

IK LEEF
MIJN EIGEN LEVEN
De gebruiksaanwijzing van
jouw bovenkamer.

IK LEEF MIJN EIGEN LEVEN

Igor van Kaam

Juni 2021, eerste druk.

Titel: Ik leef mijn eigen leven

Ondertitel: De Gebruiksaanwijzing van jouw bovenkamer

Schrijver: Igor van Kaam

Coverontwerp: Igor van Kaam

Afbeeldingen: Igor van Kaam | Canva

ISBN: 9789403629483

© IGORIGOR BV

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, scans, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver. Het is toegestaan, overeenkomstig Artikel 15a Auteurswet 1912, gegevens uit deze opgave te citeren in artikelen, scripties en boeken, mits de bron op duidelijke wijze wordt vermeld.

Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	9
Module 1. Ik leef mijn eigen leven	5
<i>Hoe ontstaat je gedrag?</i>	7
<i>Aannames voor een leuker leven</i>	13
<i>Als ik de baas van het land zou zijn</i>	21
<i>Jij bent een iPhone</i>	25
Module 2. Ik doe wat bij me past.	31
<i>VER-WEG-GEN</i>	33
<i>Hoe onderscheid ik echte mensen van neppe mensen?</i>	39
<i>Wat zijn jouw drijfveren?</i>	45
<i>Karakterstructuren die je persoonlijkheid vormen</i>	51
<i>Wat vertellen je ogen over jouw gedachten?</i>	57
Module 3. Ik inspireer mijn omgeving	63
<i>Hoe geef ik beter feedback?</i>	65
<i>Je verhaal in een jasje steken</i>	77
<i>Verbindend communiceren</i>	81
<i>Taalpatronen die overtuigen en motiveren</i>	91
<i>Verplaats je eens in een ander en ontdek nieuwe inzichten</i>	101
Module 4. Ik vertrouw op mijn ervaringen	109
<i>Wie ben ik?</i>	111
<i>Communiceren zonder weerstand</i>	133
<i>De programmeertaal van je brein</i>	149
Module 5. Ik overwin mijn angsten	157
<i>Emoties kun je zien</i>	159
<i>Words Count</i>	169

<i>Omdenken</i>	179
<i>Wat wordt jouw recept voor vandaag?</i>	187
<i>Je emoties de baas</i>	197
Module 6. Ik bereik mijn doelen	203
<i>Doelen stellen</i>	205
<i>Resultaten uit je verleden maken je toekomst</i>	219
<i>Het Recept voor Succes. Leren van de mensen om je heen.</i>	229
<i>Dankwoord</i>	240

Voorwoord

Welkom.

Dit is de gebruiksaanwijzing van jouw brein.

Dit boek heb ik geschreven met als doel jouw leven op een ingrijpende manier ten positieve te veranderen. Vergis je niet: waarschijnlijk ga je daarin slagen.

Dit boek maakt onlosmakelijk onderdeel uit van het Positieve Psychologie Programma van University of ME. Een online trainingsprogramma, dat ontwikkeld is met het oog op 'het Nieuwe Leren'.

Dat Nieuwe Leren houdt in, dat je tijdens een periode van persoonlijke ontwikkeling steeds toegang hebt tot een vraagbaak of bibliotheek, waar je alle aspecten van jouw ontwikkeling kunt checken, herkennen en trainen.

Deze Gebruiksaanwijzing van jouw bovenkamer verwijst naar de basisbeginselen van het Positieve Psychologie Programma en deze vormen weer de basis van elke gedragsverandering, die je je als mens kunt voorstellen. Of je nu vastloopt in je werk, moeite hebt met het aanboren van vermogen zoals zelfvertrouwen of lef, of wanneer je de balans opmaakt van je leven en denkt: "Is dit het nou?"

Wanneer je dit boek gebruikt in combinatie met het Positieve Psychologie Programma, dan zul je iedere stap van de weg ontdekken, dat jij zelf verantwoordelijk bent voor heel veel gebeurtenissen in je leven en dat jij altijd verantwoordelijk bent voor de manier waarop je daarmee om gaat. Die verantwoordelijkheid is soms zwaar, maar ik verzeker je, dat je te allen tijde zult beseffen, diep vanbinnen, dat deze verantwoordelijkheid rechtvaardig is. De natuur heeft het nu eenmaal zo bedoeld, dat ieder levens wezen verantwoordelijk is voor zijn eigen welzijn, zelfs wanneer je deel uitmaakt van een school vissen, een zwerm vogels of groep struiken.

Dat deze verantwoordelijkheid niet zonder samenwerking kan moge duidelijk zijn. Ik leer je dolgraag hoe je die samenwerking steeds kunt blijven doen en verbeteren, zonder tekort te doen aan jouw diepste innerlijke (en aangeboren) behoefte om te leven, te ademen en je vrij en gelukkig te voelen.

Wanneer het lezen van deze Gebruiksaanwijzing je nog geen gevoel van vrijheid oplevert, heb je de boodschap nog niet goed begrepen.

Gedachtegoed

Een groot deel van dit boek is gebaseerd op het gedachtegoed van dr. Richard Bandler en John Grinder, de ontwikkelaars van NLP: Neuro Linguïstisch Programmeren. NLP is in de loop der jaren wereldwijd heel populair geworden, maar nooit echt omarmd door psychologen en onderzoekers. NLP claimt namelijk bepaalde te verwachten resultaten, die met de huidige stand van de wetenschap en de methodologie die beschikbaar is niet aangetoond kunnen worden.

Gelukkig maakt dat deze gebruiksaanwijzing niet minder bruikbaar. Je kunt deze zien als een recept in een kookboek. Recepten kloppen doorgaans prima, maar je bent vrij om je eigen ingrediëntenlijst een beetje aan te passen en het wat meer zus of zo te doen. Je hoeft je dus niet aan het recept te houden om iets fatsoenlijks op je bord te krijgen. Recepten hoeven ook niet wetenschappelijk bewezen te worden: het zijn richtlijnen, geen bewijsstukken.

Hoe gebruik je dit boek dan goed?

Vergelijk jouw brein eens met de motor van een auto. Wanneer je daar petroleum in gooit, is de kans groot dat de auto gewoon start en loopt. Maar de prestaties zullen niet optimaal zijn en de motor slijt waarschijnlijk snel of gaat mankementen vertonen. Uiteindelijk ga je met petroleum nooit het maximale uit deze motor halen. Ontwikkel je echter op basis van deze petroleum een geraffineerde brandstof, een soort Shell V-Power, dan zul je na het schoonbranden een motor krijgen die meer dan optimaal presteert, een lange levensduur kent, soepeler loopt en minder vervuult.

Zo werkt het ook met dit boek. Jouw brein vult zich de hele dag, vanaf het moment dat je geboren wordt, met informatie over de wereld om je

heen en hoe je je daarin 'moet' gedragen. Het is prima in staat om met deze informatie te functioneren, maar niet heel veel beter dan de motor die op petroleum loopt. Wanneer je jouw brein in de gelegenheid stelt om op een geraffineerde manier informatie tot je te nemen die ontwikkeld is om het *optimaal* te laten functioneren, zul je versteld staan van de mogelijkheden waarover je brein (en daarmee jijzelf) beschikt.

Deze gebruiksaanwijzing is zo'n geraffineerde brandstof. Door de ingrediënten en stappen die je hierin vindt te leren toepassen in jouw dagelijkse leven, zul je merken dat je anders naar situaties gaat kijken. Dat je krachtiger gaat communiceren. En vooral: dat je meer op jezelf gaat vertrouwen en je gelukkiger of sterker gaat voelen. Dat laatste heeft ongetwijfeld veel effect op het verloop van jouw toekomst.

Dit kan niet wetenschappelijk aangetoond worden, omdat het jouw *toekomst* betreft; aan je verleden valt niet veel te doen, want dat is voorgoed voorbij. Het hóeft ook niet wetenschappelijk aangetoond te worden, omdat het om *jou* gaat; niet om de rest van de wereld. Jij staat aan het roer of het stuur of jij bedient de navigatie.

Dit is niet zo'n zelfhulpboek waar je meteen gelukkig van wordt. Geluk maak je zelf, dat zal dit boek je leren. Ik kan je vragen om je vanaf vandaag ieder moment gelukkig te gaan voelen en als je dat braaf doet, dan kan het niet anders dat je je vanaf nu iedere dag gelukkig voelt. Dat was immers de opdracht.

Je denkt nu waarschijnlijk: ja maar, dat gaat zomaar niet! Ik kan me toch niet zomaar gelukkig gaan voelen, want... En dan komt de smoezen-machine op gang. Dit boek gaat je leren op heel veel smoezen een antwoord te vinden. Dat klinkt aantrekkelijk, maar dat is beslist niet altijd leuk. Hoe dat komt? Omdat ik vind dat alles wat jou overkomt, het gevolg is van de dingen die jij zelf gezaaid hebt.

Alles? Ja, alles. Dat maakt jou niet medeplichtig aan een ongeval of een andere nare situatie, maar wél aan de manier waarop je daarmee omgaat. Iedere dag raken mensen betrokken bij de meest vreselijke gebeurtenissen. Sommige mensen blijven daar hun leven lang over rouwen; anderen worden er juist sterker door en gaan prachtige dingen doen naar aanleiding van de rampspoed die hen overkwam.

Snap je nu dat *jij* die keuze maakt en niemand anders? Er is een wereld buiten jezelf, waarvan het lijkt alsof je daar weinig invloed op hebt. Die

heb je wel, maar die is heel indirect. Er is ook een wereld binnen jezelf: jouw bovenkamer. Daarin ben jij de baas. Daarom is het handig om de gebruiksaanwijzing van jouw bovenkamer goed te kennen. Zo weet je hoe het daar werkt en hoe jij hierin het onderhoud, de decoratie en de inrichting kunt bepalen. Wat je in jouw kamer zet, bepaal je zelf; wat je eruit gooit ook. Het kleurtje op de muren, reparaties na een stevige beschadiging (al dan niet door een bezoeker aan jouw bovenkamer veroorzaakt): jij bepaalt of je de schade herstelt en hoe je dat doet. Dat kan ik niet voor je doen, maar ik kan je wel het recept aanreiken. Dat recept staat in dit boek. En je kunt het in de praktijk oefenen en onder de knie krijgen door het Positieve Psychologie Programma van University of ME te volgen. Doe er je voordeel mee en maak er, vooral voor jezelf, een prachtige toekomst van.

Wanneer je alleen iets leert óver dit recept, dan zul je deze kennis bewaren in een plaatsje in je brein en denk je er alleen af en toe nog eens aan terug. Het wordt dan een doosjes op de zolder van jouw bovenkamer. Wanneer je ook daadwerkelijk de keuken induikt en gaat koken, experimenteren en oefenen, word je vanzelf heer en meester; zoals je ook vast weet hoe jij bepaalde gerechten zo lekker mogelijk kunt maken. Dat heb je niet geleerd door het recept heel vaak te lezen, toch? Wanneer dit iets is wat jij ook graag wilt kunnen, raad ik je aan om je deze gebruiksaanwijzing eigen te maken. Investeer jouw tijd en energie in wat je wél wilt bereiken: dan ga jij jouw eigen kracht ontdekken, zoals ik dat ook heb gedaan. Als je het recept op de juiste wijze toepast, zal het trouwens vaak genoeg gebeuren dat het niet werkt. In zo'n geval raad ik je aan om iets anders te proberen of geduld te hebben. Je hebt tenslotte ook niet in één dag leren lopen.

Rest me nog om jou een heel succesvol, leerzaam en vooral plezierig leven toe te wensen.

Igor van Kaam
University of ME

Module 1.

Ik leef mijn eigen leven

Hoofdstuk 1.1

Hoe ontstaat je gedrag?

Ga even rustig zitten of liggen op je bank of op bed. Zet je telefoon uit en probeer zo rustig mogelijk adem te halen. Denk een paar keer aan dingen die je blij en tevreden maken, zoals de zon tijdens je vakantie. Voel hoe een glimlach op je gezicht verschijnt. De reis verloopt als volgt:

Stel je voor: je ligt lekker in bed en droomt dat je op de maan staat. Je staat daar een beetje om je heen te kijken en op te nemen wat je ziet. Als je boven je kijkt en achter je, zie je het heelal met alle sterren en planetenstelsels en je beseft dat deze al miljoenen jaren bestaan. Waarschijnlijk heb je ook wel eens gehoord dat het heelal zó groot is, dat het licht er soms duizenden jaren over doet om jouw netvlies te bereiken en dat een ster die je nu kunt zien mogelijk in werkelijkheid al is uitgedoofd. Het licht dat deze ster ooit uitstraalde, is nog onderweg in het heelal. Je zou je kunnen voorstellen dat het heelal onvoorstelbaar groot is; dat dit het grootste is waarover je kunt nadenken.

Wanneer je een andere kant op kijkt, zie je in de verte een mooie blauwe bol zweven. Op deze bol zie je witte en groene vlekken en je weet: dat is de aarde, de plek waar ik geboren ben. Vanaf deze afstand kun je de werelddelen onderscheiden en zie je mogelijk zelfs de Sahara-woestijn liggen op het Afrikaanse continent. En hé! Daar ligt Europa. Dan moet Nederland ergens dáár liggen.

Verbeeld je eens dat je in jouw droom ogen hebt als Google Maps, waarmee je kunt inzoomen op Europa en kunt zien waar Nederland ligt. Je ziet de Waddeneilanden en het IJsselmeer. Je kunt de Zeeuwse eilanden onderscheiden en dan weet je ongeveer, waar jouw woonplaats op de kaart te vinden is. Je zoomt in op deze plaats en ziet de kerken, straten en scholen.

Natuurlijk ga je ook even op zoek naar jouw eigen huis! Kijk daar: gevonden. Terwijl je zo van bovenaf op je huis kijkt, beseft je dat je de

indeling ervan kent. Je ziet alleen het dak, maar weet precies waar de voordeur is en waar de ramen zich bevinden. Achter deze ramen zijn de kamers van jouw huis en in één van deze kamers lig jij op dit moment lekker te dromen in bed.

Stel je nu voor dat je in je droom de ogen van KITT, de eigenwijze, computergestuurde zwarte auto van Knight Rider uit de jaren '80 hebt en jezelf heerlijk in bed ziet liggen. Je ademt rustig en diep en bent volkomen ontspannen. Bij iedere ademhaling maakt de rust en de ontspanning zich meer en meer meester van jouw lichaam en dat voelt heerlijk. Terwijl je in de slaapkamer naar jezelf aan het kijken bent, beseft je hoe lekker je daar in bed ligt te dromen. De dekens bewegen zachtjes als teken van je diepe, rustige ademhaling.

Je zweeft daar boven de dekens en visualiseert dat je de lucht bent die je inademt. Je laat je meevoeren in je lichaam en komt samen met de zuurstof die je inademt terecht in je bloedbaan. Dat is fantastisch!

Je bent nu een reis aan het maken door je eigen lichaam. Wat een mooie droom is dit. Je reist door de binnenkant van je benen naar je voeten en voelt hoe heerlijk warm ze op het matras rusten. Dan reis je via je licht gebogen knieën door naar boven en maakt een reis langs je organen. Even een omweg via het hart maken voor een extra snelheidsboost en dan schiet je via je eigen hals door naar je hoofd. Wow! Hier zijn de adertjes fijn vertakt. Hier gebeurt het allemaal.

Wanneer je langs de hersencellen reist die jouw creativiteit en voorstellingsvermogen besturen, kun je het niet laten om even naar binnen te gaan. Je stapt over de drempel en komt in een ruimte die even groot is als het heelal dat je zojuist vanaf de maan hebt kunnen aanschouwen. En je beseft ineens: mijn eigen creativiteit en voorstellingsvermogen zijn even groot als het heelal, of nog groter! Ik kan me indenken dat er nog een ruimte áchter het heelal is. Hoe zou die eruitzien...?

De innerlijke ervaring

Van alle gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en dromen die je in jouw leven kunt meemaken, kun je de capaciteit van jouw beleving hiervan vergelijken met de ruimte in de kosmos. Belangrijk is, dat je beseft dat er een verschil is tussen jouw daadwerkelijke omgeving en datgene wat

je ervan waarneemt: je kunt niet zonder meer stellen dat de werkelijkheid die je ervaart, ook echt de enige werkelijkheid is. Daarvoor ben je te afhankelijk van jouw zintuigen en de vertaling van hun signalen, die in jouw bovenkamer plaatsvindt.

Om grip te kunnen krijgen op deze enorme hoeveelheid aan mogelijkheden, is het zinvol om daar een structuur in aan te brengen. Structuren geven overzicht en overzicht kan leiden tot inzicht.

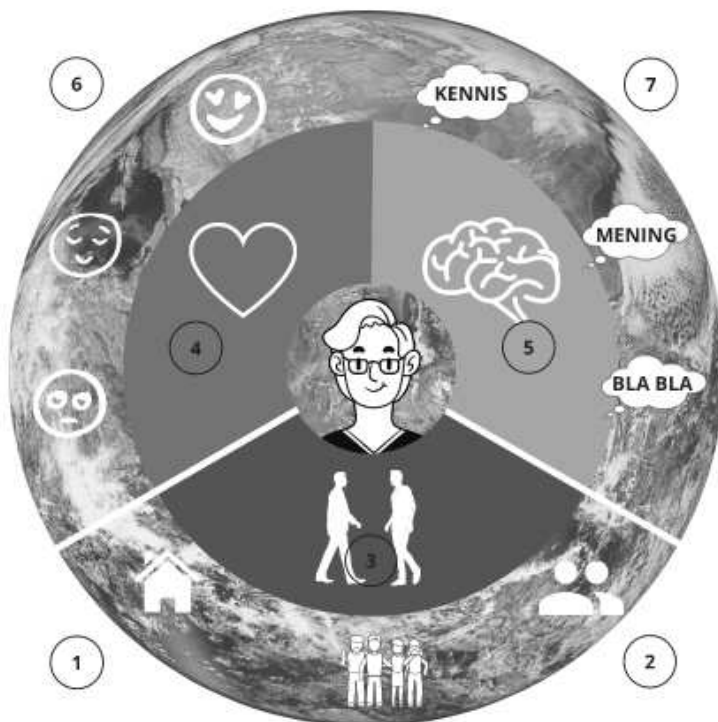
Er zijn vele methoden om structuur in je gedachten aan te brengen. Zo kun je gedachten onderscheiden die betrekking hebben op jezelf of op anderen, of gedachten die gaan over de elementen aarde, ether, vuur en water. Je kunt onderscheid maken tussen bewustwording van dingen die je op dit moment waarneemt en dingen die uit je geheugen komen. En ga zo maar door.

Het 'DENKEN – VOELLEN – HANDELEN'-model

Omdat je hier een gebruiksaanwijzing van jouw bovenkamer in je handen hebt, wil ik je een model geven om te kunnen vaststellen hoe en waar jij jouw gedrag eventueel kunt veranderen. Dit is een eenvoudig model, waarin je jouw problemen en oplossingen in een heldere structuur overzichtelijk kunt bestuderen. Een ketting is zo sterk als zijn zwakste schakel: het recept van jouw gedrag is te veranderen door die ene schakel in het proces aan te pakken. Dit boek legt je uit waar je kunt gaan zoeken.

Het model dat ik je aanreik, bestaat uit zeven elementen en ziet er als volgt uit:

- **Jouw omgeving (1, 2).** In jouw omgeving zijn de mensen en de dingen, de locatie en de tijd en alle gebeurtenissen op dat moment van belang. Je hebt dus een fysieke (1) en een sociale omgeving (2).
- **Handelen (3).** Dit gaat over jouw gedrag. Let op: jouw handelingen zijn niet altijd goed aan de buitenkant zichtbaar. Slapen, nadenken, verliefd zijn of boos worden zijn ook dingen die je dóet, maar die je goed (hoewel nooit helemaal) voor de buitenwereld verborgen kunt houden.



- **Voelen (4).** Dit zijn jouw emoties die een rol spelen in jouw stemming en beleving. Je kent waarschijnlijk de meeste belangrijke emoties, zoals verdriet, angst, blijdschap en stress of frustratie. Maar ook 'zin hebben in een glas cola' of 'opzien tegen die vergadering' zijn emoties die je kunt voelen.
- **Denken (5).** Dit zijn jouw gedachten, of de dingen die je in gedachten ziet en hoort. Dit kunnen innerlijke waarnemingen zijn, maar het kan ook gaan om het verwerken van waarnemingen van buitenaf. Ik noem dit ook wel eens het interne proces, omdat het een beschrijving kan zijn van de stappen (de strategie) die je dient te zetten voor bepaalde handelingen of gevoelens.
- **Waarden (6) en wereldbeeld (7).** Jouw overtuigingen vormen jouw wereldbeeld. De dingen die je gelooft, de mening die je hebt en de bewuste kennis die je bezit van de wereld om je

heen, behoren allemaal tot je overtuigingen. Waarden liggen deels verankerd in jouw DNA en de volgorde van sommige waarden verschilt van mens tot mens. Deze volgorde maakt jou uniek; maar omdat iedereen uniek is, is eigenlijk niemand het. Waarden zijn de belangen die je nastreeft in jouw gedrag, zoals overleven (zijn), gezondheid, veiligheid en controle; maar ook genieten, gemak (efficiëntie) en omgaan met andere mensen (sociabiliteit).

Hoe gebruik ik dit model?

Het bovenstaande model is handig om een grondige analyse te kunnen maken van jouw beste gedrag in een situatie en ook van het gedrag dat je graag wilt veranderen. Het model brengt als het ware jouw recept voor iedere situatie in kaart en het is heel goed te gebruiken als veranderingsmodel, waarin de huidige situatie en jouw doel naast elkaar worden gezet. Zoek de verschillen en ga op basis daarvan andere dingen doen: als je iets in het recept verandert, verandert ook het gerecht dat op je bord belandt.

Een voorbeeld: Je leest in de krant iets over een beroving van een oudere dame, op straat. De krant is onderdeel van je omgeving (1, fysieke omgeving) en daarin wordt iets beschreven over jouw omgeving (1 en 2). Het bericht maakt je boos, omdat ook jij een oma hebt die nog vaak alleen een wandeling gaat maken en dan altijd haar handtas meeneemt met haar portemonnee erin. Door het krantenbericht te lezen (3, handeling) moet je meteen denken (5) aan je oma, waarvan een concept is opgeslagen in je geheugen (7, wereldbeeld). Ook weet je (7) ongeveer wat een overval is, door eerdere verhalen en misschien wel films, die je hebt gezien. Daarnaast heb je waarden (6) over veiligheid en respect voor anderen in je systeem opgeslagen. De gedachte (5) aan je oma en een overval (7) raken de grenzen van je waardensysteem (6) dusdanig, dat jouw lichaam in weerstand komt (3), waardoor je boosheid en verontwaardiging gaat voelen (4). Dit uit je door te zeggen (3): "Wat ontzettend zielig voor die mevrouw. Dat er toch mensen bestaan, die zoiets kunnen doen!! Ik begrijp er niks van!" De persoon (2) die bij je in de kamer (1) is, kijkt op en vraagt: "Waar heb je het over?"

Natuurlijk is bovenstaande beschrijving verre van volledig. Dat hoeft ook niet, want dan zou ik er een boek vol over kunnen schrijven. Het voordeel van modellen is, dat ze een vereenvoudigde weergave geven, zodat er structuren zichtbaar worden die overzicht kunnen geven.

Stel nu eens, dat je merkt dat bepaalde dingen die je meemaakt een overmatige en ongewenste reactie geven op voelen (4) of denken (5). Je functioneert bijvoorbeeld niet meer goed door angst of doordat je overmatig piekert en jouw bovenkamer het dreigt te gaan opgeven. In dat geval geeft dit model je tenminste richting, waar je de oplossing kunt gaan vinden. Hiervoor zul je tal van voorbeelden en technieken vinden, in de volgende hoofdstukken van dit boek.

Hoofdstuk 1.2

Aannames voor een leuker leven

Het juiste gevoel begint bij de juiste *mindset*.

Je zult merken dat emoties (voelen dus) centraal staan bij het goed gebruiken van jouw bovenkamer. Jouw emoties beïnvloeden je denken en andersom. Wanneer je krachtige overtuigingen hebt over hoe je met je eigen gedrag en dat van anderen kunt omgaan, wordt het gemakkelijker het juiste gevoel in jezelf aan te zetten; om vervolgens nog meer gedachten te ontwikkelen die ervoor kunnen zorgen dat je het leven om je heen creëert dat bij jou past. Ik ga ervan uit dat jij je eigen leven wilt leven; niet dat van je buurman, je kinderen of je partner. En je wilt je leven waarschijnlijk al helemaal niet in het teken stellen van een verslaving aan alcohol, snoep of sigaretten. Toch ken je waarschijnlijk wel mensen met zo'n verslaving, of herken je dit bij jezelf. Misschien vertoon je ander gedrag waar je dolgraag mee wilt stoppen, maar heb je geen idee hoe. Nagelbijten bijvoorbeeld, of jezelf steeds onder laten sneeuwen tijdens een vergadering.

Misschien zeg je te vaak of te gemakkelijk sorry tegen mensen. Of vind je het moeilijk om aan een klant te vragen of deze een handtekening onder een verkoopovereenkomst wil zetten. Dit zijn allemaal patronen, die best makkelijk te veranderen zijn. Het stappenplan vind je in de rest van deze gebruiksaanwijzing, maar ik wil je graag een aantal huisregels meegeven.

Aannames

Ik kies ervoor om deze gebruiksaanwijzing te laten beginnen met krachtige aannames voor positieve psychologie. Of deze *gemakkelijk* aan te nemen zijn? Juist niet, want het zijn tien *aannames* die je moet doen om succesvol te kunnen worden. Het voordeel om hier op dit

moment in dit boek al kennis mee te maken, is dat je de tijd hebt ze te leren kennen en ze te toetsen op hun nut in jouw dagelijkse leven.

Het zijn soms heldere, soms metaforische stellingen, die je als waarheid mag gaan beschouwen. Hier kun je je dan aan vasthouden wanneer je vastloopt in jouw communicatie met anderen of wanneer je weerstand in de vorm van verdriet, pijn angst of frustratie ervaart bij datgene wat je overkomt.

Aanname 1. Van de werkelijkheid kun je enkel ervaringen hebben.

Je kent een buitenwereld en een binnenwereld. Vanuit je binnenwereld ervaar je de buitenwereld. Zie het als een huis. De vensters zijn je ogen, de open deur je mond. De buitenmuren zijn je huid, die iedere kleur van de wereld mag hebben. Je wordt geboren in je eigen huis en dat huis verlaat je je leven lang niet.

Via de vensters van je huis zie je de wereld om je heen. Soms maakt die je blij en soms zou je deze willen veranderen. Alleen: jouw buurman ziet dezelfde wereld vanuit een ander perspectief. De dingen die jij zou willen veranderen, wil hij misschien graag behouden.

Omdat jij een unieke kijk op zaken hebt, heb je dus nooit gelijk in een discussie. Je weet het niet beter: jij weet *andere* dingen dan iemand anders. Door heel veel visies te verbinden, is het mogelijk wél een beter overzicht van het geheel te krijgen. Je kunt dus leren van iedere kijk op zaken. Samen zie je meer dan alleen: het recept voor wereldvrede.

Nu kun je denken: "Mijn bakker weet meer over brood bakken dan ik. Hij weet dat dus beter!" Jouw bakker heeft meer ervaring met het bakken van brood en heeft dus heel veel herinneringen aan alles wat er goed is gegaan en wat er fout is gegaan in het verleden. Hij heeft ervaringen van de wereld die gedetailleerder en uitvoeriger zijn dan die van jou. Over brood bakken kan hij je dus een hoop leren. Anderzijds bepaal jij zelf, welk brood jij lekker vindt en welk brood niet. Daar kan de bakker helemaal niets mee en dat is dan jouw unieke kijk op brood.

Aanname 2. Je hebt het al in je!

In je binnenwereld bewaar je al je herinneringen. Deze liggen keurig gesorteerd op categorieën, waaronder *emoties*. Blij herinneringen, nare herinneringen, grappige herinneringen, noem maar op. De film

Inside Out van Disney-Pixar laat je heel goed zien hoe dat werkt. Bekijk deze eens!

Vanaf een bepaalde leeftijd is het waarschijnlijk dat je heel veel dingen al een keer meegemaakt of gedaan hebt. Voor alles wat je deed, had je skills en een bepaalde gemoedstoestand nodig. Deze liggen dus nog ergens opgeslagen in je systeem.

Met die informatie kun je bijna iedere nieuwe situatie aan en kun je iedere uitdaging oplossen. Soms doe je dat alleen niet, omdat je niet gewend bent je ervaringen uit het verleden te combineren tot nieuwe oplossingen voor vandaag en morgen.

Je smeert vol zelfvertrouwen een boterham met pindakaas. Dat is hetzelfde zelfvertrouwen dat je nodig hebt voor een sollicitatiegesprek. Je combineert je vermogen alleen niet met die omstandigheden. Zou je dat willen kunnen? Deze gebruiksaanwijzing van jouw bovenkamer laat je hiermee kennismaken en het Positieve Psychologie Programma van University of ME kan je nog veel meer leren over hoe dit mogelijk is.

Aanname 3. Wat je oogst, is wat je gezaaid hebt.

Al gooi je nog zulke mooie kunst in de shredder, er komt pulp uit. Zaai je onkruid op een veldje, verwacht dan geen maïs te oogsten. Dit is niet zomaar een aanname, het is een wetmatigheid.

Veel mensen vinden dat ze recht hebben op hetzelfde resultaat als iemand anders, maar dat is onmogelijk als ze niet dezelfde inspanningen verrichten onder dezelfde omstandigheden. Het kan aan je inspanningen liggen en óók aan de omstandigheden.

In deze gebruiksaanwijzing en in het Positieve Psychologie Programma leer je alle aspecten die jouw oogst kunnen beïnvloeden, kennen, herkennen en voor zover dat mogelijk is, besturen. De verantwoordelijkheid ligt echter altijd bij jezelf. Je kunt niemand anders kwalijk nemen dat jij niet kunt slagen, want je stelt je eigen doelen, je bepaalt je eigen criteria en je creëert je eigen kansen; ongeacht jouw omstandigheden. You're the chef!

Aanname 4. Mislukken bestaat niet, leren wel.

Heb je zo je best gedaan, komt er toch niet uit wat je wilde. Je kunt dan al snel van een mislukking spreken, maar het kan zijn dat je je dan mislukt gaat voelen. De mislukking die je accepteert, vreet zich als een virus

in je zelfvertrouwen, waardoor je de volgende keer wel uitkijkt om die fout nog eens te maken.

Wanneer je niet de uitkomst krijgt die je wilde, leer dan om het de volgende keer anders te doen. Verander iets aan je recept, waardoor je wél slaagt! Ga op onderzoek uit, leer van andere mensen, oefen of lees de handleiding nog eens door. Fouten bestaan niet, want elke uitkomst is een stap dichterbij het gewenste doel. Wist je dat door heel veel misers geniale uitvindingen tot stand gekomen zijn? Het is allemaal een kwestie van perspectief. In Module 5 leer je alles over succesrecepten en dat fouten eigenlijk niet bestaan.

Aanname 5. Alles wat je doet, is belangrijk voor je.

Wat je doet, wordt aangestuurd vanuit de dingen die belangrijk voor je zijn. Die zijn op te delen in drie categorieën: *zijn*, *groei* en *balans*.

Er bestaat dus geen gedrag dat een slechte bedoeling heeft. Alles wat je doet, doe je vanuit je behoefte aan één van deze drie elementen. Wel zou het kunnen dat wat jij doet iemand anders niet goed uitkomt, of dat je daarmee regels overtreedt die in de buitenwereld zijn afgesproken.

De meeste mensen willen bij wat ze doen ook rekening houden met de buitenwereld, maar dat lukt niet altijd. Deze is namelijk heel complex en zit vol verrassingen. Denk je het goed te doen, is er altijd wel iemand die loopt te mopperen.

Alles wat je doet, denkt en voelt, is belangrijk voor je. Het hoort bij jou en bij jouw leven. Je kunt je aanpassen aan de rest, maar daarmee dien je jezelf maar beperkt. Dat geldt ook voor anderen. Dus als iemand iets doet wat jij 'niet vindt kunnen', vraag je dan eerst af wat die ander daarin voor zichzelf belangrijk zou kunnen vinden. Lukt dat?

Vraag je dan ook eens af wat angsten, allergieën of zelfs crimineel gedrag voor belangrijks kunnen inhouden.

Aanname 6. Alles wat je doet, doe je goed.

Wist je, dat bijna al jouw gedrag onbewust is? Onderzoek heeft aangetoond dat zelfs meer dan 95% van je gedrag vanzelf ontstaat. Over de rest denk je dus bewust na.

Je onbewuste is zo gebouwd, dat het efficiënt omgaat met energie en denkkraft. Dat is de reden dat je allerlei gewoontes en patronen hebt: die maken het leven *light*! Die automatische patronen zorgen dat je in situaties vanzelf doet wat je moet doen, op basis van wat je op dat

moment weet, kunt en voelt. Dat hoeft niet te betekenen dat je nooit meer iets te leren hebt.

Wanneer je niet bereikt wat je wilde, is er de mogelijkheid om nieuwe dingen te leren. Mislukken bestaat niet. Leren wel. Je kunt dus besluiten het de volgende keer anders te doen. Deze aanname leert je om nooit spijt te hebben of schuld te dragen van de dingen die je vroeger gedaan hebt. Het leert je ook om gedrag van anderen te accepteren en op zoek te gaan naar wat voor die ander belangrijk zou zijn geweest.

Aanname 7. Je bent meer dan je gedrag.

Ben je ooit lulak genoemd? Of bezige bij? Vind je wel eens iemand een eikel?

Raar eigenlijk, hoe gemakkelijk je gedrag en identiteit door elkaar haalt. Dat gebeurt vaker dan je denkt. Meestal ten onrechte.

Op social media, maar ook in officiële mails en brieven, worden mensen heel gemakkelijk getypeerd door hun gedrag. Dat is natuurlijk niet zo gevaarlijk wanneer het een compliment betreft, maar een belediging komt dan wel des te harder binnen. Bovendien is het lastig ontsnappen aan je identiteit: eens een muurbloempje, altijd een muurbloempje.

Deze aanname leert je om bij jezelf en bij anderen vooral te letten op gedrag. Gedrag maak je. Het is veranderlijk; wie je bent, is dat niet. Dus gebruik volgende keer het werkwoord 'doen' in plaats van 'zijn', wanneer je iemand feedback geeft over zijn of haar gedrag.

Aanname 8. Verander je binnenwereld, dat is beter dan de buitenwereld.

In jouw binnenwereld ben jij de baas, in de buitenwereld niet. En toch wil je die buitenwereld zo graag naar je hand zetten. Als jouw klant nu 'ja' zegt, dan haal jij je target. Als het geen crisis was, dan had jij het een stuk gemakkelijker. Als je band niet lek was gegaan, was je gewoon op tijd geweest.

Excuses en smoezen. Door je kijk op zaken te veranderen, zul je merken dat je andere dingen gaat zien. Of de dingen anders gaat zien. De dingen veranderen niet voor jou. Jij kunt wel veranderen voor de dingen.

Wanneer je iets in de buitenwereld wilt veranderen, geef je hierover feedback. Het is altijd aan de ander om te besluiten hier iets mee te doen. Het zal een muur niet zoveel uitmaken of hij wit is, of bruin, blauw of roze. Bij mensen is dat anders. Alles wat ze doen, doen ze goed en is