

DOOR FRANK REKERS

Frank Rekers, frank.rekers@4human.nl (trainer, mental coach en medemens) is eigenaar van 4Human Training & Coaching; 4Human Training & Coaching helpt mensen, teams en organisaties bij vernieuwing- en motivatietrajecten. www.4human.nl

FRANK IS BOOS... ...HEEL ERG BOOS

"We moeten zo dit, we moeten dat zus, stel je voor dat, stel je voor zus... Eigenlijk zou ik dat wel willen maar... Zie je wel, dat overkomt mij nu, die baan krijg ik toch niet. Oh, dat wil ik niet, nee, dat zou ik nooit doen."
Herkent u dat soort taalgebruik?

Ik kan er niet meer tegen. Tegen al die negativiteit. Tegen al die negatieve gedachten en woorden die telkens worden gebruikt. Tegen al die mensen die heel veel energie steken in dat wat ze niet willen. En als ze iets wel willen is het moeten. Tegen de journalistiek die uit positieve verhalen toch nog iets negatiefs weet te ventileren. Pff... Frank is boos.

MOETEN OF WILLEN

Veel mensen leven een leven waarin ze zoveel moeten. In hun werk, privé of omgeving. Ze hebben het gevoel dat ze geleefd worden. Ik hoor mensen het zo vaak zeggen: "Ik moet zoveel". Teveel moeten kost ons energie en leidt tot stress. Zo hoorde ik laatst iemand: "Ik moet nog naar mijn vriend toe". Dat wil je toch! Maak er eens van: "Ik wil naar mijn vriend toe". Verander moeten in willen. Doe er iets mee. Het leven wordt er al een stuk aangenamer door. Je moet het echter wel willen!

NIET WAAR

Zo bestaat er een denktechniek, altijd en overal toepasbaar, om ongewenste gedachten en gedrag van jezelf om te buigen naar meer effectief gedrag of effectievere gedachten. Deze heet de RET (Rationele Effectiviteits Training). Emoties en gedrag lijken het logische gevolg van een situatie of gebeurtenis. Hier zit echter nog een stap tussen namelijk jouw gedachten over die situatie. Die gedachten veroorzaken het gedrag en emoties. Deze tussenstap kun je zelf beïnvloeden. Je creëert daarmee je eigen gedachten. Met als gevolg je eigen gedrag en gevoel. Begin bij het beseft dat 90 procent van je gedachten niet waar zijn. Maar ze beïnvloeden wel ons gedrag of emotie. En in de andere gevallen; denk eens in kansen en denk eens



andersom. Is het dan zo simpel? Ja, het is zo simpel. Boos word ik van sommige situaties. Dan ben ik even vergeten dat die worden gevoeld door mijn gedachten. Nu ik dat weet is boosheid dus een keuze. Zelfs een bewuste keuze. Want alles wat je aandacht geeft groeit. Wees bewust van de kracht van gedachten. Kortom wat je zaait, zul je oogsten. Wat wil jij oogsten?

BOOSHEID IS EEN KEUZE

Neem bijvoorbeeld mijn dochter Romy. Ze gaat volgend schooljaar naar het voortgezet onderwijs. Dus bezichtigen we diverse scholen. Ze is telkens vol enthousiasme over de school, het gebouw, de lokalen en alle nieuwe dingen die ze ziet en ervaart. Zij kent de kracht van gedachten en denkt in kansen, in mogelijkheden en niet in beperkingen. Ze is super enthousiast en het is een genot om dat te zien. In de eerste plaats voor haarzelf en in de tweede plaats voor haar omgeving, inclusief ikzelf. Wauw! De verandering geeft haar energie. Het kan haar niet snel genoeg gaan. Ze is 11 jaar en ze kent de kracht van een gezonde denkwijze. Ze heeft niet voor niets een flink portie levenslust. Wat kan ik daar nog veel van leren. Dank je lieve Romy!