dag komen, of iets dat je zo even doet. Maar als het je lukt, ook al is het maar voor een fractie van een seconde om een gedachte een gedachte te laten en te stoppen met denken, heb je een eerste stap gezet.



Om deze oefening te doen moet je ergens zijn waar je een paar minuten niet aangesproken wordt door mensen. De beste plek om te beginnen is in je slaapkamer, dat wil zeggen, als je daar even alleen kunt zijn. Later kun je dit overal doen.

Zoek een punt, waar je naar kunt kijken. Alles is goed. Een kleine stip, de wandcontactdoos, of de deurknop. Houd nu je lichaam stil, terwijl je naar het punt kijkt. Nu zijn er drie dingen die je kunt doen, een voor een. Terwijl je dit doet, blijf je naar de punt kijken en je lichaam stilhouden.

1. Let op je ademhaling. Voel hoe die naar binnen en naar buiten gaat, in en uit.
2. Let op de geluiden die je hoort. Registreer gewoon wat je hoort. Identificeer het eenvoudigweg en ga door naar het volgende geluid.
3. Let op wat je perifere visie ziet. Terwijl je je ogen gericht houdt op de punt op de muur, zijn er nog veel meer dingen die je kunt zien. Nogmaals, registreer ze gewoon en ga verder.

Misschien heb je gemerkt dat er kleine momenten zijn, wanneer je zo verbonden bent met de oefening dat je geest niet lijkt te denken. Geweldig, daar wil je naartoe. Als het je tot nu toe niet gelukt is, blijf dan oefenen, dan kom je er wel.

Veel van wat er in het e-boek zal volgen, vereist training. Vooral het trainen van de geest. Niet dat je allerlei nieuwe vaardigheden, regels of formats moet leren. Het grootste deel van de training gaat over het leren om je geest te trainen om een andere kant op te gaan.

Dit zal tijd kosten. Beslissen om een andere kant op te gaan kan in een fractie van een seconde. Vasthouden aan dat besluit en het steeds weer herhalen, totdat je hersenen het accepteren als de nieuwe realiteit, vraagt toewijding en doorzettingsvermogen.

3. Jezelf accepteren

Iets dat heel veel zal veranderen, is het moment waarop je vriendelijker voor jezelf kunt zijn. De meesten van ons zijn niet zo dol op de persoon die we zijn. Eigenlijk zijn de meeste mensen op zoek naar iemand anders om ze zo leuk te vinden, zodat ze eindelijk kunnen beginnen om zichzelf te accepteren.

Nou hier is iets om over na te denken. Als jij jezelf niet aardig vindt, hoe kan iemand dan weten wat je leuk vindt? Door naar buiten te reiken, vraag je iemand anders om de belangrijkste vraag over jezelf te beantwoorden: wat vind ik leuk? Aan een relatie beginnen vanuit dit standpunt vereist een ongelooflijke hoeveelheid synchroniciteit om te slagen.

Kijk maar eens van een beetje afstand naar de situatie. Twee mensen komen samen, die allebei niet weten wat ze leuk vinden. Beiden proberen ze er nu achter te komen wat de ander mogelijk zal waarderen. Maar het enige referentiepunt dat ze hebben is dat van henzelf. Niet wetende wat ze leuk vinden, wenden ze zich tot wat hun verteld wordt dat mensen gelukkig maakt en bieden dat aan hun partner aan. Degene die ontvangt, ook onduidelijk over wat hij/zij wil ontvangen, weet zeker dat dit het niet is. En irriteert zich omdat de partner niet het juiste heeft gekozen. Zie je de puinhoop die begint te ontstaan? Voor mij is de enige manier, om aan je reis uit de ellende te beginnen, om met jou te beginnen. Nu weet ik dat je waarschijnlijk door velen, waaronder misschien wel ouders, leraren en veel mensen die zichzelf je vriend noemden, is verteld dat wat je denkt, voelt of doet, niet waardig is en zelfs moet worden afgewezen. Lees de vorige paragraaf nog eens door en onthoud dat wat je verteld werd, meestal afkomstig is van mensen die ook geen idee hadden wat ze leuk vonden of nodig hadden.

Het trieste aan dit alles is dat je het gelooft. Je geest is, door de jaren heen, gevuld met zoveel dingen die niet waar zijn en die steeds weer in je geest opduiken omdat je deze niet getraind hebt om een andere kant op te gaan.

Je bent OK.



Jezelf accepteren begint met 'te doen alsof, totdat je het bereikt'.

Zoals eerder gezegd, ben je er zo aan gewend om jezelf als een complete mislukking te zien, dat het enige moeite zal kosten om je geest om te keren.

Onderzoek toont aan dat het ongeveer 30 dagen duurt voordat iets echt blijft hangen. Dus, geef jezelf de tijd om dit in je systeem te krijgen.

Elke ochtend, als onderdeel van je dagelijkse ritueel, dat ik in een andere rubriek behandel, kijk naar jezelf in de spiegel. En zeg gewoon 'Hallo, je bent OK'. Als je geest begint te schreeuwen dat dit niet waar is, laat het dan gewoon los en herhaal, kijkend naar jezelf in de spiegel 'Hallo, je bent OK'. Ga zo door, en geloof me, je zult dit gaan geloven voor de 30 dagen voorbij zijn.

4. Gevoelens

In onze huidige maatschappij worden gevoelens als onpraktisch en vervelend ervaren. Daarom worden ze genegeerd of wordt ons gezegd dat we ze opzij moeten schuiven of niet moeten hebben. Toch is er veel te winnen als gevoelens nader worden beschouwd.

Laten we eerst eens kijken naar de twee termen die vaak worden gebruikt: emoties en gevoelens. Mensen gebruiken deze termen alsof ze dezelfde zijn. Er is echter een duidelijk verschil tussen emoties en gevoelens. Emoties worden veroorzaakt door chemische reacties in je lichaam. Er gebeurt iets en je lichaam reageert, er is weinig aan te doen. Stel je voor dat je om de hoek loopt en daar een leeuw ziet. Onmiddellijk begint je hart te bonzen en je ogen zijn op de leeuw gericht. Dit komt doordat een deel van je hersenen, afkomstig uit een zeer oud tijdperk, de leeuw verbindt met een aanval en je lichaam zich direct voorbereidt om alles in gereedheid te brengen om de situatie aan te kunnen.

Gevoelens zijn wat er gebeurt als je geest de situatie begint te interpreteren. Het is net als wat er gebeurt met een gedachte en denken. Op een bepaalde manier neem je de emotie over en maakt het tot een gevoel. Terwijl dit gebeurt, zorgen allerlei kleine spiercontracties voor sensaties in je lichaam: een gevoel.

Als je van een afstand kijkt, schuilt er weinig kwaad in wat er gebeurt. Een emotie wordt omgezet in een gevoel dat dan sensaties creëert in je lichaam. De problemen beginnen wanneer we besluiten dat gevoelens niet zijn wat we willen en proberen ze kwijt te raken. Daarmee blokkeren we de natuurlijke stroom van dingen. Laten we terugkeren naar het voorbeeld van de verrassingsontmoeting met de leeuw. Als blijkt dat de leeuw niet leeft, maar een zeer echte replica is, zal je alarmsysteem snel tot rust komen, zal de adrenaline zakken, je hartslag normaliseren en zal je je bewust worden van alles wat er om je heen gebeurt. Kortom, de emotie wordt in gang gezet en verlaat je systeem. Want dat is wat het bedoeld is te zijn: energie in beweging, e-motie.

Kijk nu eens wat er in de meeste gevallen met gevoelens gebeurt. Je kiest uit een van de drie mogelijkheden:

1. Vluchten

De meest voorkomende reactie op gevoelens die als onaangenaam worden bestempeld, is om te vluchten. Je bent geneigd om iets te vinden om je gedachten weg te halen bij het gevoel dat je hebt. Dit kan gaan vanaf een bezoek aan het winkelcentrum, het spelen van videospelletjes tot het toegeven aan een of andere vorm van verslaving. Je doet alles om het gevoel niet te voelen.

2. Vechten

Een andere manier om een gevoel te weerstaan is om te vechten. Dit wordt gedaan door het gevoel in de geest te verwerpen en jezelf steeds weer te vertellen dat "ik me zo niet wil voelen". Omdat je je nu richt op je hersenactiviteit in plaats van op je gevoelens, lijkt het gevoel weg te zijn. Tegelijkertijd leg je de nadruk op het gevoel, door voortdurend te herhalen wat je niet wilt.

3. Bevriezen

De laatste manier om gevoelens weg te duwen is door te bevriezen. Dit wordt gedaan door je spieren krachtig aan te spannen. Op deze manier voorkom je dat de spierbewegingen in je lichaam plaatsvinden. Je concentreert je nu ook op iets anders: het aanspannen van je spieren. Een andere manier om te bevriezen is om jezelf te bezeren.

Laat het vloeien

Het nadeel van al deze manieren is dat het gevoel niet weggaat. Het wordt onderdrukt, maar zal zich na verloop van tijd toch weer melden. Het gevoel wil namelijk iets anders: het wil herkend worden.



Er is dan ook een vierde manier om gevoelens te benaderen, en dat is **vloeien**. Zo werkt dat.

Ga zitten op een plek waar je wat tijd voor jezelf hebt. Daarmee elimineer je de eerste optie: je vlucht niet voor het gevoel. Waarschijnlijk ga je nu automatisch naar optie 2 of 3: je begint ofwel te vechten tegen het gevoel of te bevriezen.

Zeg tegen jezelf dat je voor nu een experiment gaat doen en als het je niet bevalt, je op elk moment kunt terugkeren naar de staat waarin je hiervoor was. Verplaats vervolgens de aandacht van je geest naar je lichaam. Merk gewoon op wat er daarbinnen gebeurt. Het kan vreemd en onbekend zijn en er kunnen allerlei gedachten opkomen. Belangrijk is, als je enkel verbinding maakt met wat er in je lichaam gebeurt, dat is dat wat het is: iets binnenin je. Bepaal nu waar een gevoel het sterkst voelbaar is. Zit het in je buik, je schouders, je benen? Elke plaats is goed. Als je in staat bent om bij de sensatie te blijven die je in jezelf ervaart, let dan eens op wat er gebeurt. Heeft het gevoel steeds dezelfde intensiteit, blijft het op dezelfde plaats?

5. Positiviteit door dankbaarheid

Deze sectie begint met een kleine anekdote.

Een leraar loopt de klas binnen en vertelt alle leerlingen dat er een onverwachte toets plaatsvindt. De leraar vertelt hen een tekst van 400 woorden te schrijven over het volgende. Hij haalt een leeg vel papier tevoorschijn en maakt met een marker een zwarte stip op het papier. Nadat de bel is gegaan, neemt de leraar de teksten in.

De volgende les vertelt de leraar zijn leerlingen dat ze allemaal een onvoldoende hebben voor de opdracht. Omdat, zo vervolgt hij, jullie allemaal een lange en uitgebreide beschrijving hebben gegeven van de zwarte stip op het papier. Ik heb gelezen over de positie, over hoe hij groter kon worden, zich verplaatsen, hoe het niet gecentreerd was op het papier. Ik kan de hele les vullen met dergelijke versies.

Toch, hebben jullie je allemaal gerealiseerd dat de zwarte stip iets meer dan een honderdste van een procent van de hele pagina was? 99,99% van het papier was wit. Niemand heeft over dit wit geschreven, of over alle mogelijkheden die het biedt om gevuld te worden met kleuren, variërend van het lichtste geel tot het donkerste grijs. Dit is wat de meeste mensen doen. Ze kijken naar de kleine zwarte stip in hun leven en noemen het 'hun realiteit'.

Je leven ziet er waarschijnlijk uit als een stuk papier, niet aangeraakt door een stipje, maar ondergedompeld in zwarte inkt. Maar zou het kunnen zijn dat je helemaal gefocust bent op de zwarte stip, zoals alle studenten. Nogmaals, we zijn allemaal zo geconditioneerd om ellende, mislukkingen te zien. Het nieuws, het internet, levert ons allemaal wat er misgaat in de wereld. Gelukkig nieuws verkoopt niet. Tegelijkertijd overtuigt sociale media ons ervan dat iedereen het zo goed heeft, het leven is één groot feest. Wat bijdraagt aan

het idee dat jouw leven gewoon de grootste mislukking van allemaal is.

Steek een kaars aan in het donker

De uitdaging is hoe je uit dit idee komt dat je in een totale zwarte stip leeft. Dit begint met het werken aan dankbaarheid. Dankbaarheid is de manier om het witte papier te vinden dat je zwarte stip omringt.

Dit klinkt waarschijnlijk alsof ik je vraag om een kaars aan te steken in een pikdonkere kamer zonder lucifers. Wacht even en ik zal je lucifers geven en je de kaars laten zien. Er is zoveel om dankbaar voor te zijn, ook al zit je in de donkerste plek in je hoofd. Laten we bijvoorbeeld zeggen dat je niet naar buiten wilt, liggend op je bed in een donkere kamer. Wat dacht je ervan dankbaar te zijn voor het bed waarop je ligt of de gordijnen die het licht tegenhouden? Vreemde gedachte, nietwaar?



Dingen vinden om dankbaar voor te zijn, is minder moeilijk dan het op het eerste gezicht lijkt. Probeer het gewoon eens. Denk aan de prachtige 'machine' waar je je leven in leeft. Zonder dat je iets doet, klopt je hart elke seconde, gaat er lucht in en uit je longen. Kijk om je heen, hoe mooi de natuur is. Zelfs in een grote, drukke stad groeien er op allerlei plaatsen kleine planten. Ze zijn niet te stoppen. Of laat je gedachten de vrije loop en denk aan iets fijns dat in je leven is gebeurd. Iedereen heeft wel eens een paar engelen in zijn leven gehad. Blijf het proberen en een eerste klein gevoel van dankbaarheid zal naar je toekomen.

6. Uitreiken

Een van de grote uitdagingen waar je voor staat als je met angst of depressie te maken hebt, is het idee dat je het alleen moet doen. Dit is niet iets wat enkel jij hebt. In feite zijn de meeste mensen er vooral op gericht om dingen zelf te doen. Wat niet vreemd is als je erover nadenkt. Zelf iets doen lijkt veel voordelen te hebben. Niet alleen kunt je alle eer voor de resultaten van je acties behouden, je hoeft ook niemand om hulp of advies te vragen. En teleurgesteld worden door anderen is uitgesloten. Super eenvoudig. En als je alle informatie en antwoorden zou hebben die je nodig hebt, zou je zonder problemen voortgaan. De waarheid is dat maar heel weinig mensen in staat zijn om de dingen op deze manier te doen. Alle zeer succesvolle mensen adviseren om hulp te vragen, laten anderen doen waar zij niet goed in zijn.

Dat klinkt misschien redelijk, maar ik weet dat de meesten van jullie hebben gezien dat uitreiken, vragen om hulp, recht in je gezicht ontplofte. Het nemen van deze sprong van vertrouwen en dan eindigen met teleurgesteld te worden, heeft velen doen besluiten om gewoon heel stil te zijn en niets meer te zeggen. De grote keerzijde van dit is dat je nu in de positie bent waar je een voetbalwedstrijd speelt waarin je tegelijkertijd speler en scheidsrechter bent. Wat betekent dat alles mag!

Een gesprek met jezelf voeren



Uitreiken is iets waar je het beste mee kunt beginnen met iemand die je echt kunt vertrouwen. Als je niet iemand in de buurt hebt, zoals velen, is dit een andere manier om je open te stellen.

Neem een pen en papier en schrijf je gedachten op. Doe dit ongeveer tien minuten, niet langer. Er is misschien nog veel meer dat je wilt zeggen, maar

laat het bij deze hoeveelheid tijd voor nu. Lees vervolgens terug wat je net hebt geschreven. En merk op wat je gedachten erover zijn. Ben je jezelf aan het belachelijk maken om wat je hebt gezegd? Kam je jezelf af, denk je dat je onwaardig bent, je het beter of anders moet doen? Overweeg even: als je jezelf niet accepteert zoals je bent, wie dan wel?

Lees de tekst nog een keer, neem dan de pen in je andere hand en begin met het schrijven aan jezelf over wat een liefhebbende persoon tegen je zou zeggen. Heb je een computer of telefoon gebruikt? Schrijf dan nu echt op papier met een pen je antwoord. De verandering van hand of middel zal je hierbij helpen. Het laatste wat je doet is ontcijferen wat je net hebt opgeschreven **en het geloven!**

7. Activering

Als je verstrikt raakt in angst en depressie, wordt de wereld steeds kleiner. Hierdoor hebben mensen de neiging om steeds minder te doen. Heel begrijpelijk, wat heeft het voor zin om iets te doen als je bang bent of voelt dat je op de grond ligt.

De waarheid is dat er in ons lichaam een volledig autonoom systeem actief is. Het heet de vaguszenuw. In dit systeem zijn hart, lever, longen, darmen, maar ook een deel van het oor en de keel met elkaar verbonden.

De vaguszenuw wordt geassocieerd met vele functies van het lichaam, zoals bloedsuikerregulatie, bloeddruk, spijsvertering door de productie van maag- en spijsverteringsenzymen. Het is ook gerelateerd aan stemming, gevoel van angst en stress en ontstekingen. Een geactiveerde vaguszenuw stimuleert een lage bloeddruk, een goede vertering van voedsel, een goed gevoel en vermindert ontstekingen en migraine. Het tegenovergestelde effect kan worden gezien wanneer de activiteit van de vaguszenuw vertraagt. De bloeddruk gaat omhoog, de stemmingen beginnen te verslechteren, de angst neemt toe en ontstekingen vangen aan.

Hier wordt een neerwaartse spiraal zichtbaar. Als je vertraagt, steeds minder actief wordt, wordt de vaguszenuw steeds minder gestimuleerd. Vandaar dat het zijn activiteiten stopzet. Dit is een normale reactie, veroorzaakt doordat het lichaam denkt dat het gaat rusten. Omdat je niet ontspant, maar daarentegen je geest aan het werk houdt, beginnen de negatieve effecten zich steeds meer te manifesteren. Deze gevoelens en negatieve gedachten zorgen er enkel maar voor dat je meer inactief wordt, waardoor het systeem nog meer stil komt te liggen.

Trek jezelf aan je laarzen uit de modder

Er was eens een geweldige verhalenverteller, die een verhaal vertelde over de baron van Munchausen, die vast kwam te zitten in drijfzand. Toen hij steeds dieper wegzakte, realiseerde hij zich plotseling dat hij zich uit deze ellende kon trekken door heel hard aan zijn eigen laarzen te trekken. Dom? Nou, niet als je kijkt naar de spiraal van inactiviteit die je vaguszenuw inactief maakt. Zodra je dit systeem een beetje activeert, zal jouw lichaam automatisch reageren.

Nu zijn er vele manieren om je vaguszenuw te activeren en zo jezelf de kans te geven om uit de spiraal te komen waarin jij je waarschijnlijk bevindt.



We nemen de vreemdste om te beginnen. Waarom? Omdat je het overal kunt doen en er weinig voor hoeft te doen. Wat is het? Het is neuriën!

Gewoon inademen, en terwijl je uitademt, maak je een geluid in je keel alsof je die moet schrapen. Laat nu alleen het eerste deel, waar het klinkt als mmmmmmm. Voel hoe de brom je keel doet trillen, misschien zelfs een deel

van je bovenlichaam en je buik.

Je kunt dit doen in je slaapkamer, op het toilet of zelfs op openbare plaatsen als je het niet te hard doet. Maak je niet al te veel zorgen over het effect, het wordt vanzelf zichtbaar. Zoals met alles in dit boek: blijf het doen.

8. Falen in succes

Succes is een van de meest overschatte dingen in onze wereld van vandaag. Het succes van iemand wordt vooral gemeten aan de hand van inkomen, auto, huis of uiterlijk. Maar laten we eerlijk zijn, niet iedereen heeft een maat S, kan een miljoen dollar per jaar verdienen of heeft twee of meer huizen. De meesten van ons zijn gewoon hard aan het werk, proberen een inkomen te verdienen en een goede burger te zijn. Daar is niets mis mee!

Sociale media geven iedereen de mogelijkheid om zijn leven met zijn ups en downs te verbeelden als één keten van gelukkige gebeurtenissen. Gewoon de slechte zaken eruit laten, de rest vergroten en dat aan de wereld laten zien. Dit is geen realiteit, het is gewoon een aardig plaatje om naar te kijken. Net als alle advertenties en artikelen in tijdschriften die proberen om je te laten geloven dat je dit ding of dat uiterlijk nodig hebt om een gelukkig persoon te zijn. Falen in succes betekent dat je stopt met te proberen te zijn zoals iedereen aan de wereld laat zien. Simpelweg omdat het niet waar is.

Betekent dit dat je gewoon opgeeft om succesvol te zijn en accepteert dat je een mislukking bent? Nee! Maar stop met vergelijken met anderen. Voor jou kan uit bed komen, ontbijt voor je zelf maken een groot succes zijn. Vier dat. Diep ademhalen en tien meter buiten lopen en dan heel snel naar binnen gaan. Weer een grote overwinning. Er zijn een miljoen dingen die je kunt doen, die je als een succes kunt bestempelen. Misschien niet voor anderen, maar voor jou zijn ze het. En zoals ik in het begin al zei: het allerbelangrijkste is dat je jezelf accepteert; je bent de belangrijkste persoon in jouw universum.

Falen is het succes

Een ander belangrijk aspect is het idee van mislukken. Zonder te falen, is er geen succes. De uitvinder van het elektrische licht, Edison, werd geïnterviewd door een journalist die naar zijn laboratorium was gekomen. Er waren daar meer dan honderd lampen, die allemaal niet werkten. De journalist vroeg Edison of het niet deprimerend was om meer dan honderd ontwerpen te hebben gemaakt die faalden. Edison antwoordde: "O, nee, ik heb honderd apparaten gemaakt die niet de juiste oplossing waren. Ze leidden me naar het vinden van de juiste." We hebben allemaal geleerd om te lopen. Niet in één keer, maar door te oefenen. Opstaan, vallen en weer opstaan. Er is maar weinig succes in één keer: je moet doorgaan!



Ga zitten en schrijf op een stuk papier: "Als ik dit kon doen, zou ik dat als een succes beschouwen."

Schrijf hieronder voorbeelden van wat je als een succes ziet. Nogmaals, meet niet met iemands maatstaven, maar met die van jou. Maak de dingen eerst klein. Je kunt altijd grotere dingen toevoegen terwijl je verder gaat.

Kies nu een van de kleine dingen die je hebt opgeschreven en werk eraan. Onthoud, als je faalt, sta dan gewoon weer op en probeer het opnieuw.

9. Jouw innerlijke kind

Laten we dieper ingaan op het accepteren van jezelf. Waarom is het zo moeilijk om vrede te vinden met de jij die je bent?

We zijn allemaal eens klein geweest. Van een kleine baby, groeiden we op tot een persoon met een heel uniek zelf. Helaas is deze uniciteit bijna nooit aanvaardbaar voor de omgeving waarin het kind leeft. Ouders, grootouders, leraren, de maatschappij, hebben allemaal hun eigen ideeën over wat er nodig is om een goed mens te zijn. Ze beginnen invloed op je uit te oefenen om je te gaan gedragen volgens hun visie.

Als je jong bent en volledig afhankelijk van degenen die je opvoeden, begin je je aan te passen. Delen die als ongeschikt worden beschouwd, worden verborgen en er wordt een acceptabelere versie ontwikkeld. Iemand wordt bijvoorbeeld 'een harde werker', krijgt altijd de klus geklaard. Dit is op dat moment erg nuttig, omdat dit het leven voor de persoon draaglijk maakt.

Het verbergen van de ware identiteit doet pijn. Het kost moeite en energie om tegen de normale stroom van het zelf in te gaan. De kans op afwijzing door degenen die je ondersteunen is zo beangstigend op jonge leeftijd dat niet aanpassen onmogelijk lijkt. Na verloop van tijd gaat het masker dat gedragen wordt als echt ervaren. Het begint ook een natuurlijk gevoel te krijgen om deze stuwende energie in je te hebben, die steeds weer lijkt te zeggen dat er een betere versie is om na te streven. Dit is in feite de terugslag van de ontkenning van het echte zelf die binnenin zit.

Vergeet niet, ouders, leraren zijn net zo geprogrammeerd om niet zichzelf te zijn als wij. En we zullen hoogstwaarschijnlijk ook onze kinderen programmeren of hebben dat al gedaan. Het maakt allemaal deel uit van het spel van het vinden van onszelf zonder de goedkeuring van iemand of iets nodig te hebben.

Terug in de tijd

Diep in jou is er nog steeds dit kleine kind. Het denkt dat door het masker, dat het ooit opgezet heeft, uit te spelen het de goedkeuring van anderen zal krijgen. En de waarheid is, dat dit idee ook klopte. Toen je klein was en je de rol van 'de harde werker' speelde, kreeg je een applaus. Wat je vergeten bent, is het gevoel van leegte dat er ook was, want binnenin was je geen harde werker, maar een kunstenaar die tekeningen wilde maken.



Het terugvinden van dit deel van je, dat niet opgroeide, kan een groot verschil maken in je leven. Maar waar begin je dan?

De eerste stap die je kunt zetten, is gaan zitten en je een gelukkig moment uit je jeugd herinneren. Het kan heel goed lijken dat er niet veel te zien zal zijn. Neem de tijd. Laat je geest dwalen, met dit ene verzoek in gedachten: 'één gelukkig moment'.

Nu kunnen er twee dingen gebeuren. Of je vindt dit kostbare moment. Als het verschijnt, ga er dan gewoon bij zitten en geniet van je verbondenheid met je verleden. Zie vooral jezelf in de herinnering. Of je begint je boos te voelen. Hiermee kunnen allerlei gedachten naar boven komen: dit is onzin', 'ik had geen goede tijden', 'laat me met rust'. Wees dankbaar, want je hebt net een eerste, heel klein contact met je kleine jij gemaakt.

10. Energie

Alles in het universum is gemaakt van energie. De meeste van deze energieën zijn niet te zien, noch te voelen. Wat niet betekent dat ze er niet zijn.

Rekening houden met energieën bij het kijken naar je leven kan een groot verschil maken. Energie kent vele aspecten. In dit e-boek zal ik me richten op het feit dat we allemaal een energieveld hebben dat groter is dan onszelf. Als je niet bekend bent met dit idee, kan het vreemd klinken. Maar denk aan een auto waarvan de motor al een tijdje draait. Wanneer je er dichtbij langsloopt, voel je de warmte van de motor die naar buiten uitstralen. Heel echt, hoewel je de motor, noch de hitte, zelf niet kunt zien.

Sommige mensen hebben een energie die van nature groot is. Anderen houden die van hen meer voor zichzelf. Of je hebt veel meegemaakt en geleerd om jezelf klein te houden, waardoor je ook je energie naar binnen trekt. Degenen die de lessen van het leven nemen als een uitnodiging om over anderen te heersen, hebben de neiging om hun energie meer naar buiten te duwen. De manier waarop mensen zich van binnen voelen, geeft de energie een bepaalde kwaliteit, die als aangenaam of afstotend kan worden ervaren.

Wanneer mensen rondlopen, vermengt en mixt de energie zich. Vooral als je de gewoonte hebt om je energie bij jezelf te houden, kun je veel energie van anderen opnemen; daar waar je niet bent, zullen anderen de ruimte innemen.

Hoe meer jij je bewust wordt van de realiteit van energieën, hoe gemakkelijker het wordt om ze op te merken. Let maar eens goed op als je in de buurt bent van iemand met een gelukkige uitstraling; je kunt je humeur een beetje voelen stijgen, misschien krullen zelfs je mondhoeken om. Het tegenovergestelde zal gebeuren als je omringd wordt door mensen met een negatieve energie, je zal je down gaan voelen, of zelfs meer down dan je al was.

Jouw stemming is misschien niet van jou ...



Veel van jouw gedachten, gevoelens en angsten zijn misschien niet van jou. Je kunt ze ergens opgepikt hebben, door met iemand te praten of zelfs maar een tijdje met iemand te zijn.

Een manier om van energieën af te komen die niet van jou zijn, is door een energetische douche te nemen. Het werkt het beste, zeker in het begin, om het te doen terwijl je echt aan het douchen bent. Later kun je het doen door je voor te stellen onder de douche te staan.

Wat je doet is om je eerst voor te stellen dat er een grote afvoerput in de vloer zit. Deze afvoer spoelt alle energie weg die niet van jou is. Stel je nu een douchekop voor die nieuwe energie in alle kleuren van de regenboog op je hoofd strooit en de energie stroomt over je hele lichaam, net als het echte water. Terwijl het naar beneden gaat, neemt het alle energie die niet van jou is mee en verdwijnt in de afvoer in de vloer.

11. Een dagelijks ritueel

Een van de beste dingen om verandering in je leven te brengen, is om de verschillende stappen die ik in deze handleiding heb geschetst, om te vormen tot een ritueel. Iets wat je elke dag doet. Door het elke dag op dezelfde manier te doen, zal het een gewoonte worden. Die zal, net als elke andere gewoonte, steeds moeilijker te doorbreken zijn, als het eenmaal in je systeem zit. Vergeet niet dat herhaling nodig is: minstens drie tot vier weken.

Een deel van het dagelijkse ritme is om op tijd naar bed te gaan en 's morgens op te staan. Misschien zijn je slaapgewoonten nu totaal anders dan dit. Overdag weer wakker worden is goed voor je lichaam en tegelijkertijd helpt het je om te werken aan je eigen genezing. De nacht is het slechtste moment om te proberen iets op te lossen. Je zult moe zijn, de zon zal weg zijn en de meeste mensen zijn niet beschikbaar zijn om je te ondersteunen.



Een dagelijks ritme werkt het beste als je een of ander notitieboekje hebt om dingen op te schrijven.

Om je te laten zien hoe zo'n ritueel eruit zou zien, begin ik aan het eind van de dag. Een beetje vreemd, maar het wordt duidelijk, als je eenmaal bij punt drie bent aangekomen:

- Net voor je naar bed gaat: neem even de tijd om drie dingen op te schrijven waarvoor je dankbaar was die dag. Vergeet niet, dit kunnen echte kleine dingen zijn, zoals in 'het was vandaag thuis wat stiller', 'mijn vader glimlachte vandaag aan de tafel'. Je kunt ook dankbaar zijn voor het water dat uit de kraan komt, of dat je ademt.
- Sluit de dag af door deze dingen te herhalen, het Universum de danken voor deze dag en te weten dat je morgen met een glimlach op je gezicht opstaat, klaar om een volgende dag te beginnen.
- Als je wakker wordt, neem dan even de tijd om te beseffen dat je wakker bent, dat je dankbaar bent voor de dag die voor je ligt en dat je lichaam nog steeds functioneert (ook al is het niet perfect). Ga dan rechtop zitten en stap uit bed. Niet het alarm snoezen. De slaap die je krijgt in de tien minuten tussen twee snoezen is het slechtste, want je duikt net de diepe slaap in en wordt er dan uitgesleept.
- Terwijl je je wast, begroet je zichzelf met een glimlach en zegt je dat je OK bent.
- Neem de tijd voor ontbijt en meditatie. Als je ergens op een bepaald tijdstip op moet zijn, werk of anderszins, stel dan je wekker 15 tot 20 minuten eerder in, zodat je hier tijd voor hebt. Je kunt het gevoel hebben dat je met deze twee acties tijd verliest, maar in feite win je tijd. Goed gevoed en een ontspannen geest geven je een voorsprong op iedereen die dat niet heeft. Als je geen ervaring hebt met meditatie, gebruik dan de oefening in punt 2, waarbij je je aandacht op één punt richt terwijl je je lichaam stilhoudt. Voel dan dat je ondersteund wordt door het Goddelijke. Dit duurt maar een paar minuten.
- Door de dag heen, maak even contact met jezelf. Neem waar hoe het met je gaat. Als het te hectisch wordt, zoek dan een plek waar je een minuutje de tijd hebt om jezelf weer te vinden. Het toilet is een geweldige plek om dit te doen; niemand zal vragen stellen als je vraagt naar het kleinste kamertje te mogen.
- Sluit de dag af met een goede, bij voorkeur thuisbereide, maaltijd. Neem de tijd om te eten, zonder afleiding van TV of telefoon.
- Vul het eind van je dag niet met opwinding. Geen computers, geen televisie, geen

spelletjes. Neem een paar minuten de tijd om te ontspannen en de dag door te nemen. Als je merkt dat je nu terugvalt in oude gevoelens van wanhoop of depressie, noteer dan voor jezelf dat je daar 's morgens naar moet kijken.

- Schrijf nu je dankbaarheden en eindig de dag....

12. Een intentie instellen

Het laatste onderwerp in dit e-boek is het neerzetten van een intentie. Dit klinkt misschien een beetje vaag, wat heeft het te maken met angst of depressie? Als je zo ver bent gekomen, heb je een kleine reis gemaakt. Weet je nog dat ik je vroeg om op te schrijven waarom je dit e-boek in eerste instantie hebt geopend en daarna op te schrijven dat je het allemaal tot het einde zou lezen? Door dit te doen, zet je een intentie. Je hebt een keuze gemaakt om iets te doen, in dit geval het lezen van het boek tot het einde.

Overweeg nu elke actie, of het nu gaat om eten, voedsel kopen of de strijd met iemand aangaan. Alles wordt voorafgegaan door een intentie. Zelfs liggend in bed met de lakens over je hoofd. Je eet om honger of stress te verminderen, koopt voedsel om het te kunnen eten, gaat een strijd aan om te winnen of wraak te nemen. En je ligt in bed omdat je geen contact met de wereld wilt.

De meeste intenties worden onbewust gemaakt. We merken eenvoudigweg de actie op die we ondernemen en erkennen nooit echt dat er een intentie achter zat. Het bewust maken van intenties, geeft je een geweldig hulpmiddel om de controle over je leven terug te nemen.

Beslis wat je wilt



Intenties bepalen is geen raketwetenschap.

Het enige wat je hoeft te doen, is je bloknoet te pakken en op te schrijven wat je wilt doen. Begin met kleine, gemakkelijk te bereiken intenties: het creëren van een dagelijks ritueel, het ieder dag hebben van een gelukkige gedachte. Markeer degene waarmee je wilt beginnen en benoem het elke dag. Maak het deel van je ritueel.

Hoe nu verder?

Je bent aan het einde van dit e-boek gekomen. Ik hoop dat je genoten hebt van wat ik je heb laten zien. Als je vragen heeft over wat ik heb gezegd, wil je iets aandragen, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen via: ja@divinefulness.info

Wil je echt verder? Klik dan nu op <https://www.divinefulness.info> en meld je direct aan voor een workshop!