

Het rad van overtuigingen doorbreken



Laatst zag ik op tv Victor Mids een jonge vrouw, op straat, onder hypnose brengen en haar laten geloven dat ze haar woonplaats niet meer wist.

Dat doet hij door haar aandacht volledig te concentreren op de gedachte dat zij haar woonplaats niet meer weet. De gedachte wordt ingeprent en vormt de overtuiging.

Zo programmeren wij onszelf ook elke dag met allerlei gedachten en overtuigingen. We denken dat het waar is en ons leven vormt zich naar deze overtuigingen.

Weet jij welke overtuigingen je hebt over gezondheid?

Iemand in jouw omgeving heeft griep. Blijf je daar dan uit de buurt uit angst om ook ziek te worden? Dan heb je blijkbaar de overtuiging dat iets van buitenaf jou ziek kan maken. Je gelooft in besmettelijkheid.

Waar komt deze overtuiging vandaan?

De medische wetenschap zegt dit te kunnen bewijzen en je hebt het wellicht een keer ervaren. Je werd een keer ziek, nadat een gezinslid de griep had. Maar als dit waar zou zijn...waarom wordt dan toch de één wel ziek en de ander niet? Blijkbaar is er ook nog iets anders voor nodig om daadwerkelijk ziek te worden. Als je oververmoeid bent en jezelf geen rust kunt gunnen, kun je een griep "gebruiken" om even (legitiem) een time-out te nemen. Dat gaat onbewust. Jouw overtuiging van besmettelijkheid + je behoefte aan rust + jouw overtuiging dat je niet zomaar een week niets mag doen + de stemmen in de media dat er een griep epidemie heerst, gaan samen aan het werk...je krijgt griep.

Een ander medisch voorbeeld is de angst om ziek te worden, die ons wordt opgedrongen. Je moet je als vrouw echt wel regelmatig laten controleren op borstkanker en baarmoederhalskanker. We moeten onze baby's laten vaccineren. Als je ziek bent moet je iets van buitenaf toedienen om te kunnen genezen. Pillen, zalfjes, zelfs operaties, waarbij jouw kostbare organen worden verwijderd. We leren zo dat ons lichaam altijd in gevaar is en niet uit zichzelf kan genezen. Iemand of iets van buitenaf moet ons redden. Dit is een overtuiging maar niet DE WAARHEID.

Alles wat je gelooft is waar voor jou en je zult bevestigd worden in jouw geloof.

Je hebt jezelf geprogrammeerd. Een soort zelfhypnose. Gedachten die overtuigingen zijn geworden en weerspiegeld worden in jouw werkelijkheid. Het werkt net als wanneer je zwanger bent...overal zie je opeens zwangere vrouwen. Jouw mindset bepaalt wat je ziet.

Hoe kan het anders?

Deze informatie kun je nu gaan gebruiken om jezelf te herprogrammeren. Alles wat je niet prettig vindt in je leven zou je kunnen onderzoeken op onderliggende overtuigingen en gedachten.

Heb je altijd geldgebrek?

Hoe denk jij eigenlijk over jouw situatie? Denk je steeds in termen van gebrek en tekort? Gedraag je je als een arm persoon? Maak je je zorgen over geld? Vind je dat er niet genoeg is voor iedereen? Alleen al deze gedachten houden jouw situatie in stand. Je wordt immers altijd bevestigd in je overtuigingen.

VERANDER JE GEDACHTEN!

Maak gebruik van jouw voorstellingsvermogen en stel je voor dat je al je rekeningen makkelijk en met plezier betaalt. Stel je voor dat er geld naar je toestroomt. En voel de blijdschap hierover. Vul niks in over de manier waarop het naar je toe komt. Daarmee beperk je je mogelijkheden. Laat je verassen! Iedere beperkende gedachte die in je opkomt negeer je. Richt je aandacht op wat je wilt. Dat groeit. Verleg je focus van gebrek naar overvloed!

Focus je op wat je WEL wilt in je leven en niet op wat je niet wilt.

Dit geldt voor alle gebieden van je bestaan!

Wil je een fijne partner? Fantaseer 10 minuten per dag hoe de relatie zal zijn. Hoe gelukkig en ontspannen je bent. Het gaat vooral om het focussen op hoe je je voelt in deze relatie. Uiterlijke omstandigheden zijn niet relevant en beperken je alleen maar. Laat het dan weer los en ga door met je leven. Zo'n positieve mindset helpt je om ook NU veel gelukkiger te zijn.

Negeer je emoties niet, maar blijf er ook niet in hangen.

Als je verdrietig bent...voel je verdriet dan helemaal. Hou je niet in. Zo kan het stromen en kan het je inzicht vergroten over jouw behoeftes. Laat het dan weer los. Blijf er niet de hele dag in hangen. Concentreer je weer even 10 minuten op wat je graag wilt en laat ook dat dan weer los. Ga iets doen. Wandelen, fietsen, tuinieren, werken of een hobby uitoefenen.

Ik wens je veel succes met dit avontuur!

©Karin Merlijn

Cirkel

Als ik blijf kijken

zoals ik altijd heb gekeken,

blijf ik denken

zoals ik altijd heb gedacht.

Als ik blijf denken

zoals ik altijd heb gedacht,

blijf ik geloven

zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven
zoals ik altijd heb geloofd,
blijf ik doen
zoals ik altijd heb gedaan.
Als ik blijf doen
zoals ik altijd heb gedaan,
blijft mij overkomen
wat mij altijd overkwam.
Maar als ik mijn ogen sluit
en voel mijn ware zelf van binnen,
dan kom ik deze cirkel uit
en kan steeds opnieuw beginnen

dichter onbekend