

Hoe ons denken werkt

How our mind works

De juiste gedachtengang kan je tot een beter levensstation brengen

Ik zou je willen voorstellen aan je beste vriend en slechtste vijand, je denken. Het is een instrument dat geschikt is tot het tot stand brengen van een prachtig leven. Zolang je in controle blijft, zal het als je beste vriend dienst doen. Nochtans, als je niet aan het stuur blijft, in controle, dan zal het op automatische piloot werken. Zonder richting van jou, zal het doelloos werken en uiteindelijk amok brengen, en het zal je slechtste vijand blijken te zijn. Het goede nieuws is dat je bewuste en onderbewuste denken als een team werkt en je voorziet van de middelen om een veelbelovend leven te leiden. Het slechte nieuws is dat niemand ons onderwezen heeft hoe we ons denken behoorlijk moeten gebruiken.

Richard Carlson zei, "Ons denken kan op om het even welk moment voor ons of tegen ons werken. Wij kunnen leren om de natuurlijke psychologische wetten die ons beheersen, te aanvaarden en er mee te leven, en te begrijpen hoe de stroom van het leven te volgen in plaats van er tegen te vechten. We kunnen terugkomen naar onze natuurlijke staat van tevredenheid." Het doel van dit artikel is te leren hoe wij de psychologische wetten die ons beheersen kunnen gebruiken.

Hoe ons denken werkt

Ons leven ontvouwt zich, goed of slecht, als ons denken door de volgende drie stappen gaat.

1) Dingen stimuleren ons verstand en creëren gedachten in ons bewust denken. 2) De gedachten worden verzonden naar onze onderbewuste denken waar zij overtuigingen worden. 3) Op de overtuigingen wordt automatisch gehandeld, resulterend in ofwel negatief ofwel positief gedrag.

Bijvoorbeeld, Maria zegt aan haar vijf jarig kind, "waarom ben jij zo onhandig? Je stoot altijd tegen dingen aan!" Maria's opmerkingen stimuleren het bewuste denken van haar zoon, en bewegen hem er toe te denken, "ik ben onhandig; Ik stoot altijd tegen dingen aan." Deze gedachten worden dan overgebracht naar het onderbewuste waar zij een overtuiging worden. Het resultaat? Zonder te begrijpen waarom, of zonder er aan te denken, blijft Maria's zoon tegen dingen aanstoten. Maria's opmerkingen zijn een zelf-ervullende voorspelling geworden! De moraal van het verhaal? Wij moeten zorgvuldig zijn in wat wij aan anderen zeggen en wat wij over onszelf zeggen.

In zijn klassiek boek "As a Man Thinketh," schreef James Allen, "het Denken is de Meester -- de macht die vormt en maakt, en de Mens is Denken, en zelfs meer hij neemt het Gereedschap van Gedachte, en vormend wat hij wil, brengt hij duizend vreugden voort, duizend tegenslagen -- Hij denkt in het geheim en het wordt werkelijkheid; Omgeving is slechts zijn kijk-glas."

Ons bewust denken zetelt in de cerebrale cortex en is het gebied voor denken. We communiceren tot onszelf en anderen in een officiële taal. Bijvoorbeeld, ik gebruik de Engelse taal voor het creëren van dit artikel in mijn denken en zet het dan op papier zodat het kan gelezen worden door anderen. Ons onbewust denken bevindt zich in de primitieve delen van onze hersenen: de medulla oblongata en het limbisch systeem.

Hoe ons onderbewuste werkt

De taal van onze onderbewuste denken is gevoelens (bv. pijn, genot, hitte, koude), emoties (bv. woede, frustratie, geluk, droefheid) en beelden. Daar ons bewuste en onderbewuste denken verschillende talen spreken moeten onze gedachten, alvorens zij ons onderbewuste ingaan, in beelden vertaald worden. Bijvoorbeeld, laat ons even terugkeren naar Maria die geïrriteerd is door haar “onhandige” zoon, Tommy. “Stoot niet tegen de koffietafel!” zij schreeuwt tegen haar zoon. “Ik mag niet tegen de tafel stoten” denkt Tommy. Wanneer Tommy’s gedachte in een beeld vertaald wordt voor het onderbewuste denken, dan gaat er een deel van het bericht verloren. Het werkwoord “mag niet” is een abstractie die zich niet gemakkelijk laat vertalen in een beeld. Als gevolg ontvangt het onderbewuste het bericht “...stoten tegen de tafel”. Onbewust resulteert Maria’s suggestie in het tegenovergestelde gedrag! Om te vermijden dat ons onderbewuste met de verkeerde instructies wordt geprogrammeerd zouden we ons altijd moeten concentreren op het gedrag dat we willen en niet op wat we niet willen. “Raak de bal!” vertaalt zich gemakkelijk in een beeld. Dat is echter niet het geval voor, “Mis de bal niet!”

Ons onderbewuste kan geen onderscheid maken tussen gedachten die door externe gebeurtenissen (werkelijkheid) of denkbeeldige gebeurtenissen worden gecreëerd. Zodus, wanneer ik in mijn denken veronderstel dat ik vol vertrouwen ben dan zal mijn onderbewuste dat als waar aanvaarden. Wanneer dat vaak genoeg herhaald wordt, dan zal het mijn gedrag veranderen. Namelijk, ik zal de persoon worden ik me voorstelde te zijn. Anderzijds moeten wij de verbeelding van negatieve gebeurtenissen vermijden omdat ons onderbewuste hen als waar zal aanvaarden.

Ons onderbewuste interpreteert onze gedachten letterlijk. Het heeft de macht niet te redeneren en te analyseren. Bijvoorbeeld, als ik ambitieus ben en wens om doelstellingen te zetten, dan kan ik tot mezelf herhalen, “In een jaar zal ik meer geld verdienen!” Één later jaar kan ik zien dat ik inderdaad meer geld verdien, maar slechts vijf dollars meer! Wat ging er verkeerd? Het probleem is dat ik niet specificerde hoeveel meer wilde verdienen. Mijn onderbewuste volgde mijn instructies precies, en stopte zodra ik het doel van “meer” geld te verdienen bereikte, zelfs toen het slechts vijf dollars was. De les? Wanneer we doelstellingen zetten, wees specifiek!

Bryan Adams beschrijft een boodschap voor ons, “Gedachten zijn dingen; zij hebben enorme macht. Gedachten van twijfel en angst zijn wegen tot mislukking. Wanneer je negatieve houdingen van twijfel en angst overkomt dan overkom je mislukking. Gedachten kristalliseren in gewoonte en de gewoonte maakt omstandigheden hard.” Henry David Thoreau verklaart in nog eenvoudigere termen: “Gedachte is de beeldhouwer die de persoon kan creëren die je wil zijn.” Laat ons onze gedachtebeitels beginnen te gebruiken om de persoon te worden wij horen te zijn.

© **Chuck Gallozzi**

For more articles and contact information,

Visit <http://www.personal-development.com/chuck>