

## Module 1: Die 'nasty voice' in je hoofd

Yes laten we gaan knallen! In deze module ga je leren wat onzekerheid precies is en krijg je informatie over het Ego. Hierdoor ga je bewust worden van wat je denkt. Dat is stap nummer 1 naar een goede relatie hebben + grip krijgen op onzekerheid.

Door meer over het Ego te leren ga je zien dat jij niet jouw gedachten bent. Het is gewoon iets wat tegen jou praat, maar waar jij jezelf niet meer mee hoeft te identificeren.

Als jij écht gemotiveerd bent dan adviseer ik jou om elke dag het stuk van het Ego te beluisteren of te lezen. Dit zorgt elke keer weer voor een extra stuk bewustwording. Dit stuk gaat jou de 'ahaa zit dat zo' momenten opleveren.

### Voor we starten

Heb je een schrift bij de hand? Een pen? En een lekker bakje koffie of thee? Mooi dan gaan we beginnen!

Je resultaten gaan het beste zijn als je iets hebt om voor te werken. Een doel. Wat is het dat je wil bereiken? Wat hoop je te bereiken? Als alles mogelijk is. Wat wil je dan?

En schrijf dat doel dan op. Het werken met doelen zorgt ervoor dat je gaat groeien. Dus zorg ervoor dat het een doel is wat jou motiveert!

Heb je het opgeschreven? Mooi! Dan kan je dat als leidraad gaan nemen in dit programma. Vier ook alle successen onderweg die je behaalt. Dat je geïnvesteerd hebt in jezelf middels deze training is al succes nummer één!

Nog één kleine tip: alles wat je leert of wat jou een inzicht geeft schrijf dat op. Hierdoor leer je sneller. Werk ook aan de opdrachten die je mee krijgt. Alles wat je wil is mogelijk, maar dat gebeurt alleen als jij de nodige acties uit gaat zetten en vol blijft houden. Zonder doorzettingsvermogen kom je nergens. Als jij er moeite en energie in stopt dan beloof ik jou dat het leven jou wonderen zal schenken, maar aan jou om de eerste stap te zetten en vol te houden.

Let's start!

## Waar komt onzekerheid vandaan?

Onzekerheid komt voort uit het verleden. Door bepaalde situaties die je meegemaakt hebt of doordat mensen negatieve dingen tegen je bleven herhalen.

Hoe langer je dit aan hoort, hoe meer je er in gaat geloven. Zo zijn jouw hersenen gemaakt.

Zo zei mijn vader vaak tegen mij dat ik nergens goed in was en niks kon. Daar begon ik in te geloven. Hoe vaker het tegen mij gezegd werd hoe meer ik er in ging geloven.

Als je iets blijft herhalen dan gaan jouw hersenen er in geloven. Dus stel nou dat jij denkt dat je het niet waard bent om een leuke relatie te hebben of dat je het niet waard bent om goed behandeld te worden, als je dat vaak genoeg tegen jezelf blijft herhalen dan ga je er in geloven. Doordat jouw gedachten in verbinding staan met jouw gevoel, ga jij ook een vervelend gevoel hierover hebben.

Jouw gedachten staan in verbinding met jouw gevoel en dat gevoel weer met je gedrag. Dat is heel belangrijk om je bewust van te worden! Want als jij zo denkt en je zo voelt, dan gaat jouw gedrag er ook naar zijn.

Stel nou dat je denkt *ik ben niet goed genoeg voor mijn partner*. Je voelt je minderwaardig en daardoor ga je controlerend of afstandelijk gedrag laten zien. Je bent veel opzoek naar bevestiging door deze gedachte. De bevestiging dat je wél leuk genoeg bent.

Onzekerheid is niets meer of minder dan de gedachten: *ik ben niet goed genoeg*. Dit is de gedachten waar je naar bent gaan leven. Een gedachte die je gelooft

Wat mensen vaak niet weten is dat onzekerheid door gedachtes komt. Onzekerheid is alleen maar een negatieve gedachte die je in jouw hoofd blijft herhalen. Daarom is het des te belangrijker om bewust te worden van wat je denkt. Dat doe je stap voor stap. Laat ik je wat meer over het Ego uitleggen. Dan weet je waar die gedachtes vandaan komen en daardoor kan je het gaan loskoppelen.



## Wat is het ego?

Het ego is een verzameling van gedachten, gevoelens en gedrag wat zichzelf in leven probeert te houden. Het is gericht op materialisme. Dus op spullen en alles wat buiten jezelf ligt. Het kijkt altijd naar de buitenwereld.

Het ego heeft een hele lijst met voorwaarden van hoe iemand zou moeten zijn. Wat diegene moet zeggen en doen. Ook ervaart het ego een enorme angst om niet bijzonder genoeg te zijn. Of niet goed genoeg.

Daarom is het voor het ego nooit goed genoeg. Daarmee houdt het zichzelf ook in stand. Door die constante zoektocht naar iets anders. Naar iets beters. Het zal jou elke keer gedachtes geven waardoor jij over jezelf gaat twijfelen. Zo blijft het ego in stand.

Wanneer je de stem van het ego zal gaan opmerken zal je ook merken dat het vindt dat je problemen volledig op moet lossen voor je mag stoppen met piekeren erover. Hoe meer je naar die gedachten blijft luisteren hoe meer het ego aanwezig blijft.

Het ego ontwikkelt zich al op jonge leeftijd. Alle mensen hebben een Ego. De één luistert er alleen maar naar al de ander. Zoals je al eerder las heeft het ego een behoefte om zich speciaal te voelen.

Kijk maar eens om je heen. Als jij ergens trots op bent dan is er iemand die het nog beter heeft gedaan en dat ook tegen je zal vertellen in alle geuren en kleuren. Sommige mensen spreken vol lof over wat ze allemaal kunnen, wat ze gedaan hebben en wat ze hebben. Dat is het ego wat spreekt, want ware wijsheid zit in stilte en in bescheidenheid.

Ik zeg niet dat je niet trots mag zijn op successen. Integendeel! Juist mag je daar trots op zijn en dat mag je ook zeker uitspreken, maar er zit een verschil in het uitspreken ervan en in het opscheppen erover. Je merkt zelf het verschil wel.

Elke keer als je een behoefte voelt om speciaal te zijn, spreekt het ego. Daarmee gezegd is het niet zo dat ego er niet mag zijn, maar wees jezelf er wel bewust van wanneer je ego aan het woord is. Hoe meer aandacht je aan het ego geeft. Hoe groter het wordt namelijk.

Jouw ego heeft als functie om jou in leven te houden. Dus in levensbedreigende situaties of in situaties die niet goed voelen, dan schiet jouw ego aan. Soms als je ook veel pijn ervaart hebt in jouw leven dan kan jouw ego sneller aan het roer staan dan je denkt. En dat is al reden om jou veilig te houden. Alleen is dat niet altijd nodig. Ook als jij een groei door gaat maken, dan zal je zien dat jouw ego aanschiet en dat is een goed teken.

Wanneer jij te veel naar jouw ego luistert, dan doe je veel dingen vanuit angst en veiligheid. Alleen als je altijd doet wat je deed, dan zal je altijd krijgen wat je kreeg. Dus als jij een geweldig leuke relatie wil hebben dan zal jij je bewust moeten gaan worden van het ego. En de keuze maken om er niet meer naar te luisteren.

Stap voor stap ga je merken dat jij je dan veel gelukkiger kan gaan voelen. Als je al het oude zeer van het ego los gaat laten plus alle negatieve gedachtes daarbij, ga je merken dat jij je beter kan gaan voelen. Al het oude gedrag wat je vroeger had mag je een plekje gaan geven of los gaan laten. Alleen dan kan je een gelukkige relatie hebben. In module 2 leg ik je uit hoe je met die oude pijn van vroeger om kan gaan.

Eckhart Tolle is een filosoof die het ego ontdekt heeft. Tolle wijst erop dat je gelukkig voelen weinig te maken heeft met het behalen van de 'ideale' situatie die het ego ons voorspiegelt. Het ego is altijd opzoek naar iets wat 'anders zou moeten zijn'. Daardoor houdt het ego zichzelf in leven. Het richt de aandacht altijd naar een ander moment. Ook is het altijd opzoek naar iets wat niet klopt.

Vaak is er niks aan de hand, maar jouw ego is zo gemaakt om jou veilig te houden dat zelfs wanneer er niks aan de hand is jouw ego dan opzoek gaat naar dingen die niet kloppen. En in jouw hoofd wordt het groter en groter. Er wordt vaak van een mug een olifant gemaakt en dat is dan jouw ego wat praat. Als je in een gelukkige en rustige situatie zit kan jouw ego ineens aanschieten en denken: hé dit klopt niet. Wat is er aan de hand?

Negeer dit voor zo ver je het kan, want als jij je door het ego laat leiden dan is er altijd wel iets te vinden. Jouw ego blijft net zo lang zoeken tot je iets vindt en daardoor afstand van de 'gelukkige' situatie kan nemen. Dat komt omdat je deze situatie niet gewend bent. Dat is raar voor het ego. Daardoor schiet het aan en gaat het zoeken naar manieren om jouw geluk te saboteren. Het kent deze situatie en gevoelens niet. Het vindt het 'eng' en niet veilig.

Zodra je de aandacht van het ego en die gedachtes af gaat halen, dus je gaat je aandacht focussen op het NU, dan gaat er ruimte ontstaan voor nieuw gedrag. Alleen dan kan je meer gaan genieten van de leuke situaties en mensen die er zich in jouw leven spontaan voordoen.

De kracht ligt in jouw focus. Hoe meer jij jouw focus af kan halen van het ego en je daar bewust van wordt, hoe gelukkiger jij je gaat voelen stap voor stap. En als jij je gelukkig gaat voelen gaat ook jouw relatie een upgrade maken.

Tolle zegt dat er in het leven altijd schoonheid te vinden is voor degene die daarvoor in het hier en NU aandacht heeft. Iemand die bijvoorbeeld in de file staat, kan zich ergeren aan het langzame verkeer of zich zorgen maken over de gemiste afspraak, maar je kunt er toch niets aan veranderen. Het is wat het is.

Je kunt ook je zorgen loslaten en je aandacht verplaatsen naar wat zich werkelijk in het *hier en nu* plaats vindt. Oog hebben voor het prachtige natuurlandschap bijvoorbeeld. De kunst is om van alles om je heen te gaan genieten.

Toch liggen er vaak mensen wakker van problemen die zich er op dat moment helemaal niet voordoen. Al die tijd missen ze het plezier van al die probleem vrije momenten. De momenten waarop de problemen in het leven van mensen ook echt gebeurd en voorkomt, is heel weinig. Als er een probleem is, kun je er alleen op dat moment de acties voor uitvoeren die nodig zijn om de negatieve gevoelens te verminderen.

## Het ego en bijzonder zijn

Het ego wil zichzelf in stand houden door beter te zijn dan de ander, maar in de natuur bestaan de termen 'goed' of 'fout' niet. Denk maar eens aan leeuwen die moeten jagen om te overleven. 'Goed' of 'fout' zijn termen van het ego. Elke situatie is neutraal, maar het is jouw ego wat het in hokjes plaatst.

Kijk maar eens naar een ruzie. Het ego wil graag gelijk hebben. Jij hebt het goede antwoord en de ander is fout. Nogmaals: goed en fout bestaat niet. Iedereen heeft een andere mening en een andere kijk op de situatie. Iemand in een hokje goed of fout plaatsen zorgt er alleen maar voor dat jouw Ego meer kracht krijgt. Elke situatie is neutraal.

Binnen de wetenschap bestaat goed of fout wel. Op de vraag 'draait de aarde om de zon?' kun je immers een goed en een fout antwoord geven. Daar is niets mis mee, zolang je het maar niet persoonlijk maakt.

Het ego maakt alles persoonlijk. Jij als persoon kan niet beledigd worden, maar het ego wel. Iemand die het niet met je eens is, lijkt jou persoonlijk aan te vallen. Je voelt de behoefte om te reageren. Als iemand kritiek heeft op iets wat je doet, voel je de behoefte om te reageren nog sterker. Wanneer je dit gevoel hebt, dan is het ego aan het woord.

Als jij je bewust wordt van het ego dan ga je merken dat je eigenlijk helemaal niet hoeft te reageren. Je kan jezelf hierin trainen. Jouw energie is zo veel belangrijker dan aandacht geven aan stomme discussies of ruzies. Jij hebt de keuze om het wel of niet persoonlijk te maken. Wanneer je niet reageert, merk je dat het verhaal wat zich in jouw hoofd afspeelt aan je voorbij gaat.

Observeer jezelf maar eens. Wanneer jij in een situatie terecht komt waarin je vindt dat je onterecht behandeld wordt, dan schiet jouw ego aan. Het heeft allemaal verhalen over hoe slecht de ander is en hoe goed jij bent. Als jij blijft geloven in die verhalen dan ga je superieur voelen of het kan doorschieten je voelt je heel angstig en onzeker.

Laat de verhalen van het ego los door er niet meer op te reageren. Het ego bekijkt alles vanuit een negatief oogpunt. Je mag het nu gaan omdraaien door elke keer opzoek te gaan naar het positieve in iets. Daardoor krijgt het ego minder kracht en wordt het uiteindelijk minder en minder.

Toch heeft ieder mens een ego dat zich van tijd tot tijd aan hen wil opdringen. Het ego staat soms sneller aan het roer dan je denkt. Als jij veel luistert naar de stem in je hoofd, moet je vaak naar een eindeloze stroom van negatieve gedachten luisteren die je stemming en gevoel beïnvloeden. Het ego wil zichzelf continue in stand houden, want het weet dat als jij meer aandacht gaat geven aan het positieve dat het uiteindelijk zal sterven en geen controle meer over jou zal hebben. Dan zal het alleen nog meer op de achtergrond staan als seintje om aan te geven dat je er te veel naar luistert..

## Tegen wie praat het ego eigenlijk?

Tegen jou. Jij bent het waarnemend vermogen dat de stem hoort. Het ego is enkel een verzameling negatieve gedachten die zich als jou voordoen. Om dat te bereiken veroordeelt het alles in de wereld. Het vergelijkt zich altijd met anderen en voelt zich snel bedreigd door een persoon of een situatie.

En het Ego wil altijd iets hebben. Niks is goed genoeg. Het waardeert nooit dit moment.

De stem van het ego wordt minder als je vaker de tijd neemt om te mediteren en de aandacht vaker terug te brengen naar het hier en nu. Daarnaast helpt meditatie om je bewust te worden van dat het ego aan het woord is en niet jij zelf. Dat is belangrijk, want dat betekent dat je de stem en negatieve gedachten niet zo serieus hoeft te nemen.

Het is niet erg dat je een Ego hebt. Ik zie het ego als iets goeds. Elke keer wanneer ik naar mijn ego luister dan zie ik het als een uitdaging om de andere richting op te gaan. Het ego is gericht op veiligheid, angst en zekerheid. Dat zijn juist de dingen die je in jezelf moet creëren. En dat doe je door wanneer het ego zegt doe het niet, het juist wel te doen.

Stel nou dat jouw ego het eng vindt om gelukkig te zijn met iemand. Het gaat daardoor opzoek naar manieren om te saboteren en afstand te nemen. Het brengt allemaal excuses omhoog waardoor je het niet moet doen, doe het dan juist wél. Excuses zijn van het ego.

Ik hoop dat deze informatie jou de nodige inzichten en 'ahaaa' momenten gegeven heeft. Stel hier zeker vragen over mocht je die hebben! Op de volgende pagina heb ik voor jou twee mindfulness oefeningen geplaatst, zodat je kan merken hoe het ego en je gedachten zich voortdurend aan je opdringen. Het enige wat je hoeft te doen is je bewust te worden ervan en daarna weer jouw focus te verleggen naar dit moment. Zo ga je er stap voor stap steeds meer de controle over nemen.



## Oefening:

### **Mindfulness oefening**

Om dit hoofdstuk af te sluiten heb ik twee mindfulness oefeningen voor je. Mindfulness oefeningen zijn goed om weer in het hier en nu te komen. Deze oefeningen kun je op elk moment van de dag uitvoeren.

Stel dat je niet lekker in je vel zit, moe bent, niet goed in je kracht staat etc. Dan raad ik je zeker aan om deze te doen. Mindfulness oefeningen kun je overigens ook erg goed gebruiken als je last hebt van stress of angsten. Het brengt je ook weer terug in het moment en helpt je om gedachten te verzetten.

Merk op dat je gedachten afdwalen en breng elke keer weer rustig de aandacht terug naar DIT moment. Het is niet erg dat ze afdwalen. Het gaat er juist om dat jij je er bewust van wordt wanneer dit gebeurt en dan de aandacht weer terug brengt. Meer hoeft je niet te doen!

#### **Wees mindful in dat wat je doet**

Kies voor vandaag een eenvoudige taak:

- naar je werk fietsen of lopen
- de trap op en af lopen
- het eten maken
- de was of strijk doen

Besteed nu al je aandacht aan deze eenvoudige taak. Blijf met je aandacht bij de taak totdat deze voltooid is, dus zonder je te verliezen in opdringerige gedachten en oordelen. Dwalen je gedachten af, merk het dan op en breng je aandacht terug naar je taak. Geef jezelf een groot compliment wanner je deze taak in volledige mindfulness hebt volbracht!



### Ademhalingsoefening:

1. Zorg dat je ontspannen ligt, zit of staat. Ontspan je schouders je nek en gezicht.
2. Sluit je ogen en leg je hand op je navel
3. Adem rustig in door je neus en zorg ervoor dat je navel naar voren komt. Probeer diep in je buik adem te halen, je borst komt dus niet zo sterk naar voren.
4. Adem uit door je neus of je mond. Als je heel erg druk in je hoofd bent, adem dan heel zwaar en met geluid uit je mond. Neem lange, maar fijne teugen.
5. Blijf rustig ademhalen en elke keer wanneer je in ademt zeg je in je hoofd: “in” en wanneer je uitademt zeg je: “uit”. Dit helpt om je aandacht erbij te houden. Zo maak je meer ruimte in je hoofd.
6. Wanneer je merkt dat je gedachten afdwalen, breng je je aandacht rustig terug naar je ademhaling. Zeg opnieuw de woorden “in... uit”. Blijf dit toen totdat je merkt dat je hoofd leeg is en je weer ontspannen bent.

En hoe heb je het gedaan?

Zie je dat het moeilijk is om je gedachten in het hier en nu te brengen en ze niet elke keer te laten afdwalen. Dit is jouw ego wat zich elke keer weer aan je probeert op te dringen.

Het belangrijkste bij deze oefeningen is dat je door hebt wanneer je gedachten afdwalen en ze dan weer terug te brengen naar hetgeen wat je aan het doen bent. Meer dan dat hoeft je niet te doen!



**Als je écht stappen wil zetten is het belangrijk om deze informatie één maal per dag door te lezen. Zo wordt je steeds bewuster van wat het ego is en ga je het steeds meer herkennen.**

**Good luck! Ik geloof in jou!**