

Je bent je gedachten niet!

Als je last hebt van je burens, spreek je ze erop aan. **Maar wat doe je aan de overlast vanuit je eigen bovenkamer?** Aan die oeverloze stroom gedachten waaraan je bent overgeleverd? Arold Langeveld schreef ze een brief.

Er zijn veel dingen die je kunt doen om je hoofd leeg te maken. Door bijvoorbeeld sport, yoga of dans verschuift je aandacht naar je lichaam, waardoor je even niet in je kop zit. Gedachten nemen het helaas al snel weer over. Bevrijding van gedachten werkt niet door inzet, maar door inzicht. De neurowetenschap toont aan dat we niet de scheppers zijn van gedachten, maar de ontvangers. Die mogelijkheid is zo verbijsterend dat het vraagt om een nieuwe omgang met ons brein. Tijd voor een hartig woordje met mijn gedachten!

*Beste gedachten,
Bij alles wat ik meemaak, zijn jullie aanwezig. Dankbaar ben ik voor alle goeie ideeën, spontane ingevingen en de binnenpret. Jullie trouw is bijzonder. Zelfs als ik jullie negeer, blijven jullie me opzoeken.
Ik schrijf jullie omdat er een keerzijde is aan onze nogal hechte relatie. Heus, ik heb jullie lief. Maar in de oeverloze stroom gedachten die langskomt, zit wel erg veel informatie die ik missen kan. Ik las dat slechts 5% nuttig voor me is. En dat de overige 95% een soort ruis is, die ik per ongeluk net zo serieus neem! Niets is mooi of lelijk van zichzelf. Dat wordt het pas wanneer mijn brein me dat influistert. Ik kan daardoor niet objectief naar mensen of situaties kijken. Jullie meningen en oordelen kleuren veel voor me in. Onlangs toonde een vriend trots zijn nieuwe auto. Prachtig vindt hij 'm. Ik niet. Wat zegt dat over die auto? Niets natuurlijk! Gedachten*



AROLD LANGEVELD

is counselor en presentatiecoach van de top van bekend en zakelijk Nederland. Hij helpt je herinneren aan wie je werkelijk bent, zodat je jezelf kunt zijn in en buiten het zicht van een camera of groot publiek. Zijn vertrekpunt is nondualiteit, een eeuwenoude filosofie die alles op zijn kop zet en steeds meer mensen nieuwsgierig maakt. Arold speelt zichzelf in de film Alles over Niets. Hij schrijft en spreekt over nondualiteit in binnen- en buitenland. alheel.nl

kunnen helemaal niet weten wat waar is! Zo heb ik ook gedachten over mezelf. Soms denk ik dat ik niet goed genoeg ben. Dat ik ambitieus aan de slag moet om het te worden. Dat is vast om me te beschermen, maar het maakt me vooral moe. Het gepieker verspilt veel tijd en voor de meeste zorgen is geen enkele reden. Het doet me kiezen voor veiligheid terwijl ik juist blij word van avontuur. Ik geef jullie die macht, maar dat stopt per heden. Want eerlijk gezegd ben ik het gelukkigst op de momenten dat jullie me compleet met rust laten. Dan is alles gewoon wat het is,

zonder een verhaal.

Onze relatie zal gaan veranderen. Ik heb jullie een tijd goed waargenomen en jullie geheim doorzien. Ik denk jullie helemaal niet! Ik schep geen gedachten, maar ontvang ze!

We horen bij elkaar, maar jullie stem is niet mijn stem! Wat een bevrijding! Blijf komen als verrassing. Maar verwacht niet dat ik jullie allemaal als cadeautjes zal openmaken. Denk wat je denken wil, maar weet dat ik vanaf nu met veel meer aandacht luister naar jullie onderburen, mijn hart en mijn buik. Wijzere en lievere raadgevers ken ik niet.

Ook last van je 'bovenburen'? Zijn het er te veel en zijn ze te luidruchtig? Gedachten hebben de neiging zich overal mee te bemoeien. Ze vragen veel aandacht. Wat heb jij nodig van je gedachten? Schrijf ook eens een briefje aan je gedachten. Het lucht enorm op en het laat je beseffen: zonder jou zijn ze nergens! Gebruik deze zes punten als opstart om je brief te schrijven.

- Ik wil dat gedachten zich niet meer bemoeien met ...
- Gedachten waar ik blij van word, zijn ...
- Meninge die ik als dé waarheid zag, zijn ...
- Oordelende gedachten over anderen die ik ga loslaten, zijn ...
- Gedachten over mezelf die ik niet langer serieus neem, zijn ...
- Gedachten over mezelf waarvan ik zeker weet dat ze waar zijn, zijn ...

