

Gedachtenanalyse

@ School voor praktische menskunde

Herman Beuker

Gedachtenanalyse

Een zelftraining

School voor praktische menskunde

@ School voor praktische menskunde Herman en Ernie
Beuker

Omslag: Alexander van Berkum

ISBN: 978-90-823841-8-5

Uitgever: School voor praktische menskunde

1^e druk 2017

Alle rechten voorbehouden. 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, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Ondanks alle aan de samenstelling van deze zelftraining bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Inleiding	9
Hoe de zelftraining te gebruiken.	11
De stem in je hoofd	13
De beschermende werking van je denken ervaren	21
Het doel van het GAP	29
We leven in het nu	34
Het speelveld van je denken.	38
Vier voorbeelden van de beperking van je denken	41
Ontdek je kernidentiteit, het IK.	47
De zes kerngedachten	52
Niet te beantwoorden vragen	55
Overtuigingen	63
Overtuigingen en eigenschappen	72
Niet herkende fantasiegedachten	75

De mensen in je hoofd	88
Opdrachten	97
Besluiten	108
Herwaardenen	118
We beschermen onze kernidentiteit met gedachten	120
Opvoeding – doorbreek de cirkel	127
Relaties	134
Werk	137
Losse citaten	141
Geraadpleegde literatuur	145

Voorwoord

Misschien ben je verlegen, heb je faalangst, te weinig zelfvertrouwen, ben je jaloers, of misschien ben je gewoon op zoek naar meer in het leven. Bij alles speelt jouw denken een rol. Nu nog onbewust, maar door de herkenning van de zes groepen gedachten, wordt dit straks een meer bewust denkproces. Dan ontdek je de gedachten die een rol spelen bij al die, wat wij in het GAP noemen, ontwikkelingsonderwerpen.

Want veel van deze kwalen van het denken worden opgebouwd met bepaalde gedachten, de kerngedachten, die je onbewust blijft herhalen. Je denkt jezelf uit evenwicht. Wanneer je deze bepaalde gedachten herkent en door erbij stil te staan, kun je dat denkproces stoppen of ombuigen.

Wanneer er iets gebeurt, dan heeft dat invloed op jouw gevoel en op de gedachten die worden opgeroepen. Je voelt je niet goed, uit evenwicht door een gebeurtenis, en dat kan van alles zijn. Een opmerking van iemand, iets wat bij jezelf opkomt, een gerucht, iets waar je tegenop ziet. Je denkt dan vanuit angst, verwarring, onzekerheid, gespannenheid, alles wat de gebeurtenis oproept. Dat is dan jouw positie van waaruit je denkt.

Situaties en gebeurtenissen roepen gedachten op en die bepalen je reactie. Dat is de cirkel. Het gebeurt als vanzelf. Dat was wat het onderzoek duidelijk maakte.

Om uit die cirkel te komen leer je om op zo'n moment even terug te gaan naar jouw basis. Die basis kun je met deze zelftraining vaststellen en bestaat uit jouw kernidentiteit met het besef van de werkelijkheid. Het nu. Het besef is dat nu de werkelijkheid is op het moment dat je over iets nadenkt.

Vanuit die basis, de positie van de kernidentiteit en het nu, ga je naar jouw eigen gedachten luisteren die zijn opgeroepen door de situatie of de gebeurtenis. Dan kun je tussen die gedachten de kerngedachten horen en tegen jouw basis afzetten.

Met de kennis die je krijgt kun je niet alleen die soorten gedachten herkennen, maar begrijp je ook meer van hoe jij denkt en al die mensen om je heen.

Denken is communicatie die je met jezelf voert. Deze zin roept gelijk al vragen op en geeft tegelijk al een positie weer. Vragen als: wie of wat denkt er dan en wat is dan jezelf. Wat is de positie van waaruit wordt gecommuniceerd. Allemaal nu nog onbewuste processen die met de zelftraining worden besproken en door middel van oefeningen worden ervaren. Dat is een onderdeel van het meer grip krijgen op denkprocessen en een stap zetten in een verdere ontwikkeling als mens.

Word je eigen coach is een ontwikkelingstraject dat niet stopt bij het laten verdwijnen van de belemmerende gedachten die je hebt. Het geeft je de mogelijkheid om jezelf als mens verder te ontwikkelen.