

Negatief denken

Negative Thinking

'Negativitis' verlamt de menselijke geest

Lijkt het vreemd dat sommige mensen KLAGEN dat ze niet genoeg TIJD hebben om gelukkig te zijn, ookal vinden ze genoeg tijd om droevig te zijn? Niet echt. Hun betreurenswaardige toestand heeft niets te maken met het hebben van voldoende of onvoldoende tijd. Het heeft alles met klagen te maken. Klagen is immers de ontkenning van geluk. Het is onmogelijk om tegelijkertijd te klagen en gelukkig te zijn.

Zo, hoedt je voor die verraderlijke ziekte "negativitis" (het negatief denken). Het is zo doordringend als een verkoudheid, maar brengt meer schade toe. Het verminkt, verlamt en tast de menselijke geest aan. Diegenen, die er door besmet zijn, zijn gebroken mannen en vrouwen die zich doelloos voortslepen. De donkere wolken die over hen hangen verduisteren hun visie en zorgen er voor dat ze de confrontatie aangaan en apatisch en cynisch worden. Hun leven is als champagne zonder bruis. Hoe enten wij ons in tegen zo'n schadelijke ziekte? Het was pas na het kennen van de afschuwelijke gevolgen van roken dat de mensen begonnen te stoppen met roken. Het kan wijs zijn om hier hetzelfde te doen. Dus, laat ons de gevolgen van negativitis herzien.

1. Klagen is slechter dan niets doen, omdat het een dieper en dieper spoor nalaat. Telkens als er één iemand klaagt dan wordt het steeds moeilijker om uit de sloot te klimmen die men zelf heeft gemaakt. Om uit de greep van deze venijnige gewoonte los te komen, moeten wij ons bewust worden van ons klagen, het stoppen, en onmiddellijk zoeken iets positief te zeggen. Het is een kwestie van een slechte gewoonte met een goede te vervangen.

2. Een negatieve houding is contraproductief. Wij vinden geen oplossingen voor levensproblemen door iemand of iets de schuld te geven. Zij die zeggen, "Positief denken werkt niet voor mij," denken averechts. Het is niet het positief denken dat moet werken; JIJ moet werken. Bijvoorbeeld, je moet er aan werken te appreciëren wat je hebt in plaats van te jammeren over aan wat het je ontbreekt.

3. Het falen te doen wat je wil doen (gelukkig zijn) veroorzaakt lichamelijke en mentale stress. Een rotte houding vertraagt niet alleen succes, maar verkort ook het leven door het immuunsysteem te beschadigen (om meer te leren over hoe je gedachten uw immuunsysteem beïnvloeden, onderzoek psychoneuroimmunologie). Dus, naast de ziekten die direct door stress worden veroorzaakt, zoals hartkwalen en maagzweren, worden we omwille van een verzwakt immuunsysteem vatbaar voor alle andere soorten ziekten.

4. Ken je iemand met een negatieve houding? Hoeveel jaren zijn zij zo geweest? Twee jaar? Vijf jaar? Tien jaar? Dat is hoeveel jaren ze zichzelf beroofd hebben van geluk en success. Verblind door hun eigen negativiteit worden zij verhinderd het goede rondom hen te zien.

5. Één karakteristiek van negatieve denkers is hun behoefte dat de wereld zich gedraagt volgens hun wensen. Ze zijn nooit opgegroeid en leven nog steeds met kinderachtige eisen. Zij zijn ongelukkig wanneer mensen en de wereld falen te handelen volgens hun egoïstische wensen. Zo'n giftige houding verhindert hen te groeien en te leren hoe om te gaan en het hoofd te bieden aan de uitdagingen van het leven.

6. Alle negatieve dingen die we over onszelf aan onszelf zeggen (self-talk) en aan anderen is een suggestie. Onbewust oefenen we zelf-hypnose uit, programmeren we onszelf tot mislukken en creëren we zelf-ervullende voorspellingen.

7. De negatieve wereld van onze verbeelding leidt tot een negatieve wereld die echt is en in de welke we gedwongen worden te leven. Neem Ralph, bijvoorbeeld. Hij klaagt altijd over het leven. "Tegenwoordig zijn de mensen grof en nors. Het doet er niet toe waar je gaat of wat je doet, je moet omgaan met slecht opgevoede mensen." Terwijl hij dit zei, waren wij op weg naar een koffie zaak. Eens binnen, werden wij begroet door een vrolijke gast die ons vroeg wat we wilden hebben. Zuchtend (alsof het hem veel kostte om te spreken), vroeg Ralph, bijna onhoorbaar een medium regular koffie. Van zodra de koffie er was begon hij te klagen. Wijzend naar het koffiekopje, zei hij, „ is dit medium?“ Zonder te wachten op een antwoord, voegde hij toe, "je had met moeten vertellen dat de koppen hier zo klein zijn. Had ik het geweten dan had ik een large besteld." Ondanks de lange rij mensen achter Ralph, probeerde de man achter de toonbank geduldig te zijn. Zonder te klagen nam hij de kleine koffie weg en verving het met grote. Toen Ralph de koffie kreeg keek hij met ontzetting en brulde, "noem je dit regular? Er is niet genoeg room in!" De man achter de toonbank, die slechts een paar ogenblikken geleden vrolijk was, werd nu duidelijk lastig en antwoordde sarcastisch, "Ja, voor de MEESTE mensen is dit een regular koffie, maar als je AANDRINGT, zal ik ere meer room indoen. Misschien kan je de volgende keer om DUBBELE room vragen!" Ik was de volgende, ik kreeg mijn koffie en zette me bij Ralph aan tafel. "Zie je nu", vertelde hij me, "wat heb ik je gezegd? De mensen zijn grof." Ja, in Ralphs wereld, ZIJN de mensen grof, maar hij realiseert zich niet dat hij hen zo maakt.

8. Een bijzonder schadelijk effect van 'negativitis' is dat het slachtoffersmentaliteit brengt. Diegenen met een "wee-mij" houding hangen ellendig rond, wachtend om gered te worden. Maar zij wachten tevergeefs omdat niemand hen van hun eigen houding kan redden. Zij zijn de enige die het kunnen veranderen. En tot zij dit zelf doen, zijn zij veroordeeld te blijven lijden.

9. Een ander ongunstig effect van negativiteit is dat het het magisch-kogel-syndroom voortbrengt. Namelijk, het slachtoffer van 'negativitis' brengt zijn tijd door met het zoeken naar een snelle, gemakkelijke oplossing, terwijl die niet bestaat. Door een fundamentele wet van het leven te ontkennen, die zegt dat het inspanning vereist om te bereiken wat de moeite waard is, bereiken zij niets. Zij zullen geen vooruitgang boeken tot zij realiseren dat niets in het leven kosteloos is. Zij moeten bereid zijn het noodzakelijke te doen om te krijgen wat zij willen.

10. Wees je er ook van bewust dat negatieve mensen andere klagers aantrekken. Omdat dezen die leven in een wereld van doemdenken van anderen vervreemden, hebben zij geen andere keus dan andere negatieve mensen te zoeken om met hen op te trekken. Ze voeden elkaar en sluiten zich op in een kliek van verliezers.

11. De constante stress die van een negatieve houding voortkomt rooft iemands energie, focus, en motivatie. Het is nauwelijks een formule voor succes.

12. Ook van groot belang is het feit dat zij die weigeren te werken aan het verbeteren van hun negatieve houding kunnen glijden in depressie, zelf-medelijden, en hopeloosheid.

13. Bovendien, berokkenen negatieve mensen zich niet alleen schade aan zichzelf; zij schaden ook de wereld. Zij leveren niet langer een bijdrage. In plaats van te helpen, verspreiden zij overal mistroostigheid en ellende. Als zij erop aandringen anderen te besmetten, waarom hen niet met

gelach besmetten? Als zij besmettelijk zijn, waarom niet met een glimlach?

Stel je een kleine boot voor die een rivier afdrijft. En stel je voor dat je je er niet van bewust bent dat deze boot een motor heeft. Zolang je niet in staat bent deze motor te gebuiken zal je een gevangene van de rivier zijn. Je zal een gevangene zijn zonder enige controle over je bestemming. Maar toch heeft de boot waar wij in zitten een motor. Wij kunnen het gebruiken om koers te veranderen. Die motor is onze macht tot keuze. Het enige dat wij moeten doen is kiezen voor het goede, en wanneer wij dit doen, dan zullen wij dat vinden!

© **Chuck Gallozzi**

For more articles and contact information,

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