

Focus en betekenis

Waardoor laat jij je voeden?

We kunnen gebeurtenissen niet controleren. Veel dingen gaan eigenlijk sneller dan wij met onze psyche bij kunnen houden.

De media verkopen aan het publiek waar het publiek het meest op reageert. Een krantenkop met: 'zonnig weer op komst' of '10 mensen weer uit het ziekenhuis' verkoopt niet zo goed. Je hoeft dan niet verder te lezen, je wordt niet echt getriggerd. Als er zou staan: 'Grote storm op komst', of 'het dodental stijgt' dan wil je er meer van weten, dat verkoopt.

Het is zo gemakkelijk om "verleid" te worden, de media beheersen dat vermogen als geen ander. Wat levert dat nieuws je daadwerkelijk op?

Jouw beeld van de realiteit wordt vormgegeven door de informatie die je in je brein stopt. Het helpt aanmerkelijk om zelf kritisch na te denken en te weten waar we ons op willen richten. Want als we dat niet doen dan laten we iemand anders onze focus bepalen.

Wat je zelf wel kan beheersen is dat waar je je op richt. Het besef dat positieve zaken doorgaans niet als 'nieuwswaardig' worden bestempeld, maar dat ze wel degelijk gebeuren, iedere seconde opnieuw, helpt al. Het leven is veel interessanter en leuker als je niet vastblijft in één wereldbeeld.

Daar waar je je aandacht op richt, dat groeit.

Negatief zijn is voor veel mensen gemakkelijker dan positief zijn. Echt waar. Het geeft namelijk een gevoel van controle. Als je je voorbereidt op het slechtste dan kan het alleen maar meevallen. Wat zit daar achter? Stress en spanning ontstaan uit angst. Uit angst dat je niet goed genoeg bent, dat je niet genoeg kunt. Angst dat je kunt falen, dat de toekomst minder fijn zal worden dan het heden, angst dat je ziek wordt. Angst is negativiteit. En alom bekend: angst is een slechte raadgever.

Onzekerheid en angst worden ongemerkt op de achtergrond gevoeld, door de mainstream media maar dus ook door ons eigen (on)bewuste, vaak gebaseerd op eerdere ervaringen. Laat angst nu net funest zijn voor je immuunsysteem, voor je gezondheid. Hoe gezonder je bent en ook hoe positiever je in het leven staat, hoe minder vat allerlei virussen en bacteriën op je hebben.

Waarom is focus zo belangrijk?

Hoe je je voelt is vaak het gevolg van de focus die je kiest. Veel mensen zijn bijvoorbeeld bang dat het leven minder fijn wordt dan voorheen. Focussen op wat er niet goed is of mogelijk zal gaan, geeft altijd spanning.

Dat is de reden dat sommige mensen bijna altijd negatief of neerslachtig zijn en andere mensen meestal vrolijk en opwekt. Wat je elke dag in je hoofd 'afspeelt', bepaalt hoe je je voelt: jij bepaalt welke grammofoonplaat je wilt afdraaien. Als je jouw daadwerkelijke aandacht op iets moois, inspirerends, of goeds richt, ga je je bijna automatisch beter voelen.

Forceer jezelf niet om dingen te roepen die niet waar voelen of niet mogelijk zijn. Het haalt uiteraard niets uit om tegen je tuin te roepen; 'er is geen onkruid, er is geen onkruid'. Dat is niet wat ik bedoel.

Waar je op focust, wordt sterker in je beleving. Als je je aandacht richt op iets negatiefs (onzekerheid, angst, zorgen), dan ervaar je dat sterker – in je gedachten én in je gevoel. Als je je aandacht richt op iets positiefs, wordt dat sterker in je beleving. Dit inzicht klinkt eenvoudig, maar is ongelooflijk krachtig als je het echt beseft en toepast.

Het is jouw keuze waarop je je focust.

Als je doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je altijd kreeg (T.Robbins). Heb je behoefte aan meer vertrouwen en optimisme? Weet dan dat al die dingen het resultaat zijn van je focus. Je focus is de snelste manier om je gevoel te veranderen.

We kunnen gebeurtenissen meestal niet voorkomen, maar we kunnen wel invloed uitoefenen hoe we met de situatie omgaan. Mensen met negatieve gedachten gaan heel anders om met bepaalde situaties dan personen met stimulerende gedachten.

‘Zo simpel is het niet’ hoor ik sommige mensen denken. Natuurlijk is het meer omvattend dan wat er in kort artikeltje gestopt kan worden. Je kunt wel kiezen te focussen op het negatieve óf op het goede. Je hele leven lang, in elke situatie, is er meestal een keuze: Jij bepaalt waar je je aandacht op richt; ofwel op wat je irriteert of op wat je waardeert. Je kunt focussen op wat er ontbreekt óf op wat je al wel hebt. Waar je voor kiest, bepaalt hoe je je voelt. Je kunt je bijvoorbeeld focussen op hinderlijke fysieke klachten óf op hoe je je gezondheid kunt verbeteren. Is er geen magische pil, oefening baart kunst, ook hierin. Als je dat doet, dan verandert je leven ten positieve.

Betekenis

De kwaliteit van je leven hangt ook af van de kwaliteit van je communicatie. En in eerste instantie is dat de communicatie met jezelf. De kwaliteit van je leven wordt bepaald door de betekenis die we aan gebeurtenissen geven.

Gebeurtenissen worden door iedereen verschillend geïnterpreteerd. Waar de ene persoon ontredder reageert op een voorval, stapt een ander er eenvoudig overheen. Bij elke gebeurtenis gaan onze hersenen de situatie behoordelen op basis van eerdere ervaringen. Wij geven zelf lading aan een voorval, met onze gedachten en emoties geven wij betekenis aan de gebeurtenis, wat weer effect heeft op ons gedrag. Natuurlijk, sommige dingen kun je niet veranderen en je hebt niet overal invloed op. Wat je wel kunt bijstellen is de manier waarop je met de situatie omgaat.

De betekenis die we aan gebeurtenissen en interacties geven bepalen ons leven. De betekenis die je ergens aan geeft wordt gevolgd door je gevoelens en emoties. Betekenis staat in dat opzicht bijna gelijk aan emotie. Hoe je je voelt, de emoties die je voelt bepalen zo de kwaliteit van je leven. Onze herinneringen aan gebeurtenissen, ervaringen zijn bovenal de gevoelens die we erover hadden. Dat kunnen patronen worden. Zijn je patronen helpend voor je of juist niet? Word weer regisseur van je eigen leven en verander je denken.

Welke uitkomst wil jij hebben?

Nog wat voorbeelden: Als je wilt afvallen dan helpt het niet om steeds te denken: ‘per week moet ik zoveel gram minder wegen’. Wat wel helpt is om voor ogen te hebben hoe je je wilt voelen, hoe je er graag wilt uitzien, met dat beeld of dat gevoel in je vizier kom je er.

Alle topsporters hebben zich nooit laten tegenhouden voor wat er nog mogelijk is. Als zij zouden denken: Maar dat record kan eigenlijk niet worden verbroken!” Denk je dat ze het dan gaan redden? Succesvolle topsporters weten dat ze zich moeten focussen op winnen en niet op verliezen. Dat geldt in de sport, maar net zo zeer in het dagelijks leven.

Zo ook met als je ervan overtuigd bent dat iedereen stevast kou vat en dan ziek wordt als je zonder jas naar buiten gaat. Iemand die daar zeker niet zo over denkt is bijvoorbeeld Wim Hof. Hij heeft zich op én onder glad-ijis heeft begeven en is daar juist sterker, vitalter uit gekomen. Je mag denken wat je van “de ijs-man” vindt,

feit is dat hij met zijn mind zijn immuunsysteem onder controle heeft! En hoe! Een giftige stof die bij hem werd ingespoten in het Radboud Ziekenhuis kon geen vat op hem krijgen, en ook niet bij de mensen die hij getraind had. De controle groep, zonder training, kreeg wel veel klachten. Wonderlijk. Ja! Wij mensen hebben een ongekend potentieel.

Geef je brein een aanleiding om te zoeken naar dat wat je vooruit helpt. Wat ga je doen?

Nog een keertje dan: als je doet wat je altijd als doet, dan krijgt je wat je altijd krijgt en hebt. Dan verandert er niets, dan sta je stil, kom je niet vooruit.

Probeer bewust te focussen op wat er wél goed gaat. Koester positieve dingen, door er veel en vaak aan te denken. Richt je op wat er wel goed gaat, op waar je dankbaar voor bent, zie het voor je, voel het.

Stel jezelf dan de juiste vragen en beantwoord ze ook, train je brein daarin. Stel vragen als: Hoe kan ik op dit moment al een positieve bijdrage leveren aan mijn gezondheid, wat kan ik nu al wél zelf doen? Welke uitkomst wil ik hebben. Kijk naar oplossingen én voer je ze uit.

Leven met positieve gedachten is leven vanuit vertrouwen, creativiteit en oneindige mogelijkheden.

Merel Kolderie