

Ontdek de unieke
kracht van je
gedachten

Ontdek de unieke
kracht van je
gedachten

Marianne van Buitenen

Auteur: Marianne van Buitenen
Coverontwerp: Marianne van Buitenen
ISBN:9789403672359
Redactie: Anya van der Gracht
© 2022 Marianne van Buitenen
Uitgegeven via: MijnBestseller.nl

Inhoud

Inleiding - 7

- 1 Mijn voorgeschiedenis - 9
- 2 Zoals het vaak begint - 16
- 3 Onze gedachten bestaan uit energie - 19
- 4 Automatische reacties - 25
- 5 Waar we onze gedachten op richten
trekken we aan - 29
- 6 Laat je gedachten vóór je werken,
niet tegen je - 36
- 7 Ondermijn je eigen wensen
en verlangens niet - 41
- 8 Bepaal zelf hoe je wilt reageren - 46
- 9 Hinderlijke gevoelens - 50
- 10 Stap uit de sleur - 58
- 11 Goed-voelen en een fijne dag - 62
- 12 Oefenen en actie - 67
- 13 Dus jij wilt kapitaalkrchtig worden? - 71
- 14 Accepteer je eigen onzekerheid niet - 80
- 15 Wennen een 'cursus' en verheugen - 87
- 16 Ten slotte, gá ervoor! - 92

Inleiding

Meestal zijn ze behoorlijk omvangrijk, de boeken die inmiddels al zijn geschreven over positief denken en creatief omgaan met je eigen gedachten. De reden dat dit boek een tamelijk bescheiden formaat heeft is even simpel als doeltreffend; er staan geen overbodige woorden in.

Je wordt in ‘Ontdek de unieke kracht van je gedachten’ niet lastiggevallen met lange wetenschappelijke of pseudo-wetenschappelijke beschrijvingen. Ook worden er in dit boek geen eeuwenoude geheimen of lang bewaard gebleven mystieke rituelen prijsgegeven. Sterker nog, je blijft zelfs gevrijwaard van sensationele verhalen over mensen die door middel van positief denken uiterst succesvol en steenrijk zijn geworden. Dergelijke verhalen zouden de omvang van dit boek flink doen toenemen, dat dan weer wel. Maar het gevolg zou zijn dat je behoorlijk wordt afgeleid van waar het om gaat; het krijgen van meer grip op je reacties, op wat je denkt en hoe jij je eigen gedachten kunt beïnvloeden.

Aan de uitvoerige verhalen van prominente personen die het hélemaal gemaakt hebben, heb je hoogstwaarschijnlijk niet de geringste behoefte. Want veronderstel dat het als volgt zou gaan: je bent geconcentreerd aan het lezen, omdat je iets wilt hebben aan het boek dat je leest. Het schiet lekker op en al gaande wordt het een en ander je inderdaad duidelijker. Maar dan, bijna voor je er erg in hebt, zit je ineens midden in een verhaal van zo’n succesvol persoon of in een langdradige theoretische uiteenzetting.

Tja, op zo'n moment worstel je jezelf toch dapper door de tekst heen en leest verder. Tot je gedachten beginnen af te dwalen en je voelt dat je concentratie afneemt. Misschien dat je na het lezen van een dergelijke uiteenzetting een aantal bladzijden terug moet bladeren, gewoon om de draad weer op te pakken. Zoiets wekt misschien zelfs irritatie bij je op en dan valt het nog helemaal niet mee om de tekst goed tot je door te laten dringen.

Verwacht daarom in dit boek geen hoogdravende theorieën of opzienbarende succesverhalen. Het feit dat doelbewust positief denken écht werkt, is op zich al sensationeel genoeg!

Hoofdstuk 1

Mijn voorgeschiedenis

Zoals ook op de flaptest van dit boek staat, heb ik ‘Ontdek de unieke kracht van je gedachten’ als ervaringsdeskundige geschreven. Laat ik daar eerst maar even wat meer over vertellen ...

Ik ben opgegroeid in een naoorlogs traditioneel gezin; mijn vader werkte en mijn moeder was thuis. Destijds hadden getrouwde vrouwen maar weinig te vertellen binnen het gezin en kinderen werden al helemaal zelden tot nooit serieus genomen. Het was de tijd van de grote gezinnen, drie á vier kinderen was gemiddeld en niemand keek op van gezinnen met zeven of meer kinderen. Maar dat ging geheel aan mij voorbij, ik ben een flink deel van mijn vroege jeugd jaren enig kind geweest. Ik verlangde enorm naar een broertje of zusje en kende zelfs niemand die, net als ik, geen broers of zussen had. Hoewel ik niet had gedacht dat hier ooit verandering in zou komen, werd tot mijn grote verrassing en blijdschap -toen ik bijna negen jaar oud was- mijn broertje geboren.

Het was een prachtige ervaring voor mij. Niet alleen omdat ik gek was op mijn kleine broertje, maar ook doordat er sinds zijn geboorte niet meer constant op mij alleen werd gelet. De aandacht van mijn ouders moest nu immers verdeeld worden over twee kinderen. Deze verandering beviel mij geweldig.

Eén ding veranderde er niet binnen ons gezin was. Je belangrijkste taak als kind was luisteren, áltijd en onder alle

omstandigheden. Tegenspreken was geen optie en strikte gehoorzaamheid werd er met de paplepel ingegoten.

Op zich was dat nog wel te doen, want ik wist niet beter. Wat het wel moeilijker maakte was dat mijn vader niet alleen behoorlijk dominant, maar ook zwaar op de hand was. Heel erg zwaar op de hand zelfs!

Hij was, wat we nu zouden noemen, een ras pessimist. Hoogstzelden bekeek hij iets van de optimistische kant en benadrukte stevast de nadelen bij van alles en nog wat.

Daarom vertelde ik hem vrijwel niets over wat mij interesseerde of bezighield. Als klein kind had ik immers al ervaren dat mijn enthousiasme, zelfs nog voordat ik halverwege mijn verhaal was, vrijwel onmiddellijk in de kiem werd gesmoord.

Ondanks zijn weinig stimulerende gedrag in mijn richting, hield mijn vader wel degelijk heel veel van mij. Hij kon zelfs -vooral toen hij wat ouder werd- met enige regelmaat best gezellig zijn en de lol van dingen inzien. Tja, en zoals eigenlijk altijd het geval is bij iemand met een negatieve instelling, was ook het enorme pessimisme van mijn vader niet ‘zomaar’ uit de lucht komen vallen.

Volgens zijn moeder, mijn oma dus, was mijn vader erg veranderd in de Tweede Wereldoorlog. De basis daarvan werd gelegd in de tijd die hij in Duitsland (en deels in Frankrijk) had doorgemaakt als dwangarbeider.

Als negentienjarige jongeman werd mijn vader opgepakt door de bezetters, op transport gesteld naar Duitsland en vervolgens gedwongen om aan het werk te gaan in vliegtuigfabrieken. Hij heeft daar het nodige meegemaakt en veel ellende gezien, maar wilde er binnen ons gezin absoluut niet over praten. Alleen zijn ouders had hij er na de bevrijding vrij summier iets over verteld.