

DE GRATIS HANDLEIDING

De handleiding van het mens-zijn

De gebruiksaanwijzing voor je denken

Een andere bril, een andere wereld

Als er iets is wat we op school leren, is het wel hoe de wereld om ons heen werkt. Je leert over wiskunde, geschiedenis en hoe cellen zich delen. Maar op de een of andere manier is er één belangrijk vak overgeslagen: hoe werkt het mens-zijn nou eigenlijk van binnen?

Als je vastloopt in stress, onzekerheid of somberheid, gaan we vaak direct op zoek naar de oorzaak buiten onszelf. We proberen situaties te veranderen, ons gedrag aan te passen of nóg harder ons best te doen. We kijken naar ons leven door een specifieke bril: de aanname dat wij kwetsbaar zijn en dat de buitenwereld bepaalt hoe wij ons voelen.

In deze gids gaan we een heel andere bril opzetten. We gaan niet kijken naar wát je allemaal denkt, maar naar hoe het systeem van het denken werkt. Een verandering in je basisaannames verandert direct je hele kijk op jezelf en de wereld. Je hoeft niks te fixen; je hoeft het alleen maar te gaan zien.

Je bent al 'heel'

(En dat was je altijd al)

Je aangeboren gezondheid

Vanuit de ontwikkelingspsychologie weten we hoe een baby ter wereld komt: puur, open en met alle 'fabrieksinstellingen' helemaal aanwezig. Helemaal klaar om te ontwikkelen tot volwassen mens. Een baby heeft geen last van onzekerheid over zijn uiterlijk of faalangst voor de toekomst. Waarom niet? Omdat een baby nog geen concept heeft van een 'ik'. De psychologische basis van de mens is pure, aangeboren gezondheid, veerkracht en rust. En het belangrijkste geheim? Die basis is er nog steeds. Je kunt het vergelijken met de blauwe lucht: die is er altijd, ook als er een dik pak donkere wolken voor hangt.

De geboorte van het 'Ik' (Ego-ontwikkeling)

Naarmate je groeit, begint ook je brein zich te ontwikkelen. Je leert praten, herinneringen opslaan en concepten begrijpen. Langzaam maar zeker vormt zich een 'ik'. Dit is de ego-ontwikkeling. Je begint verhalen te maken over wie je bent, wie je moet zijn van je omgeving, en wie je dolgraag wilt zijn op social media. Je bouwt een identiteit op uit allerlei losse overtuigingen ("Ik ben nou eenmaal onzeker", "Ik moet perfect presteren", "Niemand vindt mij leuk").

De puberteit: de denkmachinerie op volle toeren

Rond je tienerjaren krijgt je brein een enorme upgrade. Geleidelijk ontstaan er nieuwe manieren van denken zoals:

- Vergelijkend denken: "Waarom heeft zij het wél voor elkaar en ik niet?"
- Kritisch denken: "Ik doe het ook nooit goed."
- Denken over denken (Metacognitie): "Waarom maak ik me hier nou weer druk om? Ik moet stoppen met piekeren!"

Het interessante is: deze upgrade in ons denken geeft ons op zich nog meer vermogen om met de wereld om ons heen om te gaan, om de wereld te begrijpen, om meer abstract te kunnen

denken, om concepten te begrijpen en om ons bijvoorbeeld ook in te leven in de ander.

Maar het is dan wel belangrijk dat we snappen hoe ons denken 'werkt'. Als je dat niet uitgelegd wordt, kun je ook volledig verstrikt raken in deze nieuwe denkmachinerie.

En hier kan het grootste misverstand ontstaan: je kunt gaan geloven dat jij die gedachten *bént*. Omdat de gedachten zo luid zijn, denk je dat er van alles mis met je is. Maar onthoud: jij bent niet de denkwolk, jij bent de lucht waarin de wolk verschijnt.

Hoe jouw ervaring in elk moment ontstaat

Hoe kan het dat een gedachte over een toets die pas volgende week plaatsvindt, ervoor zorgt dat je nú buikpijn hebt en intens zenuwachtig bent?

Dat komt door het universele ontwerp van de mens. Jouw ervaring ontstaat in elk moment via twee ingebouwde mechanismen: Denken en Bewustzijn.

1. Het Denken levert de filmbeelden aan (de gedachte aan de toets, de angst om te zakken).
2. Het Bewustzijn brengt deze beelden tot leven. Het zorgt ervoor dat de film echt lijkt, compleet met special effects: een bonkend hart, zweethanden en een knoop in je maag.

Dit inside-out systeem werkt feilloos en razendsnel. Het creëert elke seconde een loepzuivere, hyperrealistische, gevoelde ervaring. Steeds opnieuw, en opnieuw, en opnieuw.

De grote verwarring is dat we denken dat we de situatie (de buitenwereld) voelen, maar in werkelijkheid voelen we altijd de film die ons eigen denken op dat moment afspeelt. De buitenwereld kan jou niet laten voelen; dat doet je eigen inside-out systeem.

De handleiding in metaforen

Om dit nog beter te begrijpen en hoe je hier makkelijker mee omgaat, gebruiken we drie simpele metaforen.

1. *De sneeuwuil — helder en troebel denken*

Stel je een glazen bol voor met water en glitters, en een kleine sneeuwuil in het midden. Als je de bol hard schudt, vliegen de glitters alle kanten op. Je kunt de sneeuwuil niet meer zien. Dit is een storm in je hoofd: troebel denken, stress, paniek.

Wat is de neiging van de meeste mensen? Ze gaan nóg harder nadenken om de glitters weg te duwen (de bol nóg harder schudden). Maar hoe krijgt de bol zijn helderheid terug?

Door hem neer te zetten en niks te doen. De glitters zakken vanzelf naar de bodem. Jouw geest werkt precies zo. Je hoeft troebel denken niet op te lossen; als je stopt met schudden, wordt het vanzelf weer helder.

2. *Je interne gereedschapskist*

Veel jongeren denken dat ze cursussen, tools, tips of therapie en behandeling nodig hebben om zelfvertrouwen te krijgen. Maar je bent geboren met een complete, interne gereedschapskist aan boord. Rust, wijsheid, creativiteit en veerkracht zitten al in je basissysteem. Je hoeft ze niet te maken of te leren.

Het enige wat ervoor zorgt dat je er nu even niet bij kunt, is dat je hoofd op dit moment vol zit met een zware denkwolk. Zodra je die wolk loslaat, of wacht tot deze voorbij getrokken is, open je automatisch je eigen gereedschapskist. Je gaat dan ineens wat doen. Je staat op om wat te gaan eten. Je belt een vriendin. Je gaat sporten. En ook bij nare gebeurtenissen, die emotioneel zijn of pijnlijk: je systeem weet hoe ermee om te gaan.

3. *Het TikTok-algoritme van je brein*

Je focus werkt precies zoals de For You-page van TikTok. Als jij lang blijft kijken naar video's over auto's, snapt het algoritme dat en krijg je nóg meer auto's te zien. Jouw denken heeft een ingebouwd algoritme: waar jij je aandacht en serieuze geloof aan geeft, daar krijg je er meer van in je ervaring. Als je urenlang blijft hangen in een onzekere gedachte, kleurt je hele wereld onzeker.

Zodra je inziet: "Oh, dit is gewoon een video die langskomt, ik hoef er niet op te klikken", scrolt je brein vanzelf door naar een volgende ervaring. Je kunt ook zelf deze gedachten 'laten' of ze misschien aan de kant 'swipen'.

Snappen hoe het werkt *(en dan gaan leven)*

Als je eenmaal doorhebt hoe je systeem van binnen werkt, verandert er iets wezenlijks in hoe je je leven leidt, wat je wilt en hoe je omgaat met wat je onderweg tegenkomt.

- Omgaan met lastige emoties. Je hoeft niet meer bang te zijn voor angst, verdriet of boosheid. Emoties zijn simpelweg de thermometer van je denken in dat moment. Ze vertellen je niks over je toekomst of over wie je bent; ze vertellen je alleen dat je bol nu even vol glitters zit. Je kunt het aan, het is een energiestroom die door je heen beweegt. Het waait weer over.
 - De kunst van het niet-doen. Als je hoofd vol zit, is het beste wat je kunt doen: niks. Je hoeft je gedachten niet te analyseren, te veranderen of positief te maken. Laat de storm uitrazen zonder ermee in gevecht te gaan.
 - Rusten in zijn & vertrouwen. Je mag ontspannen. Je kunt vertrouwen op de natuurlijke intelligentie van je lichaam en geest. Net zoals een wondje aan je vinger vanzelf geneest zonder dat jij de cellen hoeft te commanderen, zo herstelt jouw mentale systeem zich ook altijd weer naar rust.
 - Omgaan met veranderingen. Het leven verandert continu, en je gedachten veranderen mee. Maar nu je het 'overview' hebt, weet je dat jij de veilige, onbeschadigde haven bent waarin de golven van het leven zich afspelen. Je kunt de golven aan, omdat je weet dat je zelf de oceaan bent.
-

Jouw eigen handleiding ontdekken

Wat je in deze gids hebt gelezen, is een korte weergave en een samenvatting van hoe ons mentale systeem werkt. Het is de basiskaart, maar het echte ontdekken begint pas in jouw eigen dagelijkse leven.

Het is heel normaal als je na het lezen nog vragen hebt, of als je merkt dat je het intellectueel wel begrijpt, maar het nog lastig vindt om toe te passen als de denkwolken in jouw hoofd ineens heel dicht worden.

Loop je ergens tegenaan en wil je ontdekken hoe deze principes specifiek bij jou werken? Je bent van harte welkom voor een gratis en vrijblijvende online kennismaking van 30 minuten. En als je daarna de smaak te pakken hebt en verdere stappen wilt zetten, kunnen we samen kijken naar een van de trajecten die ik aanbied.

Je bent meer dan welkom.

Bregje Taalman