

Positief denken

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je binnenwereld. Het is echt bijzonder dat wij elkaar op deze manier ontmoeten en dat jij deze tijd neemt om zelfonderzoek te doen. Wie zichzelf goed leert kennen. Kan keuzes maken die het leven fijner maken. We willen allemaal gelukkig zijn. Maar hoeveel van de mensen van de wereldbevolking zijn dat ook werkelijk? Wat is het voornaamste verschil tussen hen die het wel zijn en hen die het niet zijn? Oppervlakkig kijkend denk je aan voorspoed en welvaart. Maar de ervaring leert dat er mensen zijn die schatrijk zijn en alles gat ze voor de wind en toch zijn ze doodongelukkig. Andersom bestaat ook. Mensen die leven op een vuilnisbelt met alleen maar pech en helemaal geen bezittingen die toch blij en gelukkig door hun leven gaan. Uiteindelijk bepalen je gedachten wat je voelt. Denk je rotgedachten, ontevreden gedachten, dan voel je je rot en ontevreden. Denk je daarentegen dankbare blije gedachten, dan voel je je ook blij en dankbaar.. Het is echt zo simpel. Toch zijn er mensen die dat hun hele leven niet doorgronden. En nog vreemder eigenlijk> Er zijn heel veel mensen die het op een gegeven moment wel gaan begrijpen maar het niet toepassen. Ze kiezen elke keer om hun focus te richten op wat ze niet fijn vinden en waar ze ontevreden over zijn. Hoe zit het met jou? Ben jij gelukkig? Denk jij blije gedachten? Wat is de basisfeer in jouw innerlijke wereld zo door de dagen heen? Net als iedereen zal jij ook wel wat heen en weer gaan Soms wat positiever en soms wat negatiever maar hoe is de basis? Positief of negatief? Tevreden of ontevreden? Blij of klagerig? Dankbaar of boos slachtofferig? Laten we hier vandaag mee aan de slag gaan.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen dan richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. We slaan vaak veel spanning op in ons lichaam. Een snelle en eenvoudige manier om wat spanningen los te laten is door stukken van je lichaam even aan te spannen en daarna los te laten. Dat gaan we nu doen. We beginnen bij je voeten. We gaan ze ongeveer vijf seconden aanspannen en dan laten we ze los. Daar gaan we . Span je voeten. Zo stevig als je kan, knijp ze fijn en laat dan los. En voel na hoe je voeten nu voelen. Nu gaan we je benen meenemen. Voeten en benen. Daar gaan we. Span je benen aan, zo hard en stevig als je kan. Nog harder. En los. En voel na. Nu ga je je bekkenbodem aanspannen. Daar gaan we. Span je bekkenbodem aan. Knijp je billen samen. Span alles in dat gebied zo hard aan als je kan. Nog even volhouden. En laat los. Nu je buigebied. Daar gaan we. Span al je spieren in je buik aan zo hard als je kan. Nog even volhouden. En laat los. Nu gaan we naar je schouders. Eerst trek je ze zo hoog op als je kan, nu, zo hoog als je kan. Nu zo sterk als je kan naar achteren, nog een keer naar boven en dan laat je nu los. Dan nu je armen en je handen. Maak vuisten en knijp zo hard als je kan en span daarbij ook je armen. Nog harder. Nog even volhouden. En laat dan los. En tot slot je gezicht. Dar gaan we. Span al je gezichtsspieren aan. Je ogen, je kaak, je lippen. Maak een gespannen krent van je

gezicht. Nog even volhouden en laat dan nu maar helemaal los en voel na hoe je lichaam nu voelt. Adem een keer diep in en lang langzaam uit en nog een keer.

Adem nu een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je? Neem nu tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu. Neem je denken waar en zo ja wat is de sfeer van die gedachten?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Muktananda. Een inmiddels overleden Swami die oorspronkelijk uit India kwam en naar Amerika ging. Hij zei ooit: "Je kunt niet altijd kiezen welke gebeurtenissen je meemaakt in dit leven. Wel kun je altijd kiezen hoe je ze ervaart."

Ik herhaal dat nog een keer: : "Je kunt niet altijd kiezen welke gebeurtenissen je meemaakt in dit leven. Wel kun je altijd kiezen hoe je ze ervaart."

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Dus hoe is dat bij jou? Hoe zijn jouw gedachten over wat je meemaakt? Ben jij een klagerig type of toch meer dankbaar? Ga jij op zoek naar de pluspunten of staar jij je blind op de minpunten? Benader jij wat je meemaakt overwegend positief of negatief? Wat is de meest voorkomende sfeer in jouw denkwereld? Hoe denk jij over de wereld? Meer positief of meer negatief? Hoe denk jij over de mensen om je heen? Meer positief of meer negatief? Hoe denk jij over je eigen leven? Meer positief of meer negatief? Hoe denk jij over jezelf? Meer positief of meer negatief? Er zit geen oordeel aan vast. Jij mag denken hoe je wil denken. Dat is jouw ultieme vrije keus. Wees je alleen bewust van de enorme invloed van je denken op de beleving van jou leven. Als je ergens makkelijk winst kunt pakken in het gelukkiger worden is het daar wel mee. Je hoeft echt geen struisvogelmentaliteit te ontwikkelen. Kop in het zand voor alles wat niet goed gaat. Dat is geen meesterschap in denken. Maar kijk eens eerlijk. Waar blijven jouw gedachten hangen? Waar gaat je focus naar toe? Je kunt steeds kiezen wat je in je binnenwereld aandacht geeft. Stel je krijgt drie complimenten en een punt van kritiek. Waar ga jij het meeste over denken?

Simpelweg ook focussen op wat er allemaal goed gaat en mooi is en fijn, vergroot jouw kwaliteit van leven enorm. Neem even een moment om bewust stil te staan bij wat er goed is in je leven. Wat is er mooi aan de wereld? Wat is er mooi of goed aan de mensen om je heen? Wat is er mooi en goed aan jezelf? In ieder geval heb jij je bewustzijn. Je kunt ervaren in dit leven en dat is in zichzelf al een enorme rijkdom waar we ons soms niet eens echt bewust van zijn. We kunnen proven, ruiken, zien, horen, voelen, denken. We zijn bewust. En om ons meer bewust te worden van dat we bewustzijn zijn oefenen we in het direct contact maken met dat bewustzijn.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

We besluiten om voor nu een tijdje even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen maar we hechten ons er niet aan. We geven ze geen aandacht en

dan zien we ze weer gaan. Wij blijven stil en proberen onze aandacht hier te houden. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Hecht nergens aan vast, laat alles wat komt gelijk weer gaan.

Blijf niet haken met je aandacht.

Neem het vermogen om waar te nemen waar.

Probeer om nu even nergens iets van te vinden

“Je kunt niet altijd kiezen welke gebeurtenissen je meemaakt in dit leven. Wel kun je altijd kiezen hoe je ze ervaart.”

Kies voor positief.

Kies voor liefdevol kijken naar jezelf en de wereld.

Zie de schoonheid en het wonder van jezelf en de natuur

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Blue skies in de uitvoering van Birdy

Blue skies smiling at me
Nothing but blue skies, all I see
Bluebirds singing a song
Nothing but blue skies, from now on

[Verse]

I never saw the sun shining so bright
Never saw things going so right
Noticing the days hurrying bad
When you're in love, oh my how they fly by
Blue days, all of them gone
Nothing but blue skies, from now on

[Refrain]

Ooh, ooh, ooh-ooh, ooh-ooh, ooh
Ooh, ooh, ooh, ooh-ooh

[Chorus]

Blue skies smiling at me
Nothing but blue skies, all I see
Bluebirds singing a song
Nothing but blue skies, from now on

[Refrain]

Ooh, ooh, ooh-ooh, ooh-ooh, ooh

Ooh, ooh, ooh, ooh-ooh

Blue days, all of them gone

Nothing but blue skies, from now on

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Trieste dag, allemaal verdwenen. Nu alleen nog maar blauwe luchten. Waarom niet? Het ligt echt veel meer in je eigen handen dan je je doorgaans tijdens het leven van je leven realiseert. Kijk of je vandaag elke keer dat je stemming ietsje minder wordt, kunt zien welke gedachten het onprettige gevoel veroorzaken. Kun je ook iets anders denken?

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Wat zijn je gedachten over de dag die nu voor je ligt? Kijk eens of je nu jezelf een positief verhaal over deze dag kunt vertellen. Hier nu begint het. Wat ga jij kiezen? Waar focus je op en hoe geef jij dit moment betekenis?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een positieve, blije dag toe.