



De tweede kracht van de gedachte

Zoals ik de vorige keer schreef, is het mogelijk om je eigen wensen te creëren. Dit geldt niet alleen voor iets dat je heel graag wilt, maar ook om je in het hier en nu je bewust te laten zijn van wie je bent. Vandaag dan het vervolg.

Volgens wetenschappelijk hersenonderzoek is aangetoond dat bij een gebeurtenis meemaken dezelfde hersengebieden worden aangesproken als bij diezelfde gebeurtenis te visualiseren. Kortom: Het maakt dus niet uit of je iets daadwerkelijk meemaakt, of dat je je dit voorstelt. De prikkel is gelijk.

Dit onderzoek geeft dus eigenlijk aan dat een emotie die ons zomaar 'overkomt' ook op een ander moment gevisualiseerd en getransformeerd kan worden. En daar zit de tweede kracht van de gedachte.

Stel dat je voortdurend tegen bepaalde emoties oploopt zonder dat je weet waar het vandaan komt, is het dus mogelijk om deze emotie door concentratie op een willekeurig moment op te laten komen. Door deze emotie in een veilige omgeving op te roepen word je je bewust van de facetten van deze emotie. Zo kom je langzaam te weten door welke gebeurtenissen deze emotie wordt opgeroepen. Dit geeft je in de veilige omgeving de mogelijkheid die emotie te onderzoeken en los te laten.

Als je bijvoorbeeld een angst hebt om in het donker over straat te gaan. Dan kan je allerlei redenen bedenken die de angst voeden. Zo houd je de angst in stand. Als je niet de kracht hebt om de angstgedachte om te buigen naar positieve gedachten, dan kan je middels concentratie of meditatie een beeld oproepen dat deze angst visualiseert (Een donker bos waar jij doorheen loopt). Dit beeld is jouw eigen plaatje. Door dit plaatje in gedachten meer te zien als een beeld in plaats van het angstgevoel dat het oproept (een bos is een plek met veel bomen en het is donker want de maan schijnt..), kan je stapsgewijs de angst transformeren naar een neutraal gevoel. Zo herschrijf je met je gedachten het patroon dat vast zat in je hoofd.

Deze basis is belangrijk in het transformatie proces van ziek naar gezond. Door je vastzittende patronen te visualiseren en te transformeren volgt een verandering. Deze verandering geeft vrijheid in denken en doen, waardoor uiteindelijk ook de depressie en angsten verdwijnen.

Uiteraard zijn het processen. Dit impliceert dan ook een periode van verandering. Maar eenmaal de verandering ingegaan, voel je dat het je ook vrijheid geeft en daarbij weer een beter-in-je-vel gevoel. En bedenk dat er altijd mensen in je omgeving zijn die je hierbij kunnen helpen als je het zelf even niet ziet (misschien is dat wel het donkere bos in jouw krachtige gedachte).

Marko van der Beek
Leef je Wens