

## **Leven zonder stress**

*Hoe goed onderhoud jij jouw eigen denkwereld?*

Door: Vincent Moonen - Executive coach van managers en ondernemers -

Ons meest fundamentele gereedschap is onze geest (ons denken). Als die niet soepel werkt, werkt niets soepel. Hoe wij weten dat ons denken niet soepel functioneert? We worden gewaarschuwd door ons interne alarm "**stress**". Zodra wij spanning of stress ervaren zijn het onze gedachten die niet optimaal om gaan met de realiteit van dat moment. We zijn dan in strijd met wat er gebeurt en we gaan er van uit dat de dingen niet moeten zijn zoals ze op dat moment zijn.

Door ouders, mondhygiënisten en tandartsen wordt ons van jongs af aan geleerd om minimaal twee maal per dag de tanden te poetsen. De eerste keer na het ontbijt, de tweede keer voor het slapen gaan. Niemand leerde ons echter over het onderhouden van onze geest, ons vervuilde brein!

Voortdurend komen er gedachten langs die spanning geven:

"dit had mij niet moeten overkomen",

"hij moet dat niet zeggen",

"zij moet beter luisteren"

### **60.000 gedachten per dag**

De stress die we ervaren ontstaat door de eindeloze reeks gedachten die wij geloven. Gedachten die compleet in strijd zijn met de realiteit. We hebben er gemiddeld 60.000 per dag; ze verrijzen uit het niets in onze geest en zijn vergelijkbaar met de bacteriën in een niet gepeetst gebit. Deze stressvolle gedachten tasten, net als bacteriën in onze mond, ons gevoel aan en sturen ons gedrag.

Laten we eens kijken naar de simpele gedachte: "hij had dat niet moeten doen".

Een hele normale gedachte die we voortdurend in verschillende situaties zouden kunnen hebben. Maar wat zeggen we nou eigenlijk als we zeggen en geloven dat hij dat niet had moeten doen? Gaan we er dan vanuit dat het verleden anders moet zijn dan hoe het is? Willen we het verleden veranderen? Zie je hoe kansloos dat is?

We lijden alleen als we een gedachte geloven die in strijd is met de realiteit; in strijd met dat wat is. En aangezien we enkel reageren op onze perceptie van de realiteit en nooit op de realiteit zelf, hebben we dus last van een zelf gecreëerd verhaal/gedachten. Een gedachte doet ons niets tenzij we deze geloven.

Als onze geest helder is, is 'dat wat is', wat we willen. Dit betekent dat we dingen kunnen zien zonder weerstand en zonder de verwarring van onze innerlijke strijd.

### **Hoe kan het anders? Kan het ook anders?**

Natuurlijk kunnen we ons voornemen positiever te gaan denken. Dit werkt tot op zekere hoogte, maar het bevrijdt ons niet permanent van onze stressvolle gedachten. Het positieve denken overruled de bacteriën tijdelijk, maar vroeger of later komen ze terug.

Kunnen we leren om "dat wat is" zonder stress te aanschouwen? De stressvolle gedachten die we op een moment hebben, zien als "dat wat is"? **Ja dat kan!** En daar ligt ook het moment waarop de ruimte ontstaat om te komen tot: Ok, dit is wat is en hoe ga ik er mee om?

### **Stressvolle gedachten onderzoeken**

Wat naar mijn ervaring het beste werkt is het onderzoeken van je stressvolle gedachten. Door echt goed naar ze te kijken, stuk voor stuk, verdwijnt de bijbehorende stress en ontstaat acceptatie en ruimte.

Als we ons er echt van bewust worden dat “hij had dat niet moeten doen” betekent dat wij op dat moment geloven dat het verleden anders zou moeten zijn dan het is; iets wat simpelweg niet gerealiseerd kan worden; vallen we van ons geloof en ontstaat er opluchting en ontlading in plaats van stress. Onze geest wordt hierdoor helder genoeg om anders te kijken naar “Wat zijn mijn mogelijkheden? Wat ligt er binnen mijn cirkel van invloed?”

Er zijn meerder manieren om stressvolle en irreële gedachtes of thema’s te herkennen en systematisch te reinigen. Als coach is het mijn werk je te helpen bewust te worden van je stressvolle gedachten en deze vervolgens te onderzoeken. Het effect is een heldere geest, innerlijke rust, nieuwsgierigheid naar de toekomst en nieuwe mogelijkheden.

Tijdens mijn coachingsgesprekken maak ik veel gebruik van **The Work van Byron Katie**. Deze methode bestaat uit slechts vier vragen en een omkering van de oorspronkelijke gedachte. Het effect van deze methode is verbluffend: een heldere geest, innerlijke rust en nieuwsgierigheid naar de toekomst.

Een vergelijkbare methode is de **RET**. De theorie van RET gaat er vanuit dat het niet de gebeurtenissen in je leven zijn die bepalen hoe je je voelt, maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt of de manier waarop je jezelf van het belang van die gebeurtenissen overtuigt.

Door oefening kunnen de overtuigingen worden veranderd, met als gevolg dat je gevoel beter aansluit, positiever is. Gevoelens van stress, ontreddering, angst, woede, schaamte, minderwaardigheid verdwijnen.

Heb jij last van spanning of stress? Wil jij leven zonder stress?  
Informeer gerust naar de mogelijkheden.