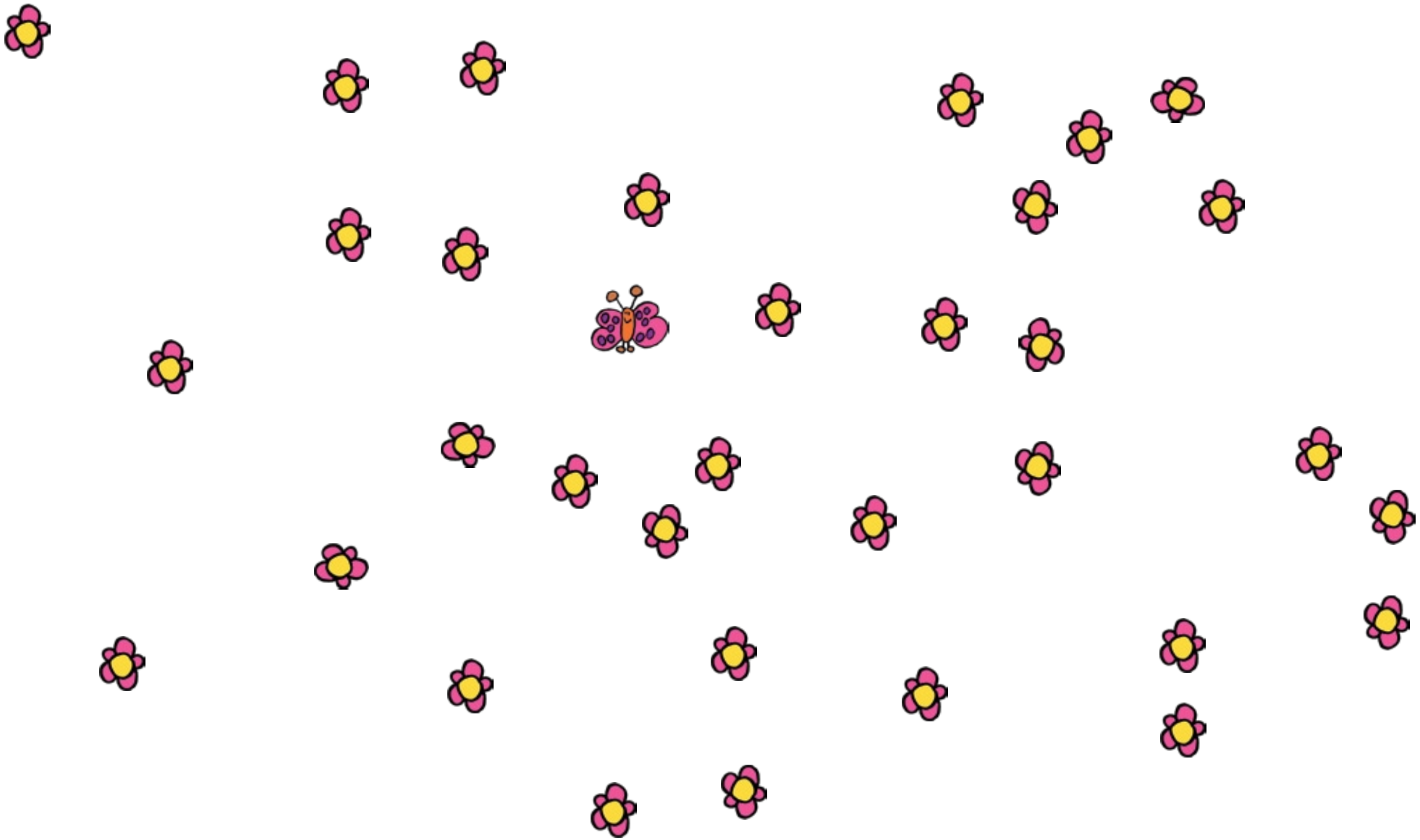
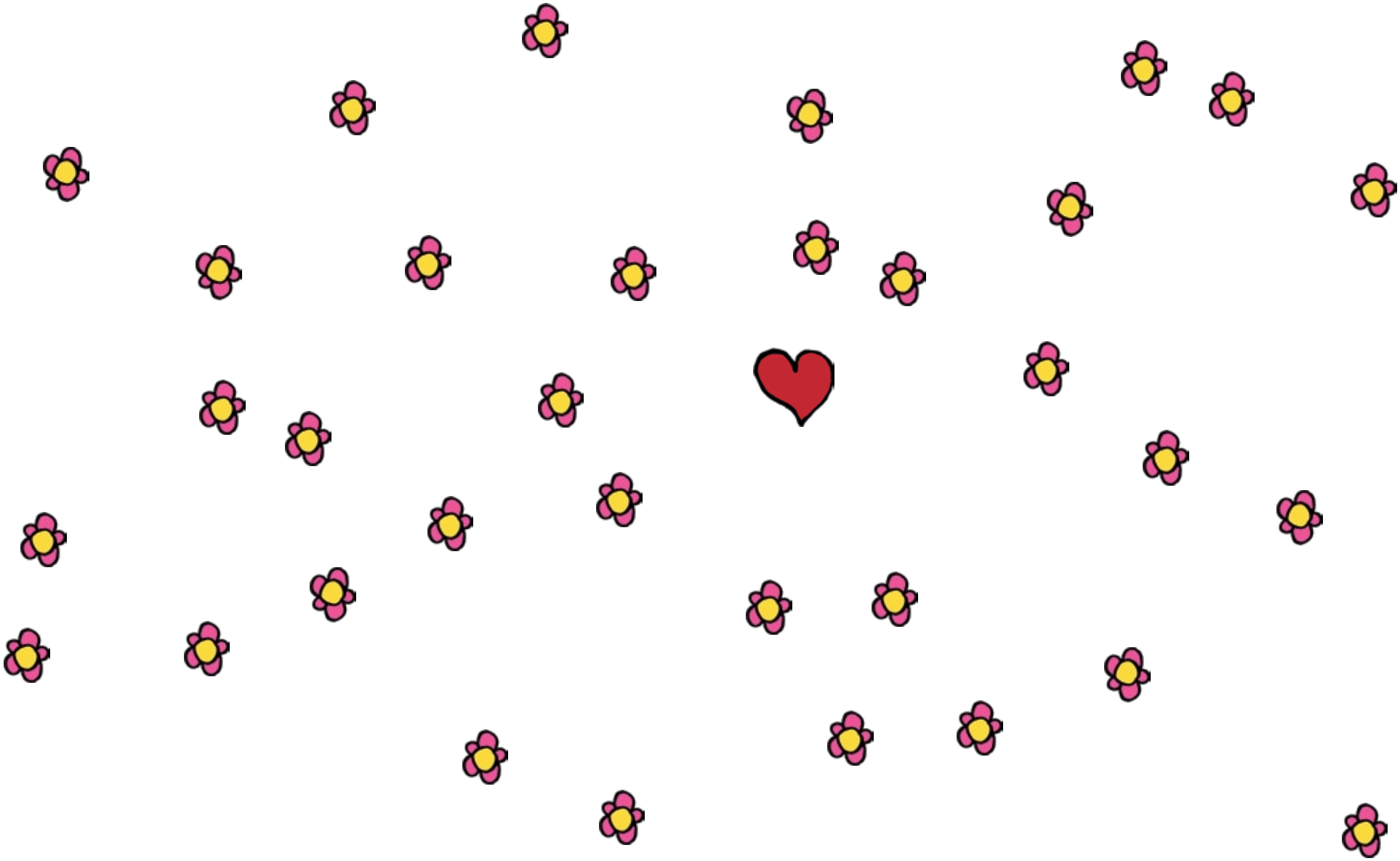
Gedachte-Kracht

voor als je nieuwsgierig bent naar wat je gedachten voor je kunnen doen

geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet



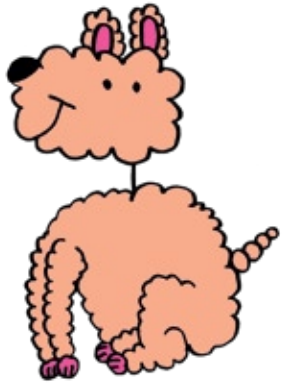


Gedachte-Kracht

voor als je nieuwsgierig bent naar wat je gedachten voor je kunnen doen

geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet
ontworpen door Bianca Wisseloo

uitgegeven door Bewustzijn in Bedrijf



Copyright © 2012 Bewustzijn in Bedrijf, Huizen

www.Gedachte-Kracht.nl

ISBN 978-90-818923-0-8 NUR 218

1e druk, oktober 2012

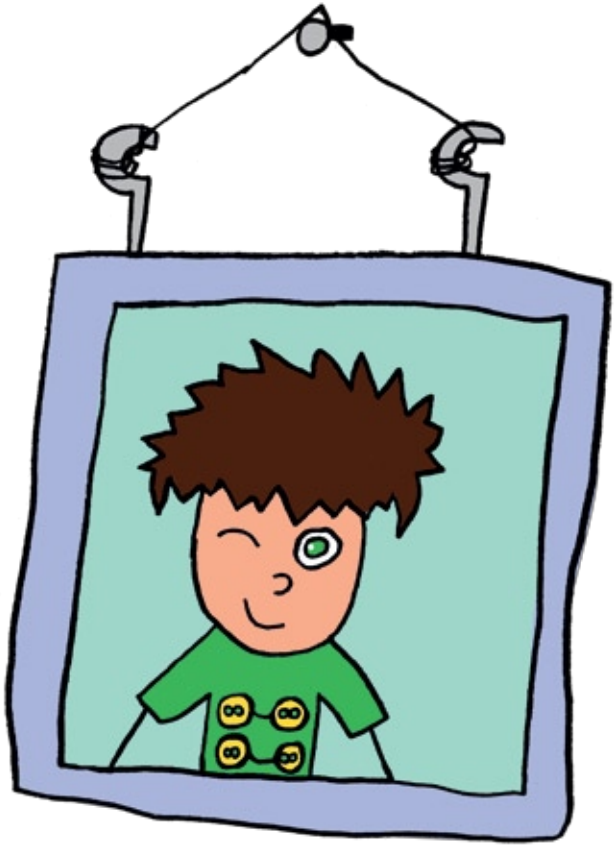
Ik heb dit boek geschreven omdat ik het leuk vind mijn kennis over gedachte-kracht met jou te delen.

Er geldt copyright voor de tekst en illustraties in dit boek. Dat betekent dat je (delen van) het boek niet zomaar mag kopiëren, zonder erbij te zetten waar je het vandaan hebt. Daar hebben we in Nederland afspraken over gemaakt in de wet.

Je mag het boek wel als geheel, zonder er iets in te veranderen, gratis downloaden en printen.
Surf hiervoor naar www.gedachtekracht.nl. Je mag het boek wel weggeven aan anderen, maar je mag het niet verkopen zonder mijn toestemming.

Gebruik de ideeën en oefeningen uit dit boek zoals je dit zelf verstandig, veilig en goed vindt. Doe iets niet als het onverstandig lijkt. Je kunt mij achteraf niet de schuld geven van de gevolgen van je gedrag.
In dit boek heb ik mijn ideeën opgeschreven, over ontdekkingen van andere mensen. Als je er meer over wilt weten, dan kun je opzoeken hoe ze het zelf uitleggen.

Een brief van Yessie aan JOU



Van harte welkom in mijn boek!
Dit boek is voor jou bedoeld als je nieuwsgierig bent naar wat je gedachten voor je kunnen doen.

Het is leuk en makkelijk om met je gedachte-kracht te spelen. En als je daar mee bezig bent, voel je je automatisch vaker ontspannen en gelukkig!

Er is veel te ontdekken over gedachten. Ga je mee op ontdekkingstocht?

Je zult merken hoe gedachten voor je gevoel zorgen.
Je kunt uitproberen hoe jouw gedachtemagneetjes werken.

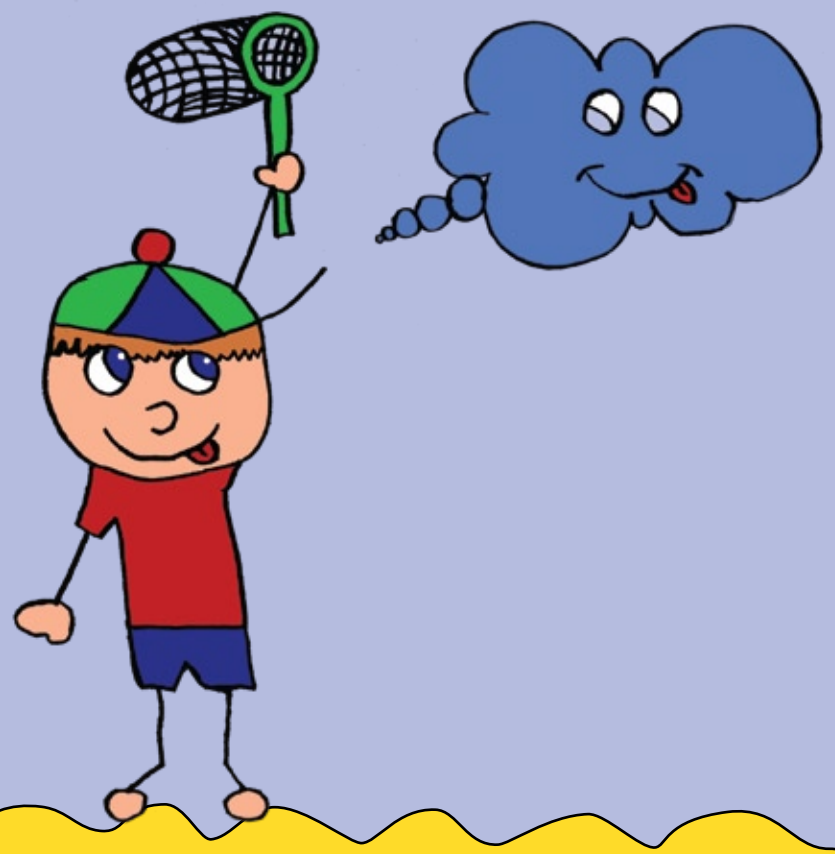
Ik stel je voor aan vier bijzondere mensen, elk met hun verhaal over de kracht van gedachten.
En er is nog meer, veel meer... Ik wens je veel leesplezier!

Groetjes, Yessie

Ontdekkingen over gedachten

De volgende dingen heb ik ontdekt over gedachten:

- Je kunt gedachten niet vastpakken en ze zijn er toch.
- Gedachten lijken in je hoofd te zitten als een soort stemmetje, fotootje of filmpje.
- Een gedachte kan een herinnering zijn, een verwachting of een fantasie.
- Soms kun je een gedachte bewust in je hoofd stoppen. Bijvoorbeeld:
  - Mama moet nog een kadootje kopen voor Lotte d'r verjaardag!
  - Zeven keer acht is zesenvijftig.
  - Als ik me boos voel, tel ik eerst tot tien.
- En soms lijkt de gedachte vanzelf te komen. Bijvoorbeeld:
  - Ooh.. wat een grote hond, straks springt 'ie tegen me op!
  - Wat wordt mijn tekening moooooi!
  - Wat een leuke kat, die wil ik wel aaien. Kom hier!



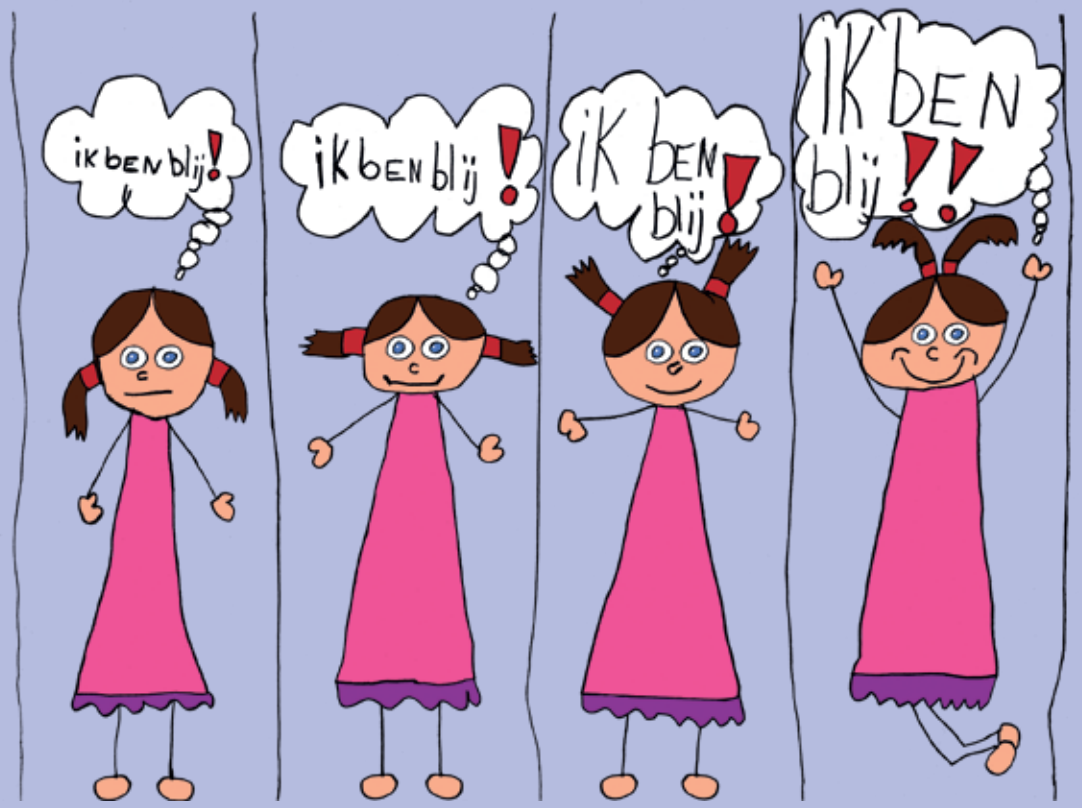
- Als je iets denkt dan voel je dat soms in je lijf. Bijvoorbeeld:

  - Als ik denk aan het eten van een mandarijn, loopt het water in mijn mond.
  - Als ik aan verdrietige dingen denk, voel ik een brok in mijn keel.
  - Als ik denk aan iemand waar ik van houd, maakt mijn hart een sprongetje.

JIJ beslist of je je gedachten gelooft.
Je kunt van gedachten veranderen.
En in dit boek leer je hoe dat gaat.

- Als je iets denkt dan heeft dat invloed op je gevoel. Probeer maar eens:

  - Denk expres heel vaak: “Ik ben blij!”
  - Zeg het niet zomaar tegen jezelf. MEEN het echt.



Hoe gedachten voor je gevoel zorgen

Zo werkt het met gedachten: Eerst is er geen gedachte in je hoofd. Dan merk je iets. Je ziet, hoort of ruikt bijvoorbeeld wat. Er komt dan vanzelf een gedachte in je op. Automatisch. En razendsnel. Dat is de gedachte die je gewend bent om te denken in die situatie. Daarna merk je hoe je je voelt. Zo ziet dat eruit in een tekening:

Het meisje en het jongetje zien de hond. Het meisje denkt: “Wat een schatje!” Ze voelt zich blij. Het jongetje denkt: “Wat een griezel!” Hij voelt zich bang. Ze hebben allebei een ander gevoel bij het zien van dezelfde hond. Dat gevoel heeft dus niets met de hond te maken. Het gevoel heeft te maken met de gedachte die ze denken.

Het jongetje en meisje maken het gevoel zelf, als ze hun gedachte geloven.
Waarschijnlijk heb je meestal niet in de gaten dat JIJ je gevoel zelf maakt.

Je denkt dan dat jouw gevoel ergens door komt:

- door je broer of zus,
- door je vriend of vriendin,
- door je trainer,
- door je juf,
- door het weer,
- door hoe je voetbalclub speelt,
- door je vader of moeder,
- door de lekke beker in je tas, of doordat het weekend is... en ga zo maar door.

Je gevoel komt door JE GEDACHTEN over deze mensen en dingen. Je maakt het gevoel zelf. Nadat je iets over hen gedacht hebt. Als je van gedachte verandert, dan verandert je gevoel vanzelf mee.

Dus als iemand tegen je zegt: “Die spin maakt me bang.”, dan zou jij kunnen zeggen: “Nee hoor, die spin heeft er eigenlijk niets mee te maken. Dat lijkt zo. Je bent gewend om angstige gedachten te denken als je een spin ziet. Misschien heeft iemand je verteld dat spinnen eng zijn. Daarom voel je je bang.”

Of als iemand tegen je zegt: “Ik voel me treurig als het regent.”, dan kun je zeggen: “Nee hoor, het weer heeft er eigenlijk niets mee te maken. Dat lijkt zo. Je bent gewend om trieste gedachten te denken als het regent. Misschien mocht je een keer niet buitenspelen omdat het regende. Daarom voel je je triest.”

TIP: Soms kun je deze dingen beter niet hardop zeggen. Veel mensen geloven dat hun gevoel door een ander komt. Bijvoorbeeld bij een ruzie. Ze geloven dat het door een ander komt dat ze zich boos voelen. Jij weet nu hoe het zit.

Soms denk je dat er ‘iets’ is, dat je gelukkig zal maken. Je denkt bijvoorbeeld: “Als ik meer geld heb, voel ik me gelukkig.” En het voelt fijn als je het krijgt, omdat je dan gelukkige gedachten denkt. Maar na een tijdje is het bijzondere gevoel weg. Je bent gewend aan meer geld en het voelt gewoon.

Het enige dat je nodig hebt om gelukkig te zijn, zijn gelukkige gedachten. Met dit boek kun je jezelf leren om gelukkige gedachten te denken. En die zijn gratis!

Je gedachte-kracht trainen

Het is leuk om je gedachten te trainen en het kan op veel verschillende manieren!
Kijk maar eens welke manieren er allemaal in dit boek staan:

Maak een gedachteladder als je vervelende gedachten wilt veranderen in fijnere gedachten.
blz 15

blz 20

Luister en praat met je hart, om gedachten en gevoelens beter te begrijpen.

Maak gedachtemag-neetjes, dan wordt de kans groter dat je wens uitkomt.
blz 12

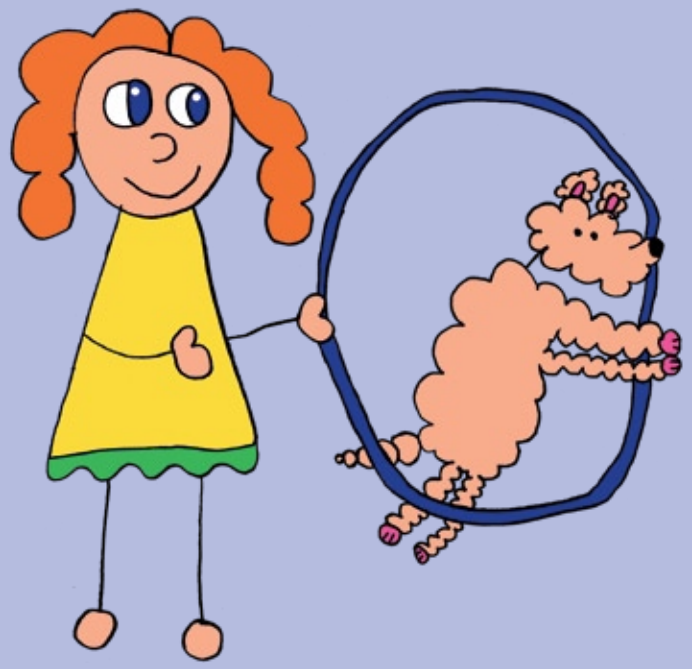
Wees in het NU, om geen last te hebben van gedachten over TOEN en STRAKS.

blz 18

blz 26

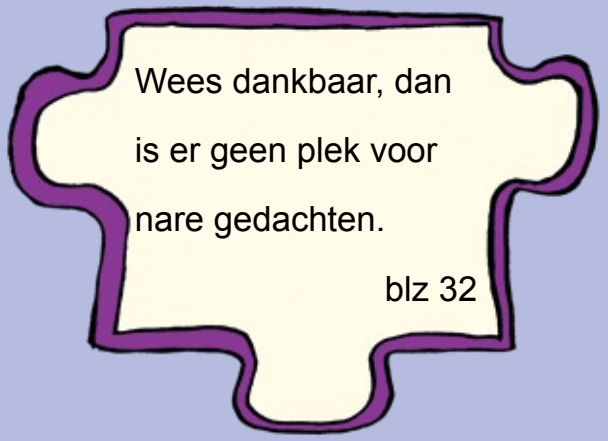
Mediteer, om je gedachten tot rust te brengen en te ontspannen.

Beantwoord de vier vragen als je je gedachten niet zo serieus wilt nemen.
blz 23



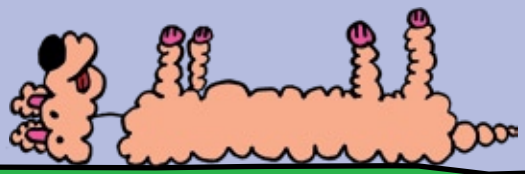
Adem door
je hart, om rustig te
worden in je hoofd.
blz 28

Wees vriendelijk,
zodat je aardiger
over jezelf gaat
denken.
blz 30


Wees dankbaar, dan
is er geen plek voor
nare gedachten.
blz 32

blz 33
Stel een
supervraag,
om op goede
gedachten te
komen.

Keus ge-
noeg dus!



Gedachtemagneetjes

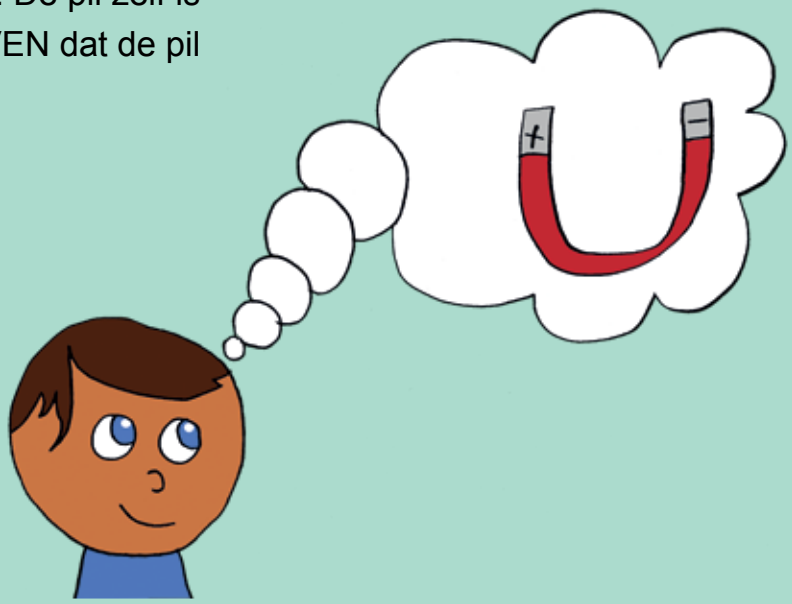
Gedachten doen meer dan je gevoel maken. Gedachten zijn een soort magneetjes. Eén gedachte heeft een hééél klein beetje magnetische kracht. Deze kracht wordt sterker door de gedachte vaak te denken. Of door zeker te weten dat de gedachte waar is. De gedachte wordt dan iets wat je gelooft. Als je een gedachte denkt, komen er vanzelf gedachten in je op die erbij passen. Net zoals een magneetje dat andere magneetjes aantrekt. Je voelt je bijvoorbeeld enthousiast over het plan om een hut te bouwen. Je krijgt vanzelf allerlei ideeën over hoe je de hut kunt bouwen. Dat fijne gevoel van goede ideeën heet inspiratie.

Andersom werkt het helaas ook. Bij het denken van nare gedachten, stromen er makkelijk meer nare gedachten naar je toe. Als dat bij jou gebeurt kun je expres een ander gedachtemagneetje maken. Zo maak je bewust een gedachtemagneetje: Je gelooft de gedachte eerst, VOORDAT het waar is. De kans dat iets echt gebeurt, wordt groter bij een sterk gedachtemagneetje. Als je gelooft dat iets WEL kan, dan heb je gelijk. Je weet bijvoorbeeld zeker dat je iets kunt. Dan blijf je oefenen tot het lukt. Als je gelooft dat iets NIET kan, dan heb je OOK gelijk. Je probeert het dan niet eens.

Bijna de helft van zieke mensen die een nep-pil van de dokter krijgen, wordt beter. De pil zelf is nep. Die maakt de mensen niet beter. De mensen worden beter omdat ze GELOVEN dat de pil werkt.

Gedachtemagneetjes maak je de hele tijd en het gaat vanzelf. Bijvoorbeeld als je:

- een doel hebt,
- bidt,
- in jezelf gelooft,
- of ergens vertrouwen in hebt.



Zo maak je zelf sterke gedachtemagneetjes:	En waarom doe je dat?
Ontspan jezelf. Maak gedachtemagneetjes voor een wens die je leuk lijkt, maar die niet echt moet.	Want anders heb je een ‘het-moet-gevoel’ en dat is niet zo ontspannen.
Let op HOE je het zegt. Zeg bijvoorbeeld: “Ik BEN...*blij*...”, “Ik KAN...*goed schaatsen*...”, “Ik HEB...*altijd geluk*...”	Want als je zegt: “Ik WIL...*winnen*...”, dan maak je ‘ik-wil-magneetjes’. Die zorgen ervoor dat je het meer WILT.
Zeg wat je WEL wenst, zonder woorden als ‘niet’ of ‘geen’. Zeg bijvoorbeeld: “Ik voel me...*gezond*...”	Want als je zegt: “Ik voel me...*niet ziek*...”, dan denk je toch aan wat je NIET wenst.
Fantaseer hoe het VOELT als je wens waar is: Je kunt je wens zeggen, zingen, tekenen, dagdromen of er plaatjes van uitknippen.	Want in je fantasie voelt het alsof het al waar IS!
Voel je DANKBAAR dat je wens waar is, zelfs al is het nog fantasie.	Want dankbare gevoelens zorgen voor sterke gedachtemagneetjes.
Vertrouw erop dat je wens waar wordt. Ga iets doen wat je leuk vindt. Denk aan wat anders.	Anders maak je per ongeluk ‘het-gebeurt-nog-steeds-niet-magneetjes’. Die zorgen ervoor dat het nog niet gebeurt.

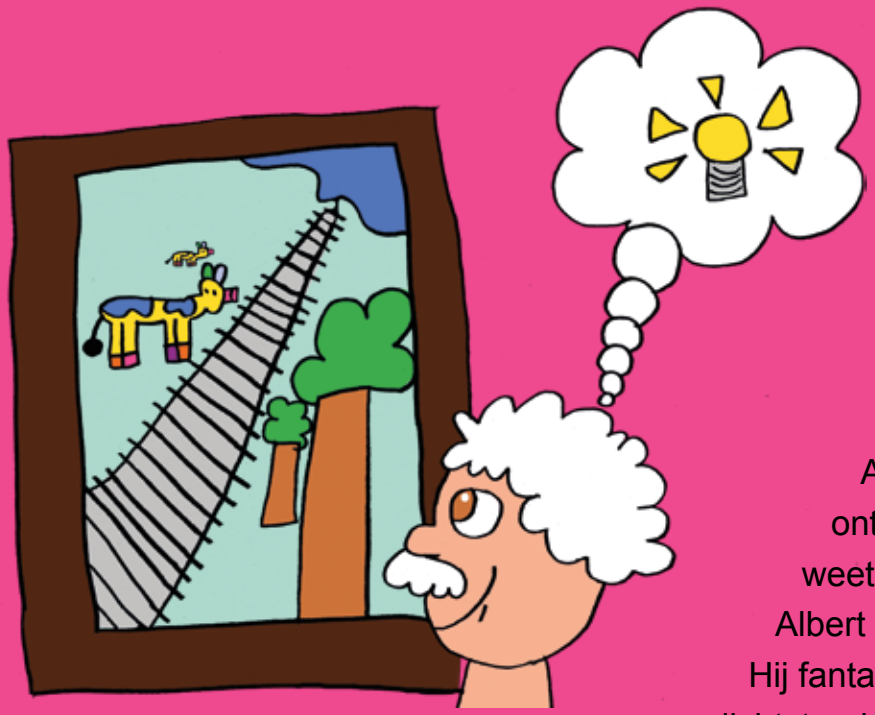
Gedachtemagneetjes maak je voor jezelf.
Niet voor iemand anders.

Je kunt gedachtemagneetjes maken voor dingen waarvoor JIJ gelooft dat het kan, bijvoorbeeld:

- Om beter te worden in je sport, of je muziek. Veel sporters en muzikanten trainen hun gedachte-kracht.
- Als je iets moois wilt maken of iets wilt ontdekken.

Maak bijvoorbeeld gedachtemagneetjes voor de wens: “Ik heb een mooie veer.”

- Zeg een paar keer tegen jezelf: “Ik heb een mooie veer.”
- FANTASEER hoe het voelt als je de veer hebt:
- ZIE de kleuren, glans en vorm van de veer.
- VOEL de gladheid, hoe licht hij is, hoe je ermee kriebelt over je wang.
- HOOR het zachte geluid van de veer die over je wang streelt.
- Voel hoe blij en verrast je je voelt.



Albert Einstein was een beroemde uitvinder. Hij heeft veel ontdekt over tijd en over de snelheid van het licht. Mensen vonden hem erg knap. Albert zag het zelf anders: “Ik ben niet superslim. Ik ben gewoon ontzettend, ontzettend nieuwsgierig. Fantasie is veel belangrijker dan wat je weet. Omdat fantasie geen grenzen heeft.”
Albert stelde zich voor dat hij kon reizen met de snelheid van het licht. Hij fantaseerde hoe de wereld eruit zou zien als hij rond kon vliegen op een lichtstraal.

Verander bewust je gedachten

Esther is een vrouw uit Amerika. Ze heeft diepbruine ogen, prachtige bruine krullen en een lieve lach. Ze vertelt de mensen in Amerika hoe ze hun gedachten goed kunnen gebruiken. Esther leert mensen hoe hun gevoelsthermometer werkt: Hoe je een fijner gevoel krijgt, door bewust je gedachten te veranderen.

Gevoelsthermometer

Je gevoelens zijn een soort thermometer voor de gedachten die je denkt. Blije gedachten voelen licht, vrij en warm. Vervelende gedachten voelen zwaar, donker en koud. Zo ziet een gevoelsthermometer eruit:

Gevoelens horen bij het leven. Iedereen voelt gevoelens. Een gevoel is niet goed of slecht, maar gewoon een gevoel. Sommige mensen raken van streek als ze een zwaar, donker gevoel voelen. Ze snappen niet dat het gevoel een seintje is, dat zegt: “Je gelooft nu een vervelende gedachte. Wil je die gedachte wel geloven?” Dat is net zoiets als boos worden op de gewone thermometer als het buiten koud is.

Bij het spelletje ‘kouder, warmer, heet’ verstopt je vriendje een knikker in de kamer en jij probeert ‘m te vinden. Hij zegt steeds kouder, kouder, warmer, warmer, warmer, kouder, warmer, WARMER, heet, HEET...tot je ‘m hebt.
Zo werkt dat ook met gevoelens. Het handige van gevoelens is, dat je merkt wanneer je warmer of kouder wordt. Aan je eigen binnenkant merk je of je je opgeluchter voelt (warmer) of juist vervelender (kouder).

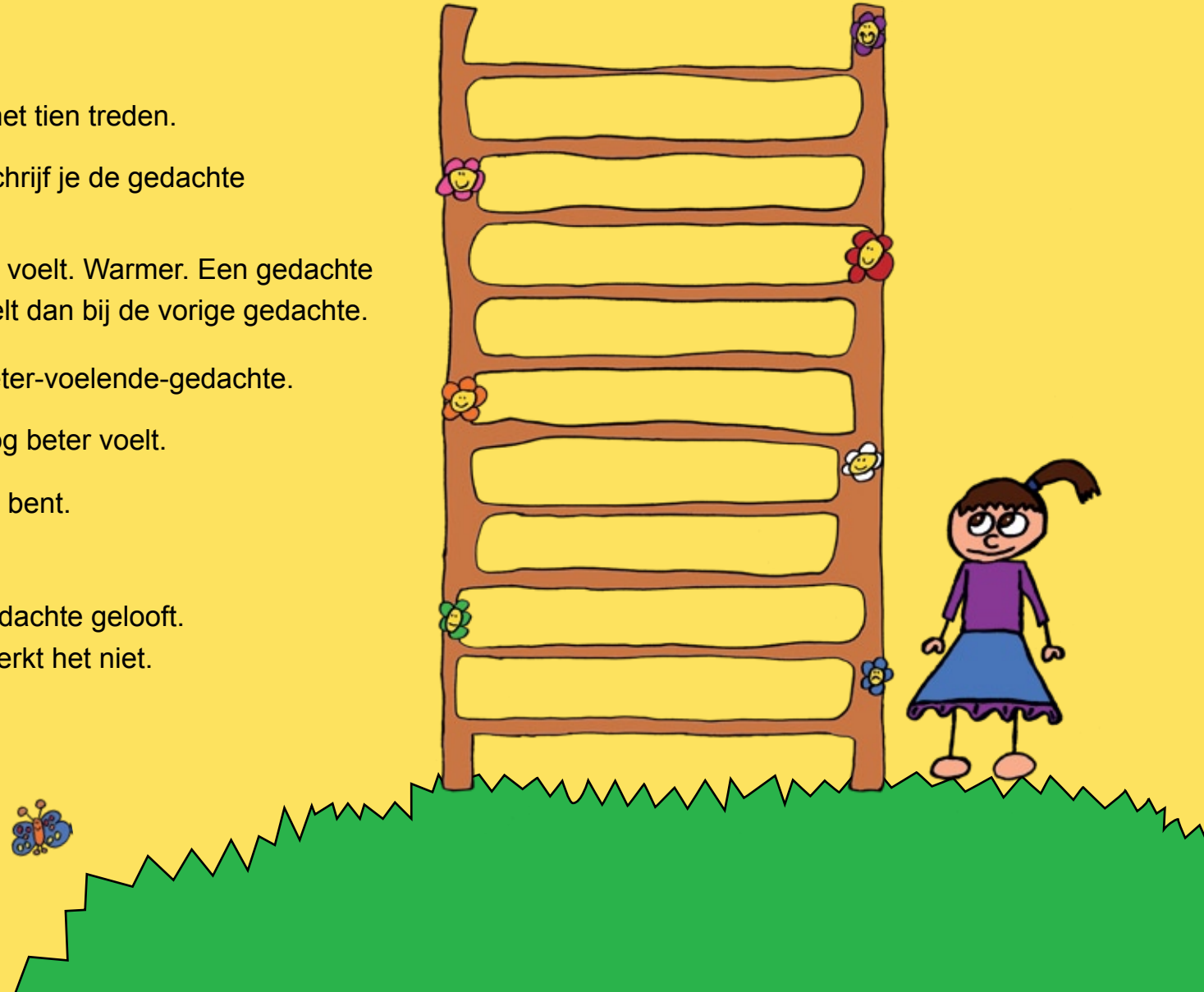
Gedachteladder-spel

Je kunt jezelf trainen in het denken van beter-voelende-gedachten met het gedachteladder-spel. Je kunt je gevoel veranderen door bewust fijnere gedachten te denken.

Zo doe je dat:

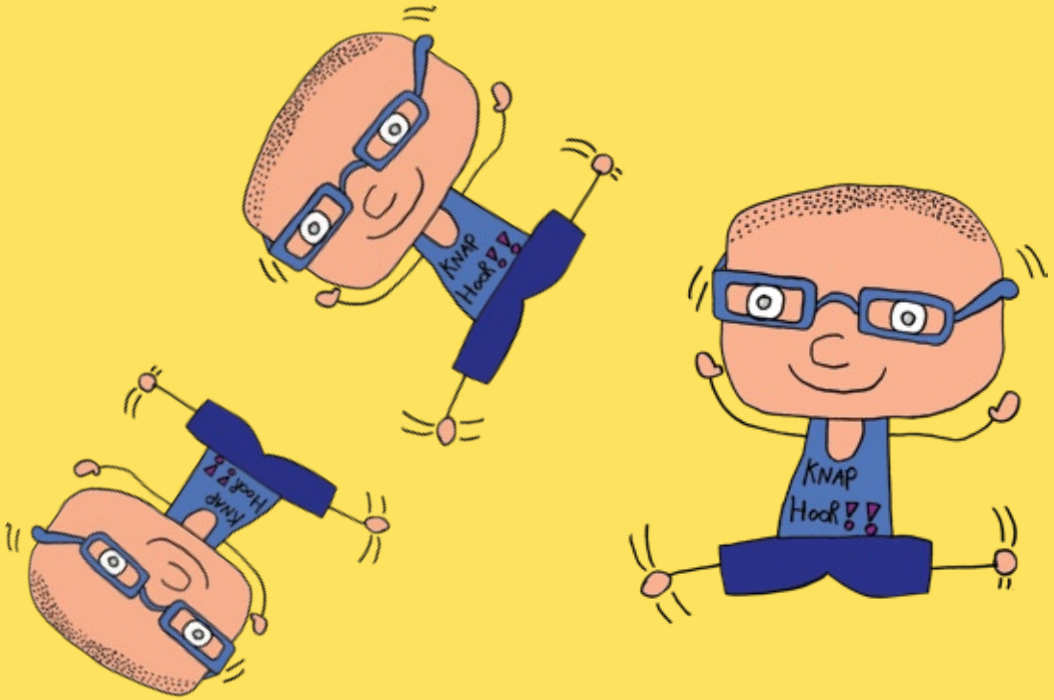
- Maak een tekening van een ladder met tien treden.
- Op de onderste tree van de ladder schrijf je de gedachte die niet zo fijn voelt. Koud dus.
- Vind een gedachte die voor jou beter voelt. Warmer. Een gedachte waarbij je je opgeluchter en fijner voelt dan bij de vorige gedachte.
- Op de tree erboven schrijf je deze beter-voelende-gedachte.
- Vind vervolgens een gedachte die nóg beter voelt.
- Ga daarmee door totdat je bovenaan bent.

Het is belangrijk dat je de beter-voelende-gedachte gelooft.
Anders houd je jezelf voor de gek. En dan werkt het niet.



Deze gedachteladder heb ik gemaakt. Onderaan beginnen met lezen!

Bewust van gedachten veranderen kan ook gewoon in je hoofd.
Het geeft een fijn gevoel en bovendien is het ONT-ZET-TEND knap!



nu

Eckhart is een meneer die geboren is in Duitsland. Zijn schouders zijn een beetje naar voren gebogen. Hij heeft kort rood-bruin haar en een klein baardje. Zijn ogen zijn een beetje verstopt en twinkelen ondeugend. Alsof hij almaar binnenpretjes heeft. Eckhart reist de hele wereld over om mensen te vertellen over zijn ontdekking van het NU.

Als eenden ruzie hebben gehad, flapperen de druktemakers het laatste restje boosheid weg met hun vleugels. Daarna is het voorbij.

Als mensen ruzie hebben gehad blijven ze vaak boze gedachten denken. Als ze later aan de ruzie denken, voelen ze de boosheid weer. Maar er is nu helemaal geen ruzie. De ruzie was TOEN.

Of ze maken zich zorgen over wat er gebeurt wanneer ze die andere driftkop weer zien. Maar die driftkop is er nu niet. Die is er STRAKS.

TOEN en STRAKS bestaan NU niet. TOEN is een herinnering en STRAKS verzin je in je hoofd. Want je weet niet zeker wat er STRAKS gebeurt.

Met je aandacht in het NU voel je je ontspannen en oplettend tegelijk. Je vergeet de tijd en hebt plezier in wat je doet, wat dat ook is.

Kijk, luister, voel, ruik of proef

Een vervelend gevoel komt meestal door gedachten over TOEN of STRAKS.
Let op wat je ziet, hoort, voelt, ruikt of proeft, dan ben je in het NU.

Dit kan binnen of buiten. Op een plek waar je het mooi vindt gaat het bijna vanzelf.

Zo doe je dat:

- KIJK naar de kleuren, vormen en beweging om je heen, groot en klein.
- LUISTER naar geluiden dichtbij en ver weg, hard en zacht, naar de stilte.
- VOEL met je huid, hoe warm het is, je kleding op je huid, de wind.
- VOEL met je handen, gladde en ruwe dingen, hard en zacht, aai een dier of je wang.
- RUIK de lucht, bloemen, de mouw van je trui, je knuffel, je net gewassen handen.
- PROEF je eten en drinken, je tandpasta. En merk hoe eten en drinken voelt in je mond.

Begin opnieuw, als herinneringen over TOEN of gedachten over STRAKS je afleiden. Zonder te mopperen op jezelf of een ander.

Luister en praat met je hart

Marshall is een rustige, lange meneer uit Amerika, met donkerbruine ogen. Toen hij een jongetje was, werd hij geslagen op weg van school naar huis. Omdat hij Joods was. Hij vroeg zich af waarom mensen soms gemene dingen deden en soms lieve dingen deden. Hij kwam erachter dat mensen op twee manieren kunnen luisteren en praten. Met hun hart aan en met hun hart uit. Je hart staat UIT als je je zin wilt krijgen. Je hart staat AAN als je wilt dat het fijn is voor jezelf EN voor de ander.

Twee manieren om te luisteren

Janneke zegt bijvoorbeeld: “Wat gemeen. Je hebt mijn jas op de grond gegooid. Je moet hem oprapen, anders zeg ik het tegen je moeder.”

Als je luistert ZONDER je hart te gebruiken dan hoor je alleen schuld en wat moet. Marshall noemt dit luisteren met jakhals-oren.
Met jakhals-oren hoor je: “Ze vindt me gemeen. Ze is boos op me. Ik heb iets verkeerd gedaan. Ik moet de jas terughangen. Ze dreigt.”

Als je MET je hart luistert, dan hoor je gevoelens en wat iemand nodig heeft. Marshall noemt dit luisteren met giraf-oren.

Met giraf-oren hoor je: “Ze voelt zich van streek. Ze wil graag dat haar jas netjes hangt en dat ik help.”

Twee manieren om te praten

De bedoeling van een jakhals is om de baas te spelen.
Of om gelijk te krijgen. Of om zielig gevonden te worden.
Of dat allemaal tegelijk

De bedoeling van een giraf is om het SAMEN fijn te hebben. Je zorgt dat je het zelf fijn hebt EN je wilt dat de ander het fijn heeft.

Als je praat ZONDER je hart te gebruiken, dan:

- geef je de schuld en
- zeg je wat er moet.

Dat is jakhalzentaal.

Als je MET je hart praat, dan vertel je:

wat je ziet of hoort,
wat je voelt,
wat je nodig hebt en
stel je een vraag.

Dat is giraffentaal.

Als jakhals zeg je bijvoorbeeld:
Stiekemerd! Ik zag het wel hoor.
Je pikt mijn gum.
Wat ben jij vals.
Geef ‘m nu terug! Meteen. Of ik zeg het tegen juf.

Als giraf zeg je bijvoorbeeld:
Als ik zie dat je mijn gum in je laatje doet,
dan voel ik me van streek.
Ik wil je kunnen vertrouwen.
Ik wil graag dat je de gum geeft, oké?

Wat mensen nodig hebben

Alle mensen, jong en oud, op de hele wereld, hebben dezelfde dingen nodig. Mopperaars, dreigers en zieligerds weten niet hoe ze die in giraffentaal kunnen vragen. Maar als jij luistert met giraf-oren, dan kun je proberen te raden wat ze nodig hebben.

Deze woorden kun je gebruiken als je wilt raden wat anderen nodig hebben of als je vertelt wat je zelf nodig hebt:

erbij horen
jezelf kunnen zijn
spelen & relaxen
genieten van iets moois
dat iemand vriendelijk is

zelf mogen kiezen
eten & drinken
helpen & geholpen worden
dat iemand te vertrouwen is
knuffelen

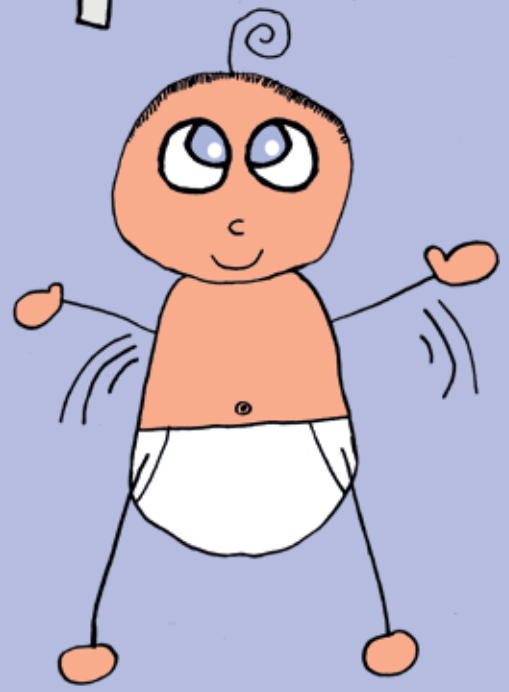
samen dingen vieren
begrijpen & begrepen worden
iets moois maken
dat het eerlijk gaat
nieuwe dingen ontdekken

Zo raad je wat de ander nodig heeft.
Bijvoorbeeld:

- Wil je iets drinken?
- Wil je dat het eerlijk gaat?
- Wil je iets moois maken?

Zo vertel je wat je zelf nodig hebt.
Bijvoorbeeld:

- Ik wil je begrijpen.
- Ik wil spelen.
- Ik wil zelf mogen kiezen.



Je hebt leren lopen door het steeds opnieuw te proberen: Proberen, vallen, opstaan.
En opnieuw. En opnieuw. Wees trots op jezelf dat je iets nieuws aan het leren bent, zoals giraffentaal. Of zoals Marshall dat zegt: “Elke keer als er iets mis gaat, heb ik de kans om te oefenen.”

is het waar?

Katie is een kleine, vriendelijke mevrouw uit Amerika. Ze heeft stralend blauwe ogen en kort grijs haar. Ze voelde zich tien jaar lang erg, erg ongelukkig. Ze dacht dat ze gelukkig zou zijn, als haar familie zich beter zou gedragen. Daarom probeerde ze hen te veranderen. Dat lukte niet. Uiteindelijk ontdekte Katie dat ze zich vredig voelde, toen ze ophield met zich druk te maken.

Er valt bijvoorbeeld een glas stuk. Het helpt niet als je je daar druk om maakt. Het is al gebeurd. Je kunt het glas opruimen zonder dat je je er rot over voelt. Je rot voelen helpt niet bij het opruimen. Het is alleen jammer voor je humeur.

Vier vragen

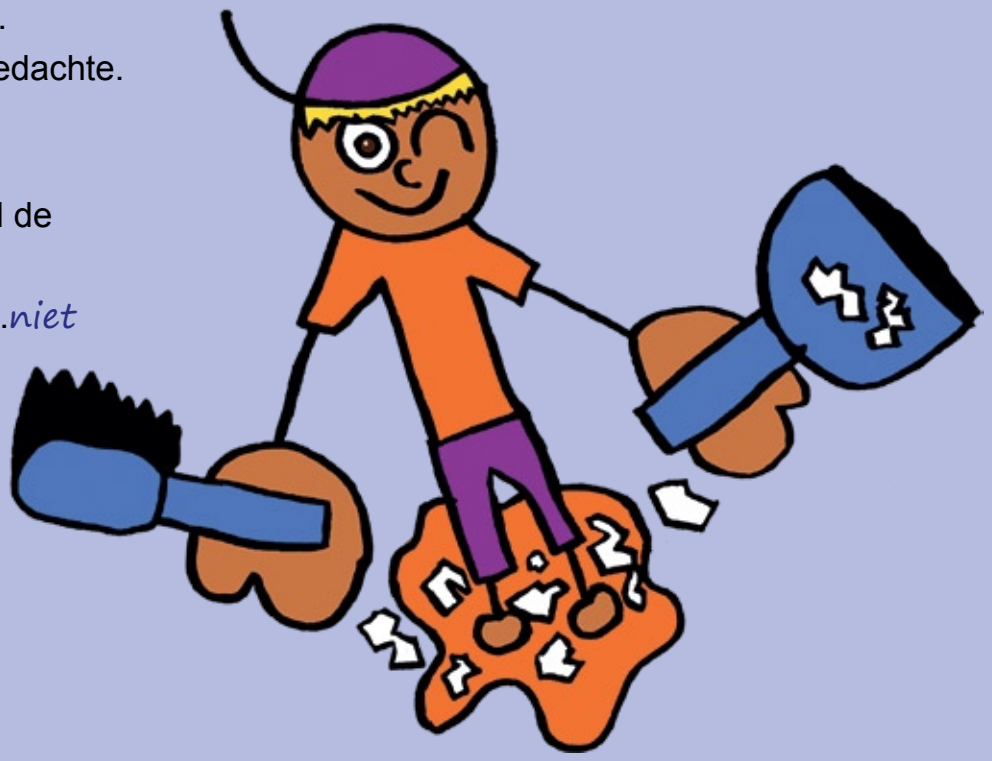
Bij het beantwoorden van Katie's vier vragen wordt je hoofd helderder.
Je ervaart het verschil tussen je gevoel MET èn ZONDER een nare gedachte.

Zo doe je dat:

- Je kiest eerst een gedachte die niet fijn voelt en waarbij je iemand de schuld geeft.
- Bijvoorbeeld: Ik ben ...*kwaad*... op ...*mijn moeder*... omdat zij ...*niet naar mij luistert*.

Beantwoord deze vier vragen over je gedachte:

1 Is het waar?
2 Kun je helemaal zeker weten dat het waar is?
3 Hoe voelt het vanbinnen wanneer je die gedachte gelooft?
4 Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?



Wees bij het beantwoorden van de vragen nieuwsgierig naar het antwoord dat in je opkomt. Wacht gewoon tot er een antwoord komt. Het maakt niet uit wat het antwoord is.

Tot slot onderzoek je of het omgekeerde van die gedachte misschien ook waar is. Dan geef je antwoord op de vraag: Kun je de gedachte omdraaien naar het tegenovergestelde? En kun je hier drie voorbeelden van geven?

Zo heb ik de vier vragen beantwoord over de gedachte:
Ik ben *...kwaad...* op *...mijn moeder...* omdat zij *...niet naar mij luistert.*

1 Is het waar, dat ik kwaad ben op mijn moeder, omdat zij niet naar mij luistert?
Wacht rustig tot er een antwoord in je opkomt. Het maakt niet uit of het antwoord ja of nee is. Als het antwoord 'nee' is, ga dan naar vraag 3.

ja

2 Kan ik helemaal zeker weten dat het waar is, dat ik kwaad ben op mijn moeder, omdat zij niet naar mij luistert?

nee

3 Hoe voelt het vanbinnen wanneer ik de gedachte geloof dat ik kwaad ben op mijn moeder, omdat zij niet naar mij luistert?

Mijn hoofd voelt warm. Mijn keel voelt strak. Ik voel een knoop in mijn maag. Ik denk meer boze gedachten over mijn moeder.

Ik werd boos door mijn GEDACHTEN over mijn moeder. NIET door haarzelf!

4 Hoe voelt het als ik NIET de gedachte denk dat ik kwaad ben op mijn moeder, omdat zij niet naar mij luistert?

Ik voel me ontspannen. Ik zie dat mijn moeder druk bezig is. Ik voel me enthousiast over wat ik wil vertellen. Ik wacht gewoon even.

Kun je de gedachte 'Ik ben kwaad op mijn moeder omdat zij niet naar mij luistert.' omdraaien naar het tegenovergestelde? En hier drie voorbeelden van geven?

Het tegenovergestelde is: Ik ben niet kwaad op mijn moeder omdat zij niet naar mij luistert. Want:

- *Ik voel geen kwaadheid, het is eigenlijk meer ongeduld.*
- *Ze smeert mijn brood en dat vind ik juist wel lief.*
- *Meestal luistert mijn moeder juist wel.*

Als je wat vaker oefent met de vier vragen, merk je dat je je eigen gedachten niet meer zo serieus neemt. Mijn moeder maakte me vanochtend wakker en zei dat het tijd was om op te staan. Toen dacht ik: 'Ik wil niet opstaan, ik ben moe!' En ik dacht er meteen achteraan: 'Is het waar?' Ik wist het eigenlijk niet. Ik lag nog in bed. En van het denken van zulke gedachten WORD je moe. Ik glimlachte. Rekte me gapend uit. En zei in mijzelf: "Hallo nieuwe dag, hier kom ik."

Mediteren

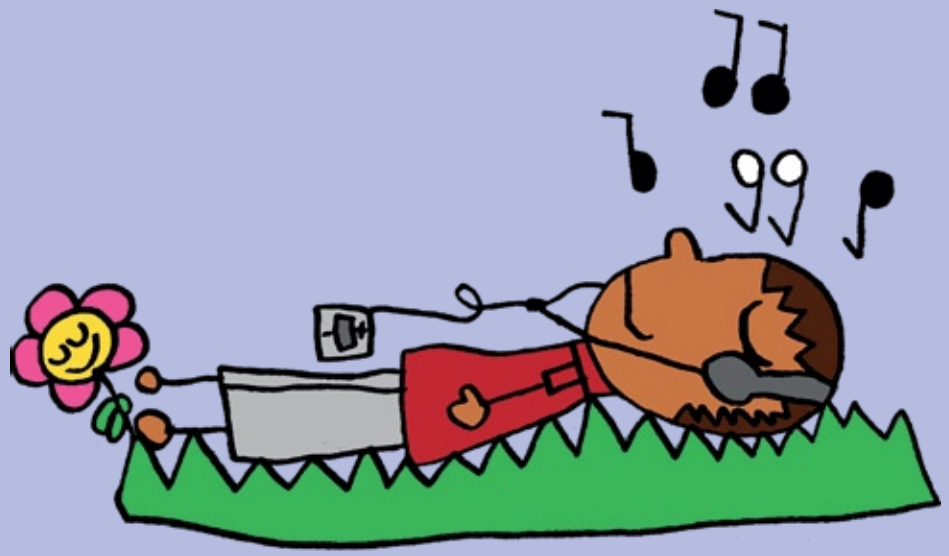
Mediteren is een moeilijk woord voor bewust je aandacht op één ding richten en jezelf daarbij ontspannen. Vaak doe je het vanzelf al, zonder dat je het zo noemt. Bijvoorbeeld:

- Als je in het zonnetje ligt en je voelt de warmte van de zon.
- Als je onder de douche staat en je voelt het water over je lijf stromen.
- Als je een dier aait en je voelt zijn zachte vacht.

Bij het mediteren ontspan je je lichaam en je gedachten. Tijdens het mediteren ben je helemaal in het NU. Na het mediteren voel je je vaak meer ontspannen en is je hoofd helder.

Zo doe je dat:

- Ontspan je lichaam.
- Het is meestal fijn om je ogen dicht te doen, maar dat hoeft niet.
- Richt je aandacht op één ding: je adem OF een gevoel in je lichaam OF muziek OF op iets (een bloem, de zee, een dobber).
- Ga rustig met je aandacht terug naar dat ene ding als je afgeleid wordt. Dat kan heel vaak gebeuren en dat geeft niet.



Mediteren kan overal: in de tuin, op de bank, op het toilet, in de rij voor de kassa en bij het handenwassen.
Mediteren kan op elk moment: Bij het wakker worden, vóór het slapengaan of ergens daartussenin.
Het kan kort of lang.

Lichaamsmeditatie

Dit is een meditatie waarbij je let op tintelingen en warmte in je lichaam. Het is handig als iemand de tekst hieronder rustig aan je voorleest. Of neem je eigen stem op en speel het daarna af.

Zo doe je dat:

- Ga op een fijne plek zitten en ontspan je lichaam.
- Doe je ogen dicht.
- Voel je voeten op de grond. Voel hoe je op je billen zit.
- Haal drie keer diep en rustig adem.
- Wrijf je handen een paar keer over elkaar.
- Voel je handen een beetje tintelen. Het kan ook voelen als warmte of beweging in plaats van tintelen.
- Leg je handen in je schoot.
- Laat dit gevoel verder stromen vanuit je handen naar je armen.
- Voel dit gevoel nu in je armen... je voeten... je benen ... en je billen...
- Voel het gevoel in je buik... je rug... je borst... je nek... en je hoofd...
- Totdat je je hele lichaam tegelijk voelt van binnenuit...
- Blijf dit gevoel een poosje voelen met je ogen dicht....
- Doe langzaam je ogen open en rek je even lekker uit.
- Wrijf met je handen over je gezicht en stamp met je voeten op de grond.

Ademen door je hart

Doc en Howard zijn twee mannen uit Amerika. Zij hebben ontdekt dat ademen door je hart ervoor zorgt, dat je je kalmer voelt en helderder kunt denken. Daar hebben ze coole apparaatjes en computerspelletjes voor uitgevonden. Het kan ook zonder apparaatje.

Ademen door je hart is heel makkelijk en leuk om te doen. Op sommige scholen wordt dit in de klas gedaan. In die klassen zijn de kinderen vriendelijker voor elkaar geworden en meer ontspannen.

Zo doe je dat:

- Let op je grote teen aan je rechtervoet. Wiebel er even mee.
- Let op je neus. Wiebel er even mee.
- Let op je hart. Wijs even naar het midden van je borst om de plek van je hart te voelen.
- Fantaseer dat je lucht inademt en uitademt via je hart, in plaats van via je neus en mond.
- Adem vier keer langzaam en diep door je hart.
- Denk aan een keer dat je je gelukkig of blij voelde. Voel dat gevoel weer.

Denk bijvoorbeeld aan een mens of dier waar je van houdt, aan iets fijns dat je hebt gedaan of aan een mooie plek.

- Voel dat fijne gevoel en blijf ademen door je hart.
- Adem vijf of meer keer langzaam en diep door je hart terwijl je het fijne gevoel voelt.

Je kunt dit altijd en overal doen. Sommige kinderen ademen door hun hart als ze zich zenuwachtig voelen of als ze bijna ruzie gaan maken. Of als ze zich verdrietig voelen. Ze veranderen zo hoe ze zich voelen over wat er gebeurt.

iets vriendelijks doen

zomaar

Het geeft een goed gevoel om iets voor iemand te doen, zonder er iets voor terug te willen.
Dit kun je bijvoorbeeld doen:

- Een complimentje geven.
- Een klusje in huis doen (zoals de tafel dekken, plantjes water geven).
- Vragen wie er iets wil drinken en dat inschenken.
- Een kaartje of mailtje naar iemand sturen.
- Vragen of je iets kunt doen.
- Glimlachen naar mensen die je tegenkomt in de supermarkt.
- Een mooie tekening of gedicht voor iemand maken.

Soms voelt het niet fijn om iets aardigs te doen. Dat komt meestal omdat je hoopte dat je iets terug zou krijgen, zoals een bedankje, een compliment of je zin. Als het niet fijn voelt, is dat een seintje dat je zelf iets zou willen krijgen. Dat kun je vragen.
Misschien wil iemand anders wel graag iets voor jou doen.

Als je met PLEZIER iets voor een ander doet, gewoon omdat je het fijn vindt om te doen, dan komt het uit je hart.

Ongemerkt

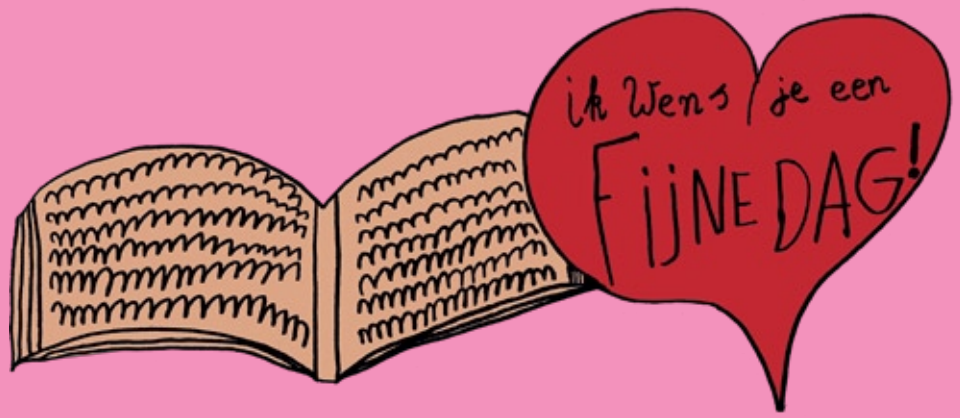
Het is heel leuk om zomaar, ZONDER DAT IEMAND HET MERKT, iets aardigs te doen.

Zo doe je dat:

- Knip hartjes uit en schrijf er een mooie wens op. Verstop ze ergens waar iemand ze kan vinden. Bijvoorbeeld in iemands jaszak of in een biebboek dat terug gaat.
- Voer de vogels in de winter.
- Gooi rommel die je op straat ziet liggen in een prullenbak.
- Droog de schommel in de speeltuin af als het geregend heeft.
- Wens mensen die je op straat tegenkomt in gedachten iets aardigs toe.
- Leg ergens een knikker, mooie steen of gummetje neer, met een briefje erbij: “Voor jou.”

Er is niemand die weet dat je iets aardigs hebt gedaan.... of toch wel? Je weet het ZELF.

Het tegenovergestelde van ongemerkt iets aardigs doen, is stiekem iets gemeens doen.
Het geeft een vervelend gevoel om iets gemeens te doen. Ook als niemand anders het merkt. Want je weet het zelf.



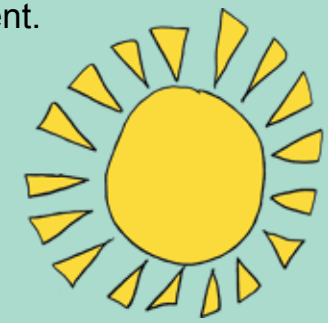
Dankbaar zijn

Dankbaar zijn betekent dat je je blij voelt met wie je bent en met wat je hebt. Als je je dankbaar voelt, is er geen ruimte voor nare gedachten.

Je kunt jezelf eraan wennen om je dankbaar te voelen.

Zo doe je dat:

- Schrijf elke dag in een mooi boekje vijf dingen op waar je dankbaar voor bent.
- Maak een tekening of gedicht over iets waar je dankbaar voor bent.
- Stop een mooie steen in je zak en denk steeds aan iets waar je dankbaar voor bent als je de steen voelt.
- Als er nu iemand bij je in de buurt is, kunnen jullie elkaar om de beurt vertellen waar je dankbaar voor bent.



Supervragen

Er zijn zielepietvragen en supervragen. Lees de vragen links en rechts en merk het verschil.

- Waarom wil niemand met mij spelen?
- Wanneer maak je mijn fiets nou toch?
- Wie heeft het verprutst?
- Waarom geeft ze mij de schuld?

Met de antwoorden op deze zielepietvragen schiet je niets op. Het zijn probleem-zoek-vragen. Ze beginnen met ‘waarom’, ‘wanneer’ of ‘wie’.

‘Waarom’, ‘wanneer’ of ‘wie’ heb je alleen nodig voor graag-willen-weten-vragen, bijvoorbeeld:

- Waarom draait de aarde om de zon?
- Wie is de zanger van het liedje dat ik hoor?
- Wanneer gaan we naar het feestje toe?

- Wat kan ik doen om het gezellig te maken?
- Hoe kan ik mijn fiets laten maken?
- Wat kan ik doen om te helpen?
- Hoe kan ik haar beter begrijpen?

Supervragen geven je nieuwe ideeën! Ze beginnen met ‘wat’ of ‘hoe’ en er komt ‘IK’ in voor.

Stel een supervraag als je nieuwe ideeën wilt krijgen:
Wat kan ik ....? OF Hoe kan ik...?

Tot slot

Als je meer wilt weten

Als je dit boek leuk vindt, kom dan eens langs op de website: www.gedachte-kracht.nl
Daar vind je:

- een gedachteladder om te printen en zelf in te vullen,
- kleurplaten van de tekeningen uit dit boek,
- internetlinks en filmpjes over de onderwerpen uit dit boek en
- een gratis download van dit boek, voor jezelf of voor iemand anders.

Als je het moeilijk hebt

Soms zit je in een situatie waarbij je extra hulp kunt gebruiken. Bijvoorbeeld als iemand je pijn doet of je pest. Of als er thuis of op school dingen gebeuren waardoor je je rot voelt. Dan is het belangrijk dat je hulp vraagt aan iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld aan iemand uit je familie, een juf of meester, je huisarts of een politieagent.

Op www.kindertelefoon.nl kun je chatten en tips lezen. Of bel gratis met de kindertelefoon:
Elke dag van 2 uur ‘s middags tot 8 uur ‘s avonds, telefoonnummer: 0800-0432.

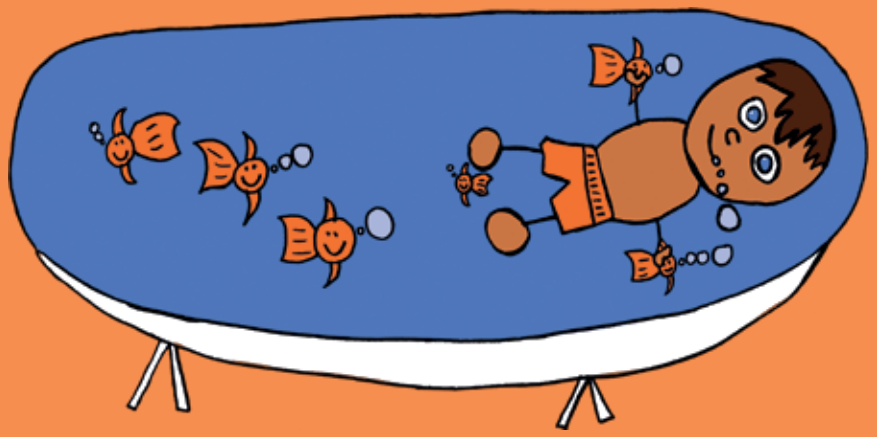
Lief zijn voor jezelf

Je weet nu dat je zelf je gedachten denkt. Dat is handig om te weten. Maar soms kun je jezelf er de schuld van geven als je je vervelend voelt. Dan denk je bijvoorbeeld: “Waarom denk ik van die nare gedachten?” of “Ik weet dat ik me zo voel omdat ik mijn gedachten geloof, het is mijn eigen schuld.”

In dat geval zit er maar één ding op. Jezelf begrijpen en lief zijn voor jezelf. Bijvoorbeeld:

- Zet een leuk muziekje op.
- Bekijk je babyfoto’s of oude tekeningen.
- Ga tekenen of knutselen.
- Ga buiten schommelen of voetballen.
- Ga dansen of zingen.
- Lees een stripverhaal of een boek.
- Verander iets in je kamer.
- Pluk bloemen voor jezelf of voor iemand anders.
- Ga een spelletje doen.
- Bel een vriend of vriendin.
- Bouw je racebaan of knikkerbaan op.
- Ga spelen met je huisdier of wandelen met de hond van de buren.
- Kleed jezelf mooi aan.

Kortom: Doe iets leuks voor jezelf wat GOED voor je is en waar je BLIJ van wordt.



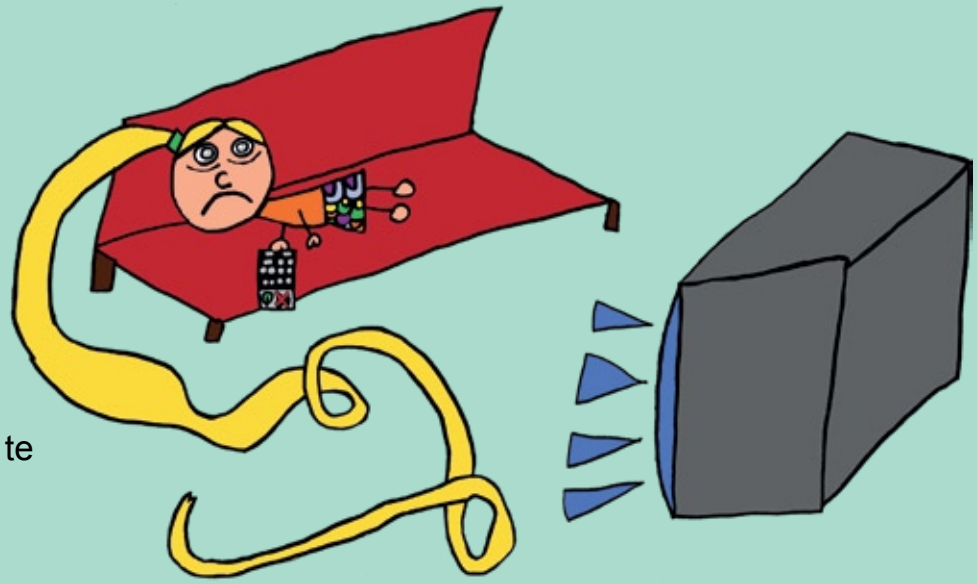
Als leuke dingen niet fijn voelen

Soms voel je je niet fijner als je iets gaat doen wat je leuk vindt.

Bijvoorbeeld:

- Je hebt afgesproken om nu iets te doen, zoals je huiswerk. Het voelt meestal niet fijn als je iets uitstelt wat je van plan bent te doen. Begrijp jezelf dan even, ontspan je een minuutje en doe je huiswerk.

- Je bent iets aan het doen, dat eigenlijk NIET ZO GOED voor je is:
  - Lang voor de TV hangen of veel gamen.
  - Laat opblijven als je je moe voelt.
  - Je geld uitgeven zonder er eerst goed over na te denken.
  - Steeds je Hyves, chat en mail checken of zomaar lang op internet surfen.



Van dit soort dingen word je vaak sloom. Kies gewoon iets anders om te doen.

Voorgevoelens

Soms krijg je opeens een sterk gevoel bij een plek of over een persoon. Ook al is dat eigenlijk helemaal niet logisch. Of heeft het niets te maken met wat er nu gebeurt. Je weet het gewoon. Het kan een fijn gevoel zijn, of een naar gevoel. Dat zijn voorgevoelens, de taal van je intuïtie. Als je ergens een voorgevoel over hebt, luister daar dan naar. Maar blijf ook je verstand gebruiken.

Jezelf helpen herinneren

Er zijn allerlei manieren om jezelf iets te helpen onthouden. Je schrijft het op je hand. Of je legt iets op de tafel dat mee moet naar school. Hier kun je wat tips lezen om je te helpen herinneren om je gedachte-kracht te gebruiken:

Plak een briefje op je spiegel met de tekst: 'Je bent een kanjer!'

Knip plaatjes van fijne dingen uit, plak die op een groot vel en hang het op.

Verander de ringtone op je mobiel in je lievelingsliedje.

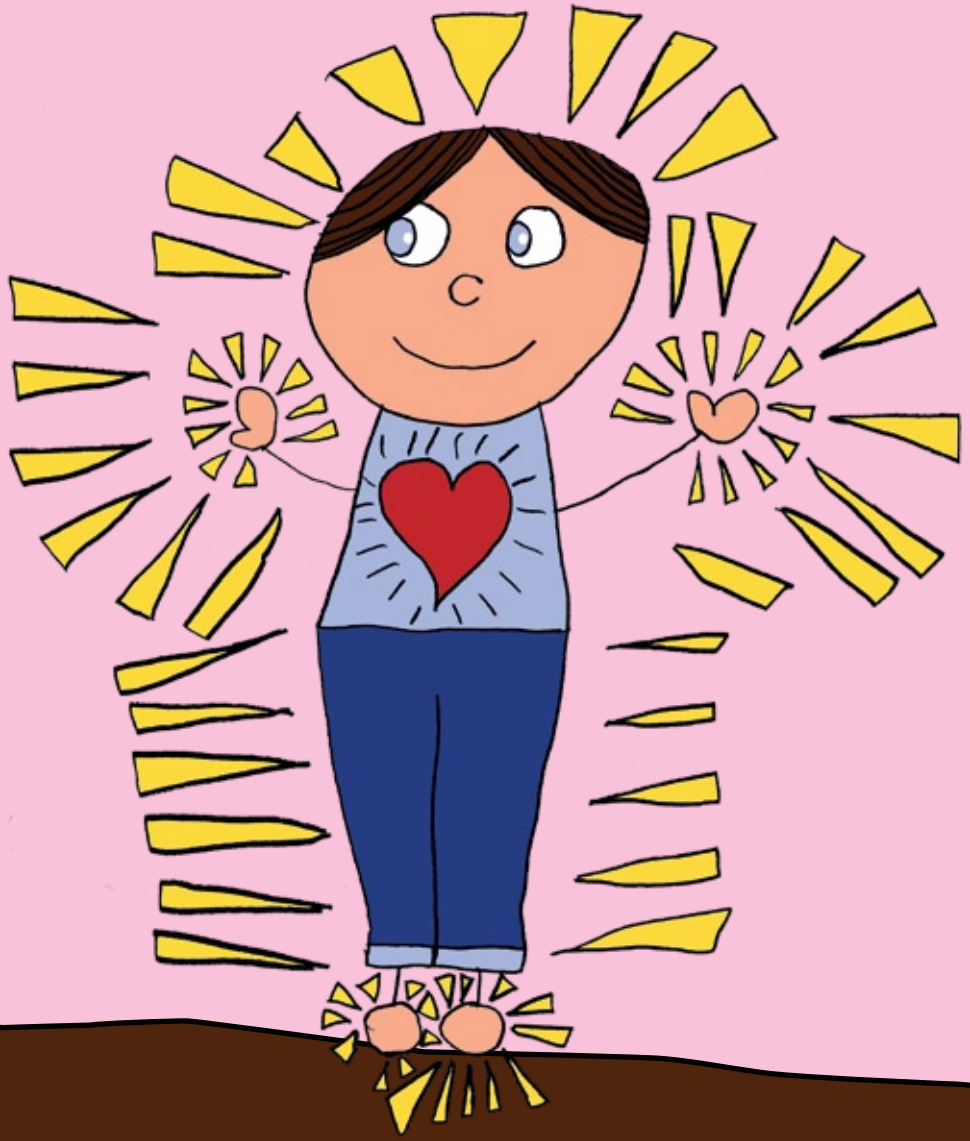
Neem een vrolijk wachtwoord, bijvoorbeeld: IkBenGeweldig of blijblijblij444.

Gebruik spullen waar je vrolijk van wordt, zoals een grappige beker, gelukspoppetjes, en je lievelingsshirt.

Print en kleur een kleurplaat van www.gedachte-kracht.nl en hang 'm op.

Denk aan al de
schoonheid in jezelf
en in alles om je heen
en wees gelukkig.

Anne Frank 7 maart 1944
toen 14 jaar oud



Bedankt lieve helpers!

Ik heb het geluk dat ik veel talentvolle en inspirerende mensen om mij heen heb. Zij hebben mij geholpen bij het maken van dit boek. De tekeningen in dit boek zijn gemaakt door mijn dochter Ilse. Zij heeft de tekeningen gemaakt toen ze negen jaar was. Daar ben ik supertrots op! Dit bericht is voor haar.

Lieve Ilse,
Dank je wel voor het maken van de prachtige tekeningen. Ze maken het boek zo vrolijk.
En mij ook!
Liefs, Mama

Verder wil ik graag deze kleine en grote mensen bedanken: Nura Babol, Kristel Boers, Willem Fischer, Serge Hogervorst, Natalie van der Horst, Luna Keijser, Ernst van der Vliet, Ruben van der Vliet, Bianca Wisseloo en Nienke de Wit. Mijn boodschap aan hen is:

Lieve dames en heren,
Hartelijk bedankt voor al jullie tips en hulp, dankzij jullie is het boek enorm verbeterd.
Jullie hebben mij geïnspireerd om dit boek te maken tot wat het nu is.
Bedankt voor jullie eerlijkheid en steun.
Liefs, Nicole

Inspiratielijst van boeken en websites

Hier kun je lezen waar ik (de schrijver van dit boek) inspiratie heb opgedaan voor dit boek.

Hoe gedachten voor je gevoel zorgen

Een duidelijk en praktisch boek over de relatie tussen gedachten en gevoel is: ‘Beren op de weg, spinsels in je hoofd’ van Theo IJzermans en Coen Dirkx. Verder komt dit onderwerp aan bod in boeken over NLP (NeuroLinguistisch Programmeren).

Gedachtemagneetjes

Er zijn veel mensen en organisaties die uitleggen hoe je met gedachtemagneetjes iets naar je toe trekt. Deze vier boeken vind ik aanraders voor grote mensen:

- ‘Handboek Spiegelogie’ van Willem de Ridder.
- ‘Vraag en het wordt gegeven’ van Esther Hicks.
- ‘Het intentie-experiment. Kunnen je gedachten de wereld veranderen?’ van Lynne McTaggart.
- ‘Een ongewoon gesprek met God’ van Neale Donald Walsh.

Verander bewust je gedachten

Iemand die precies weet hoe gedachten werken is Esther Hicks. Er staan interessante Engelstalige filmpjes van haar op internet. Esther noemt de gevoelsthermometer in haar werk de emotionele-geleidingsschaal.
Het gedachteladder-spel lijkt op twee van de oefeningen uit haar grote-mensen-boek met de titel ‘Vraag en het wordt gegeven’: Oefening 17 ‘het focus-wiel-proces’ en oefening 13 ‘welke gedachte voelt beter?’.

nu

Het werk van Eckhart Tolle is mijn inspiratie voor dit hoofdstuk. Zijn prentenboek ‘Pepijns geheim’ is een spannend verhaal waarin Pepijn het ‘NU’ ontdekt. Mijn kinderen en ik vinden dit een erg goed boek, dat uitnodigt om meteen toe te passen. Andere aanraders zijn Eckharts grote-mensen-boeken: ‘De kracht van het NU’ en ‘Een nieuwe aarde’. Ik heb met veel plezier gekeken naar zijn dvd ‘Findhorn Retraite’ en op zijn website zijn inspirerende Engelstalige filmpjes te vinden: www.eckharttolle.com

Luister en praat met je hart

Marshall Rosenberg is de oprichter van ‘Geweldloze Communicatie’. Deze manier van praten met je hart wordt voor kinderen vaak uitgelegd met een giraf en een jakhals. Er bestaan zelfs giraf-scholen! Van Marshall Rosenberg raad ik vooral zijn Engelstalige dvd’s aan, die te bestellen zijn op zijn website: www.cnvc.org. Zo lijkt het net of je zelf in de zaal zit bij Marshall, geweldig!

Twee fijne, toegankelijke, Nederlandse boeken vind ik: ‘De giraf en de jakhals in ons’ van Justine Mol en ‘Wat je vindt mag je houden’ van Jan van Koert. Ik heb Jan ervaren als een heel deskundige en plezierige trainer. Zijn website is: www.vinecoaching.nl.

Mijn favoriete boek over communiceren met kinderen is ‘How2talk2kids Effectief communiceren met kinderen’ van Adele Faber en Elaine Mazlish. Een geweldig boek vol eyeopeners. Doorbreekt vervelende patronen. Praktische manieren om èn een goed contact te houden èn conflicten op te lossen. Leuke stripjes maken de voorbeelden nog duidelijker. Ik heb het al vaak gelezen en doe het regelmatig kado.

Is het waar?

De vier vragen staan centraal in ‘The Work’ van Byron Katie. Op haar website staan veel Engelstalige filmpjes, waarop je Katie in actie kunt zien: www.thework.com. Of bezoek het Nederlandse deel van de website: www.thework.com/nederlands
En download dan meteen de samenvatting van haar bekendste boek ‘Vier vragen die je leven veranderen’:
www.thework.com/downloads/little_book/Dutch_LB.pdf
Kinderen vanaf vier jaar zullen veel plezier beleven aan het lieve prentenboek ‘Tijger, tijger is het waar?’.

Mediteren

Kinderboeken met sprookjesachtige meditaties zijn: ‘Relax kids’ en ‘De wens-ster’, beide geschreven door Marneta Viegas. Mijn kinderen vinden het erg fijn om daaruit voorgelezen te worden voor het slapengaan.
Een website met veel algemene informatie over mediteren is: www.abc-van-meditatie.nl.

Ademen door je hart

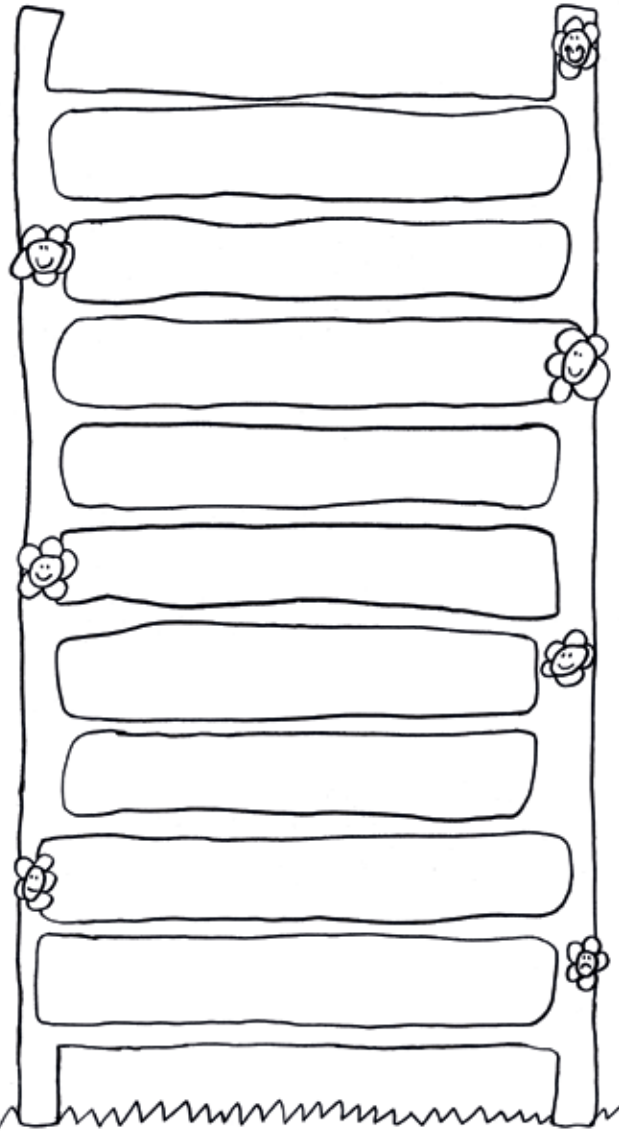
In het boek ‘uw brein als medicijn’ van David Servan-Schreiber las ik voor het eerst over hartcoherentie. Zo heet de toestand die je ervaart bij het ‘ademen door je hart’. Je hart klopt dan met regelmatige, ritmische versnellingen en vertragingen.
David schrijft in dit boek over meer interessante methoden, die goed onderzocht, maar helaas nog vaak relatief onbekend zijn.
De oefening ‘Hartmeditatie’ uit dit boek is gebaseerd op de oefeningen op de website van Heartmath:
www.heartmath.org/free-services/tools-for-well-being/heartshift-age-7-to-11.html

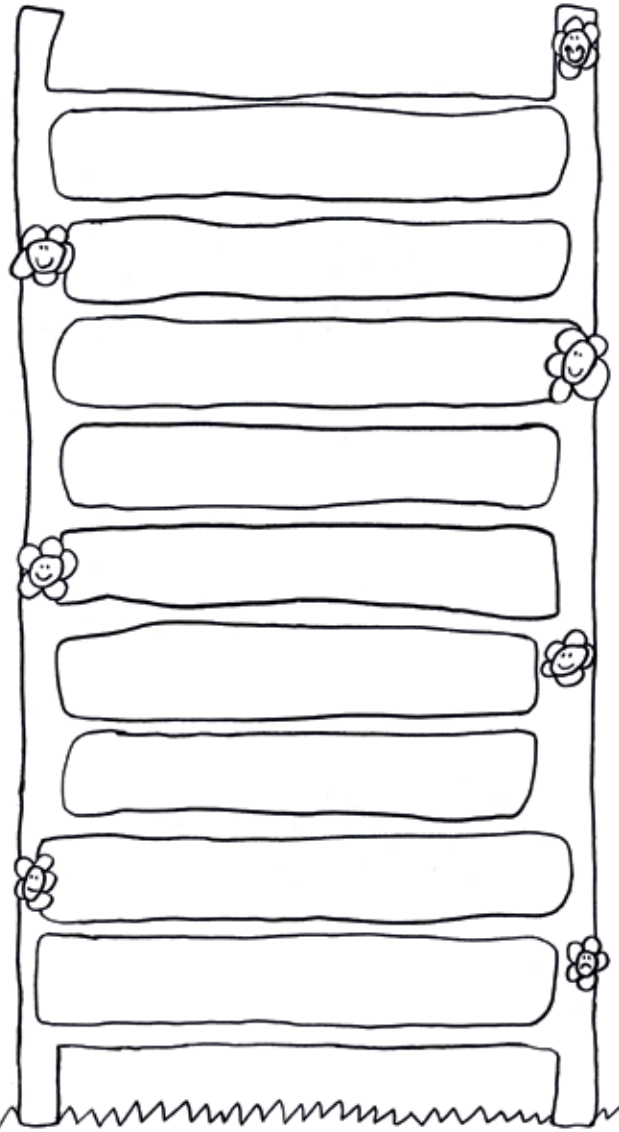
Supervragen

Eenvoudig en makkelijk leesbaar is het Engelstalige boekje: ‘QBQ! The Question Behind the Question. What to Really Ask Yourself to Eliminate Blame, Victim Thinking, Complaining and Procrastination’ van John G. Miller. Het is een echt Amerikaans boek met veel verhalen en voorbeelden.

Notities

Trek hier je eigen gedachteladder over, of teken 'm na

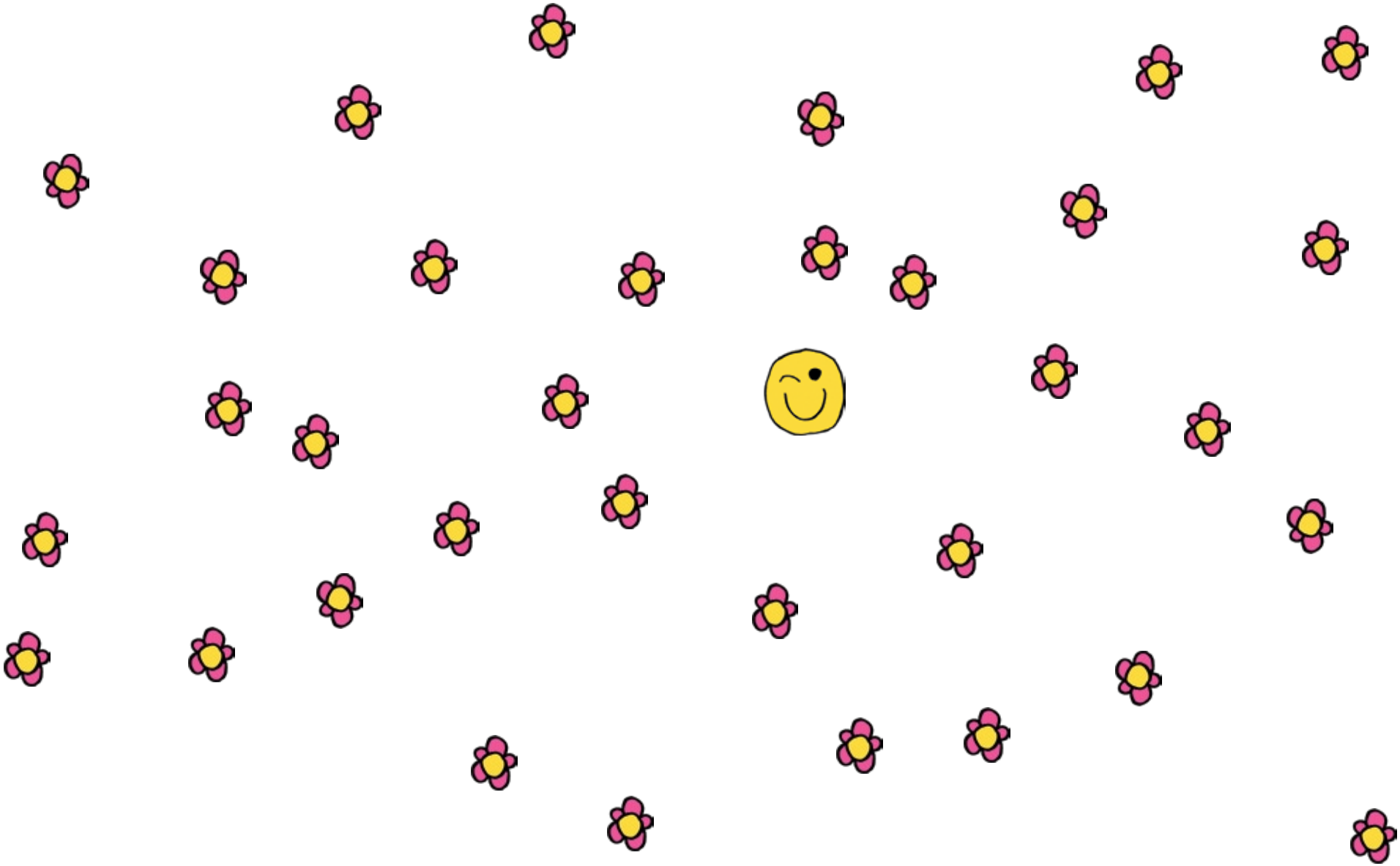




Notities

Trek de hartjes over en knip uit

om verstop-hartebriefjes mee te maken



Wil je weten waarom sommige mensen bang zijn voor een lief, klein spinnetje?
Hoe het kan dat mensen beter worden van een nep-pil?
En waarom geld niet gelukkig maakt?
In dit boek vind je de antwoorden.

Yessie vertelt hoe jij je gedachte-kracht kunt gebruiken om vrolijker te worden en om rustiger te worden in je hoofd.

Ontdek hoe je met gedachtemagneetjes iets naar je toe trekt.
Hoe je fijnere gedachten denkt met een gedachteladder.
En maak kennis met vier mensen die veel over gedachten weten: Eckhart, Esther, Katie en Marshall.

Kortom...Ga mee op ontdekkingstocht naar JOUW gedachte-kracht!

De hartverwarmende en fantasievolle tekeningen zijn gemaakt door Ilse van der Vliet toen ze negen jaar oud was.