

UITNODIGING VOOR DE INFORMATIE DAG:

EEN GEDACHTE IS
ONSCHADELIJK
TENZIJ WE ER IN
GELOVEN!

Het zijn niet de gedachten, maar het *hechten* aan die gedachten dat ons lijden veroorzaakt.

Victor Frankl: “Jullie kunnen me alles afnemen, mijn vrijheid, mijn bezittingen, mijn vrouw, mijn familie....maar één ding kunnen jullie me nooit afnemen en dat is mijn vrijheid om te denken hoe ik op deze verschrikkingen zal reageren.”

Citaat uit zijn boek: 'De zin van het bestaan.'

Victor Frankl heeft jarenlang in concentratiekampen gevangen gezeten tijdens WOII. Hij is ook de grondlegger van de '*Logo therapie*.'

Hechten aan een gedachte betekent dat je gelooft dat zij waar is, zonder haar te onderzoeken of dat ook daadwerkelijk zo is.

Een overtuiging is een gedachte waaraan we ons hebben vastgeklampt, vaak jarenlang!

De meeste mensen denken dat ze *zijn* wat hun gedachten hen vertellen dat ze zijn. Tot ze op een dag merken dat ze niet zelf ademen -maar geademd worden.

Je bewust worden van je verhalen

Een verhaal kan gaan over het heden, het verleden of de toekomst. Nee, we vertellen dan geen sprookjes. Met bewust worden van je verhalen, betekent dat je stilstaat bij je gedachten of een gedachtegang waarvan we overtuigd zijn dat hij waar is. Het zijn verhalen (gedachten) die gaan over: 'wat zou moeten zijn', 'over wat zou kunnen zijn, of waarom dingen zijn. Verhalen duiken ontelbare keren per dag op in ons denken -als iemand zonder een woord te zeggen opstaat en de kamer verlaat, als iemand niet naar je glimlacht of terug-belt, of als een onbekende *wel* glimlacht, voordat je een belangrijke brief opent, of als je een vreemd gevoel hebt in je borst, als je baas vraagt naar zijn kantoor te komen, als je partner op een bepaalde toon tegen je praat. Verhalen (gedachten) zijn de niet-getoetste, niet-onderzochte theorieën die ons vertellen wat dit alles betekent. We zijn er ons niet eens van bewust dat het maar theorieën zijn. Toch kunnen deze theorieën ons veel schade berokkenen wanneer we vastklampen aan het 'verhaal' en niet weten hoe we dergelijke gedachtegangen kunnen stoppen.

Sommige zullen nu misschien denken -let op, dit is ook een verhaal- gedachten kunnen we toch niet stoppen, die zijn er toch gewoon? Klopt, maar wat we wel kunnen is om te onderzoeken of de gedachte die je hebt bij een persoon of situatie wel klopt. 'Heeft die ander werkelijk een hekel aan jou?' 'Hij/zij houdt niet meer van mij.' 'Hij/zij neemt alleen maar contact op met mij als ze me nodig hebben.' 'ik heb behoefte aan waardering voor wat ik doe, maar ik krijg het nooit.'....etc.

Wanneer we steeds weer dezelfde gedachtegangen hebben bij een persoon of situatie is het natuurlijk zo klaar als een klontje dat, wanneer het over een negatieve gedachtegang gaat, de relatie met deze persoon niet echt bevredigend zal zijn. Het laat heel wat sporen achter.

Kleine verhalen kweken grotere; grotere verhalen kweken gigantische theorieën over het leven, hoe verschrikkelijk het allemaal is en hoe gevaarlijk dit leven wel is. Het gevolg? We zijn dan op z'n minst niet tevreden met ons leven en leggen ons op den duur bij de situatie neer 'dat we er toch niets aan kunnen doen'. We blijven zitten waar we zitten en verroeren ons niet. Ons leven zal worden bepaald door onze eigen verhalen; overtuigingen/gedachten die nooit onderzocht zijn.

Als we nog wat dieper wegzakken en ons wereldje wordt nóg kleiner, zakken we weg in een depressie en in die depressie worden, zo denk je dan, je gedachten bewaarheid; 'zie je wel dat niemand om mij geeft.' En op het eind van deze lijn kunnen mensen zo moe zijn en een ondraaglijke pijn voelen dat ze maar één wens meer hebben:

weg van de pijn en deze leidt hen rechtstreeks naar de dood, zelfdoding!

Helaas is dit voor veel mensen het einde van hun verhaal en voor hun nabestaanden een bijna niet te dragen realiteit.

Als we kijken in onze directe omgeving is het niet moeilijk om mensen te vinden die 'niet tevreden' zijn met hun leven: ze leven niet echt meer, maar ze zijn aan het overleven.' Misschien hoeven we helemaal niet ver te zoeken, we hebben misschien maar één ding nodig om hem of haar te vinden: **een spiegel!**

Een spiegel vinden is niet moeilijk, het moeilijkste is om er onbevangen in te kijken. Ja het is waar, het beeld dat we te zien krijgen is op bepaalde punten niet zo fijn, pijnlijk zelfs om naar te kijken.

Maar beste mensen, laten we onszelf geen rad voor ogen draaien. Door het beeld niet te (willen) bekijken wil natuurlijk niet zeggen dat het er ook niet is...het is er wél, vaak al jaren. En dat verhaal doet pijn...ook al jaren.

Wanneer je gaat onderzoeken of je verhalen(gedachtegangen) werkelijk wáár zijn, durf ik te beweren dat er van die verhalen/overtuigingen niet veel overblijft wanneer je ze hebt onderzocht.

Het is ook waar, ik ontken het niet, het onderzoeken van je gedachtegangen kan ook pijn veroorzaken, het is best moeilijk. Maar realiseer je dat je een keuze hebt: oftewel sleep je je verdere leven deze pijn mee en neem je op de koop toe al de belemmeringen die dit met zich meebrengt, of onderzoek je deze gedachten/overtuigingen en stop je het lijden en de belemmeringen en geef je jezelf het waardevolle geschenk van een voor jou waardevol leven.

Geef je jezelf deze kans? Of zeg je: 'Ik heb het al zo dikwijls geprobeerd, het lukt me toch niet.' (merk op dat dit ook een gedachtegang/overtuiging is!)

Ik hoop dat je voor de eerste optie kiest, want je bent het waard.

Kies je onverhoopt voor de tweede, jammer maar het is uw keus en dat respecteer ik.

Waar is de bijeenkomst:

Axel, Diepeneestraat 11.

Ik heb gekozen voor Axel omdat andere locaties vaak ver van tevoren vastgelegd moeten worden. Dat is niet altijd handig.

Voor mensen die met het openbaar vervoer komen vanuit België, haal ik op in Gent of Zelzate.

Wanneer;

Zondag 20 juni 2010. Van 10.00 tot 17.00.

(er is een brood maaltijd voorzien in een eet-gelegenheid in Axel) Dit is voor eigen rekening.

Prijs:

De informatie/ervarings-dag is volledig gratis.

Aantal deelnemers

Maximaal 8 en minimaal 4

Voor wie:

Voor mensen die zichzelf de moeite waard vinden

en geen angst hebben om in de 'eigen spiegel van het leven' te kijken.

Wanneer je niet van plan bent om écht volledig met deze dag mee te doen, wil ik je vragen om niet te reageren op deze uitnodiging.

Het zal je dan geen voldoening geven en tevens zal het dan ook voor de mensen die wel bereid zijn om écht mee te doen, remmend werken.

Opgeven/inlichtingen, graag via het volgende mailadres:

harrydebock@zeelandnet.nl