

Creëer je eigen realiteit

Met deze, al decennia oude, uitspraak wil ik je er graag aan herinneren dat, ongeacht de ervaring om je heen, hoe jij reageert, hoe jij ervoor kiest om die ervaring waar te nemen, altijd je eigen keuze is. Zelfs als de realiteit waar je doorheen gaat en waarneemt niet helemaal perfect is, is het in zekere zin een voorrecht om er iets van weg te nemen. Ik pas daarmee de realiteit aan. Zinvol? Wel handig! Je kunt er een stuk positiever mee door het leven gaan. Misschien is een nog betere manier om erover na te denken dat ik elke minuut in mijn leven mijn eigen realiteit zelf creëer.

Tijdens mijn opleiding kreeg ik deze uitspraak mee in een ietwat andere bewoording. Namelijk: "niets in het leven heeft enige betekenis, behalve de betekenis die je er zelf aan geeft". Heb je deze uitspraak eenmaal geïntegreerd in jouw systeem, dan zul je ervaren dat het leven er plezieriger op wordt op die momenten dat het even tegenzit. Tal van wijze mensen hebben soortgelijke uitspraken gedaan. Ik noem er een paar.

Emerson (Amerikaans essayist en een van meest invloedrijke denkers van de Verenigde Staten rond 1800) heeft gezegd: "We worden waar we de hele dag aan denken." Walt Disney zei: "Als je het kunt dromen, kun je het doen." Napoleon Hill zei: "Alles wat de geest kan bedenken en geloven dat hij kan bereiken." Norman Vincent Peale zei: "Verander je gedachten en je verandert je wereld." Wayne Dyer zegt: 'Je ziet het als je het gelooft.' En laten we Oprah Winfrey niet vergeten, die deze boodschap vaak herhaalt door dingen te zeggen als: 'Onthoud dat je je leven co-creëert met de energie van je eigen intenties.' Dus wat betekent deze informatie voor jou en mij?



Het belangrijkste is dat het eraan herinnert dat de wereld waarin jij leeft en ervaart, voortdurend wordt beoordeeld, gemotiveerd en beïnvloed door je bestaande -bewuste en onbewuste- herinneringen. Ik noem het je geloofssysteem. Jouw geloofssysteem is een verzameling herinneringen, input en stimulatie die je in jouw verleden hebt opgenomen. Ervaringen vanuit je opvoeding, het onderwijs, je levenservaringen en het geloof. Wanneer je onbewuste vervolgens geconfronteerd wordt met enige ervaring of omstandigheid in het heden, zal het automatisch jouw geloofssysteem doorzoeken op gemakkelijke en automatische reacties en het indien nodig invullen om de ervaring af te ronden. Is jouw geloofssysteem in de eerste plaats negatief, dan wordt de ervaring automatisch ingevuld met negatieve reacties. Als jouw geloofssysteem naar het positieve zwaait - wat er ook gebeurt, dan wordt de omstandigheid gecreëerd met een positieve draai. We verzinnen het! Je reacties, je oordelen, je keuzes zijn grotendeels afhankelijk van wat al is geprogrammeerd in jouw huidige geloofssysteem.

Het goede nieuws is dat als we onze ervaring niet leuk vinden, het tijd is om aan de slag te gaan met wat de kern is van onze overtuigingen over hoe we naar de wereld kijken. Hoewel het belangrijk is om zoveel mogelijk wakker en bewust te blijven in je leven, zou je ook SMART kunnen zijn om je onderbewustzijn te vullen met automatische reacties die een wereld naar je zin creëren. Houd je niet van elk aspect van je leven? Begin dan vandaag en onthoud dat JIJ het mag verzinnen! Immers, jij bent de baas in je eigen hoofd.

Ik werd destijds erg blij van dit nieuwe besef dat ik het karakter van mijn leven kon veranderen door mijn overtuigingen te veranderen. Het geeft je energie als jij je realiseert dat je van 'slachtoffer' nu 'schepper' kunt worden van je (nieuwe?) doelstellingen. En een beetje energie kunnen we nu wel gebruiken, toch?