



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

Tekstboek Module 2. Afleren

Les 3. Zicht op je patronen

Gefeliciteerd! Je hebt de eerste module van het programma afgerond en bent vandaag in de tweede module gekomen. In deze les ga je je bezig houden met de patronen die je beperken. Het doel hiervan is, je bewustzijn ervan zo te vergroten dat je:

- er niet meer onbewust 'inschiet' en
- dat je steeds vaker op het kruispunt kiest voor je nieuwe geest zodat het oude neurale netwerk losweekt en het nieuwe neurale netwerk het oude overneemt.

De meditaties en oefeningen van deze module helpen je daarbij. Joe Dispenza, noemt deze fase het 'terugsnoeien' van de oude verbinding tussen de zenuwcellen. Vandaag leer je hoe patronen ontstaan. Je neemt, in eenvoudige



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

termen uitgelegd, kennis van hoe je neurologie werkt. Ook zal je na vandaag de patronen die je beperken nog beter herkennen en erkennen. Een belangrijk onderdeel van verandering is bewustwording en toegeven wat je doet en dat begint nu!

Aan het einde van les 3 kun je:

- Verklaren hoe patronen ontstaan en hoe je ze kunt veranderen.
- Uitleggen (voor jezelf) uit welke onderdelen de blauwdruk van je geest bestaat.
- Jouw eigen onbewuste beperkende patronen bewust maken, herkennen en erkennen.
- Kiezen welke emotie en bijbehorende denk- en gedragspatronen je gaat afleren.

Je kent deze uitspraak waarschijnlijk wel: “Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.” Helemaal waar, maar hoe werkt dat dan precies? Om dat te begrijpen moet je een beetje begrijpen over hoe je neurologie werkt.



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

Patronen in je lichaam en brein

Je brein en de rest van je lichaam zijn een super goed geoliede machine. Ze houden elkaar constant in de gaten en reageren onmiddellijk op elkaar. Wanneer je iets denkt maakt je brein chemische stofjes aan, die signalen zenden naar je lichaam. Je lichaam gehoorzaamt direct door een bijpassende reeks reacties op gang te brengen die overeenstemmen met wat je brein denkt. Je voelt je nu zoals je denkt. Je brein ontvangt vervolgens feedback van je lichaam en het gaat meer gedachten produceren die overeenkomen met hoe je lichaam zich voelt. Zodat je vervolgens gaat denken zoals je je voelt. Je voelt je zoals je denkt en denkt zoals je je voelt. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van denken en voelen.

Je kunt alleen maar veranderen als je anders gaat denken en doen dan je je voelt!



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

Wanneer je dit jarenlang achter elkaar herhaalt, wordt het voor zenuwcellen steeds makkelijker om samen af te vuren en vormt zich een netwerk van bedradingen. De neuronen gaan een langdurige relatie met elkaar aan en dit patroon wordt een automatisme. Het wordt een attitude, een gemoedstoestand op de automatische piloot. Je gaat je identificeren met hoe je denkt en voelt en zegt: "Ik ben nu eenmaal zo, ik ben verlegen, ik ben onzeker, ik ben moeilijk met relaties."

Waarom is veranderen zo moeilijk?

Veranderen is moeilijk omdat de patronen in je denken en voelen - die een automatisme zijn geworden - onderbewust zijn. Onderzoek wijst uit, dat 95% van hoe we ons voelen en gedragen komt door onderbewuste patronen. Ons bewuste denken beheerst slecht 5% van wat we denken, voelen en doen!

Je kunt dus wel met je bewuste geest vol vertrouwen willen zijn. Als onderbewust patronen van angst zijn geïnstalleerd gaan die je bewuste wil overheersen.

Veel van je onderbewuste patronen stammen uit je vroege jeugd: toen je 0 tot 7 jaar oud was. Ze zijn ontstaan door



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

de boodschappen van je ouders/verzorgers. Die boodschappen heb je ongefilterd opgezogen en je eigen gemaakt omdat je hersenen toen nog niet in staat waren informatie te filteren. Deze ervaringen van vroeger vormen de blauwdruk waarop je denken en voelen steeds weer teruggrijpt. Steeds wanneer je iets meemaakt, triggert dit automatisch de, in het verleden aangemaakte, netwerken en gemoedstoestanden.

Je zou kunnen zeggen dat je vastzit aan een bepaalde 'bril': wat je in de buitenwereld waarneemt wordt bepaald en gekleurd door die bril (je emoties en de neurale netwerken die in het verleden zijn aangemaakt). Dit gaat zover dat je alleen nog maar waarneemt, wat past binnen die bril. Sterker nog: onbewust ga je op de loer naar bewijs dat wat jouw bril je zegt 'waar' is. Eigenlijk zit je gevangen in het verleden, in je lichaam en je emoties.

Bijvoorbeeld toen je vanochtend op zoek ging naar de pindakaas, terwijl je je ergens meende te herinneren dat ie op was. En inderdaad, je vond de pindakaas niet terwijl je partner 'm zo voor je uit de kast pakt. Hoe kan dat? Onbewust verwachtte je dat de pindakaas op was en die 'bril' zorgde ervoor dat je niet echt goed overal keek.

Of wanneer je man op zoek is naar het zout en het niet kan vinden, omdat het niet PRECIES op dezelfde plek staat als hij gewend is (lees verwachtte).



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

Dit zijn natuurlijk zaken die niet echt veel invloed hebben op ons geluk en succes maar het gaat om het principe.

Je neemt waar wat je gelooft en verwacht en kunt niet meer waarnemen wat buiten dit kader valt.

Met datgene dat je in les 1 geleerd hebt (over hoe wij door middel van wat we geloven en verwachten letterlijk de atomen in de buitenwereld sturen), begrijp je natuurlijk dat je op deze manier dezelfde realiteit steeds weer opnieuw creëert!

Ontspan, je bent alleen maar verslaafd

Wanneer ik tijdens mijn trainingen mensen leer anders te gaan denken is een veelgehoord bezwaar, dat het onecht of



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

onjuist aanvoelt om anders te gaan denken. Dit onechte gevoel is dan een soort graadmeter voor of het wel 'het juiste' is om te doen. Mijn antwoord is dan altijd: 'het klopt dat het niet goed voelt en dat is precies een teken dat je op de juiste weg bent!' Je lichaam is na jarenlang hetzelfde voelen en denken gewend geraakt aan het patroon.

Hoewel verdriet, schaamte of radeloosheid onprettig aanvoelt, is het op een vreemde manier ook juist wel fijn.

Waarom? Het is vertrouwd en daardoor veilig. Wanneer je dit doorbreekt door nieuwe gedachten aan te nemen, voelt dat in het begin onprettig. De cellen in je lichaam zijn gewend geraakt aan de gebruikelijke chemische cocktail en hebben hun receptoren daarop ingesteld.

Wanneer ze ineens niet hun dagelijkse dosis schuld, schaamte, stress (of wat dan ook) binnen krijgen, sturen ze een alarmsignaal naar het brein: 'HELP! ONRAAD!' Het brein krijgt dan de opdracht de status - quo te herstellen en produceert gedachten die de oude emoties aanzwengelen. En vergis je niet: dit systeem is geraffineerd. Wanneer het



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

niet lukt met het gebruikelijke stemmetje in je achterhoofd ("dit lukt je toch niet"), gaat het frontaal in de aanval door afkraak- gedachten of ronduit dreigende scenario's te formuleren.

Eckhart Tolle noemt dit mechanisme 'het pijnlichaam'. Ik dacht altijd dat dit ons ego was. Het heeft mij enorm geholpen bij mijn veranderingen om te weten dat het ook een kwestie van biochemie is:

Je lichaam is verslaafd en doet letterlijk alles om te krijgen wat het nodig heeft: haar dagelijkse shot misere.

Waarom positief denken alleen niet werkt

Aangezien de patronen die de problemen veroorzaken, zich bevinden in je onderbewustzijn, heeft het geen zin om met je bewuste geest positieve gedachten te denken. Wat je wilt doen is afdalen in je onderbewustzijn en daar je



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

nieuwe gedachten en gevoelens inprenten. Dit klinkt wellicht moeilijker dan het is. Je kunt dit gebied met wat oefening bereiken, door jezelf in een diepe ontspanning te brengen, bijvoorbeeld in meditatie. De geleide meditaties die horen bij dit programma zijn hiervoor gemaakt. Wat je ermee doet is je hersengolven omlaag brengen van beta (wakend bewustzijn) naar alpha of theta (diepe ontspanning en het gebied van het onderbewustzijn). Dit is het gebied waar je direct invloed hebt op je patronen en ze kunt herschrijven.

Maar ik loop op de zaken vooruit. De eerstvolgende stap is je patronen onder ogen komen en er verantwoordelijkheid voor te nemen. De oefening die bij vandaag hoort is daarvoor gemaakt. Ga naar het werkboek om de oefening te doen.

Wat heb je vandaag geleerd?

- Hoewel je eigen ellende altijd heel echt en waar aanvoelt, is het niet de waarheid waar je mee te maken hebt. Het zijn de patronen in je lichaam en geest en die patronen kun je veranderen.
- In werkelijkheid ben je onder invloed van een biochemische cocktail van emoties en gedachten, die jouw perceptie



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

beïnvloeden en je gedrag bepalen. Je bent dus eigenlijk alleen maar een soort emotie- junkie.

- Het is even slikken om te aanvaarden dat je op deze manier een verslaafde bent. Maar het geeft ook ruimte voor bevrijding; het zijn alleen maar patronen! Het is niet waar! Het is niet 'hoe het nu eenmaal is'. Het leven en andere mensen zijn dus niet onveilig, je staat er niet alleen voor, fouten maken is veilig en nodig en 'het' is WEL voor je weggelegd!
- Je bepaalt zelf je eigen waarheid door te kiezen welke patronen je in je systeem wilt brengen en de innerlijke omgeving te scheppen waardoor ze tot bloei kunnen komen.
- En dat is precies waar je nu mee bezig bent dus je bent geweldig goed bezig!



Tekstboek Nieuwe Geest in 28 Dagen

Wil je hier meer van weten?

Het meeste van wat je vandaag hebt gelezen is afkomstig uit het boek 'Overstijg jezelf' van Joe Dispenza.