

"ER IS EEN TOTAAL ANDERE OPLOSSING VOOR
PSYCHISCH ONGEMAK DAN WE DENKEN"

3 Principes Voor Geluk

DE SLAGERSDOCHTERS
LINDA SPAANBROEK &
ANGELA MASTWIJK

© 2018 Shift Academy

Alle rechten vrij. Alles 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. Uiteraard stellen we het wél op prijs als je "<http://www.shiftacademy.nl/>" als bron vermeldt.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kunnen noch de redactie, noch de auteurs aansprakelijkheid aanvaarden voor het ervaren van geluk hetgeen het gevolg is van enige inzichten uit deze uitgave.

Voorwoord

Geweldig dat je dit e-boek hebt gedownload! We hopen dat het als een richtingaanwijzer zal fungeren naar de plek waar je echt geluk vindt.

Ongeacht of je nu diepongelukkig bent of slechts een vaag gevoel van onbehagen hebt en om je heen kijkt met de sluimerende vraag "Is dit nou alles?" – je hebt het in je om een andere kant op te kijken dan je gewend bent en daardoor nieuwe inzichten te krijgen. En die inzichten kunnen zorgen voor kleine verschuivingen. Minieme shifts, die grote gevolgen kunnen hebben voor hoe je je voelt en hoe je je leven vanaf dat moment leidt.

Dat is makkelijker dan je denkt; het vraagt slechts één ding van jou.

Je hoeft geen andere gewoontes of routines te leren. Geen mantra's te herhalen of oefeningen te doen. Het vraagt wél van je dat je open staat voor een nieuw paradigma. Een heel ander wereldbeeld dan ons in de media en maatschappij wordt voorgespiegeld en waar je tot nu toe misschien heilig van overtuigd was. Zoals eeuwen geleden iedereen zeker dacht te weten dat de aarde plat was en het middelpunt van het universum. Niemand geloofde dat de aarde rond was en om haar as en de zon draaide. Net zo uitdagend kan het nu voor ons zijn om te begrijpen en in te zien dat gelukkig zijn eigenlijk heel makkelijk is. Maar zoals de ontdekking van de ronde aarde een wereld van mogelijkheden opende, kan er voor jou ook een nieuwe wereld te zien zijn. Ben je bereid met ons mee te kijken?

De algemeen geaccepteerde overtuiging is dat je voor geluk hard moet werken. Dat er een punt in de toekomst ligt waarop de omstandigheden zullen zijn zoals je wilt en dat je moet ploeteren om die omstandigheden voor elkaar te krijgen. Of we denken dat we veel gelukkig(er) zullen zijn als we zélf veranderen. Als we ons karakter zodanig transformeren dat we beter met omstandigheden om kunnen gaan of als we een betere, meer gelukkige versie van onszelf hebben uitgevonden. In dit boekje willen we een andere kant op.

Dit e-boek is de eerste stap om inzicht in een nieuw paradigma te krijgen. In onze wekelijkse [podcast "De Slagersdochters – Geluk in de Aanbieding"](#) en onze online [Makkelijk Leven Community](#) gaan we een stap verder en laten we je zien hoe dit paradigma zich uit in het dagelijks leven.

Veel plezier & graag tot snel!

Linda Spaanbroek & Angela Mastwijk
Shift Academy

Drie principes

Laten we eerst even het misverstand uit de weg ruimen dat geluk een staat van zijn is die je kunt bereiken. Want met dat idee zien we iets fundamenteels over het hoofd. Iets waar niemand op ons gewezen heeft. **Namelijk het feit dat je al gelukkig bent.** Van binnenuit. Vanaf je geboorte. En elke stap die je doet om gelukkig te worden brengt je daar alleen maar verder vandaan. Je neemt zo'n stap immers vanuit het idee dat je nog niet gelukkig bent.

"Dat ben je ook niet", zeg je? Goed. Laten we daar eens naar kijken. Hoe weet je eigenlijk dat je niet gelukkig bent, of in ieder geval niet zo gelukkig als je wilt zijn? Zou je de mogelijkheid open kunnen laten dat je wel gelukkig bent maar het simpelweg (nog) niet ziet? Gewoon, even als experiment? Omdat alles wat je hiervoor probeerde niet helemaal of helemaal niet werkte? Mooi.

Iedereen wil gelukkig zijn. Alles waar je als mens naar verlangt heeft als diepste doel 'je goed voelen'. Van het meest egoïstische & materiële streven tot de ultiem altruïstische wens. Logisch. Ergens diep van binnen weten we gewoon dat dat goede gevoel je geboorterecht is. Je thuis in deze wereld. Vaak zijn we bereid daar ook hard aan te werken. Met het volgen van stappenplannen voor een succesvolle onderneming, bijvoorbeeld, als we denken dat ons geluk daarin zit. Met het bestuderen van alle *do's* en *dont's* voor een harmonieuze relatie, wellicht, als we denken dat die ons geluk bepaalt. Met het controleren en sturen van situaties en mensen om ons heen als we er van uitgaan dat ons geluk daarvan afhangt.

Het klinkt ook allemaal lekker praktisch en fijn overzichtelijk. Je doet gewoon dit of dat. Je volgt het juiste traject en voilà: je krijgt wat je wilt en dan ben je gelukkig. En als het zo werkte, waren we allemaal al lang gelukkig.

Wij van Shift Academy hebben het - tussen ons gezegd en gezwezen - wel zo'n beetje allemaal geprobeerd. Met vaders die het grootste deel van hun leven keihard in de slagerij hebben gewerkt om ons een fijne jeugd te bezorgen, groeiden we op met het besef dat geld gelukkig maakt. Om te beginnen. Of een lekker stukje vlees, om te vervolgen. Waarna we carrières najaagden, huwelijken sloten en kinderen kregen in de veronderstelling dat dat ons gelukkig maakte.

Het leek soms te werken. Maar vaak ook totaal niet. Wat ons in ieder geval bewust maakte van het feit dat ons geluk en onze ontspanning niet in omstandigheden zaten. We probeerden burn-out en depressies te voorkomen of te genezen met therapie of nog maar weer eens een nieuwe baan in een ander vakgebied. We probeerden uit alle macht van alles onder controle te krijgen en te houden om onze angsten te bezweren.

Zoveel karbonades als onze vaders hebben gehakt, ongeveer evenveel dingen hebben wij gezien als manieren om gelukkig te worden. Ons niet bewust van **het grote misverstand waar we als mensen bijna allemaal tegenaan lopen: dat je gelukkig wordt van het krijgen en vervolgens vasthouden van wat je wilt.** Dat blijkt echter niet waar en

verklaart waarom al die zoektochten naar geluk maar matig of tijdelijk werken.

Geluk is niet afhankelijk van omstandigheden, medemensen of prestaties. Het zit in je. Altijd en overal.

Toch kunnen we er vaak niet bij doordat 'daarbuiten' zo echt lijkt en ons geluk in de weg schijnt te zitten. De boze baas op je werk, de vervelende klant of soms irritante partner, dat lastige kind of de zeurende schoonmoeder... Die zijn er écht en ze zeuren écht... En als die nu maar zouden veranderen zou ik veel gelukkiger zijn. Dus hoezo, geluk zit in mezelf?

Het kan ook zijn dat je denkt dat jij bepaalde karaktereigenschappen hebt die het ervaren van geluk in de weg zitten. Je bent van nature, of doordat je dingen hebt meegemaakt, te onzeker, te (stress)gevoelig, te angstig of te somber om gelukkig te zijn.

En alles wat hierboven staat beschreven hebben wij ook geloofd, tot we over dat nieuwe paradigma struikelden. Drie psycho-spirituele principes die omschrijven hoe jouw menselijke ervaring wordt gecreëerd en wat het 'mechanisme' daarachter is.

"Kom maar op met die principes, dan kan ik aan de slag!", horen we je al zeggen. Goed. We zetten de drie principes voor je op een rijtje, maar je hoeft er dus niet mee aan het werk. We vragen je alleen te begrijpen hoe het systeem in elkaar zit. Inzicht in hoe het werkt, is alles wat je nodig hebt. Sterker nog, het analyseren en proberen 'toepassen' van deze principes bewerkstelligt juist dat je inzicht hapert en je blijft voelen zoals je je nu voelt.

Principe 1

Levensenergie (Mind). Een oneindige en universele intelligentie die van zichzelf vormloos is, maar die je in jezelf en overal in de natuur tot uitdrukking ziet komen. Deze intelligentie klopt je hart, ademt ook als je slaapt en verteert vanzelf je voedsel. Daar hoef je niets aan of voor te doen. Het is het wonder dat uit een tulpenbol een tulp doet groeien en van een zaad- en een eicel op onnavolgbare wijze een mensenbaby creëert. Je leeft!

Principe 2

Bewustzijn (Consciousness). Het universele bewustzijn is vorm- en grenzeloos, maar komt op elk moment van je menselijke bestaan tot uiting in jouw persoonlijke gewaarzijn van beelden, geuren, smaken, geluiden, sensaties op je huid en gevoelens in je lijf. Je ervaart!

Principe 3

Het Denken (Thought). De universele kracht van het Denken is de schakel tussen het permanente, vormloze niets en het vormgekregen alles (onze tijdelijke realiteit). Zonder Denken is er geen zwart of wit, geen licht of donker, geen jij of ik, geen wereld. Onze realiteit staat dus niet los van het denken; het is een 'levensechte' weergave ervan. Er zijn gedachten!

Kort samengevat: je leeft en beleeft het denken als individueel mens. Daarachter zit een vormloze intelligente eenheid.

Ingewikkelder wordt het niet. We zouden het ook net even anders kunnen zeggen: Je ervaart je gedachten van moment tot moment en nooit iets anders. Daarbij ben je oneindige intelligentie in een aardepakje dat vanzelf leeft en beweegt.

Deze realisatie heeft enorm veel implicaties (gevolgen) maar geen enkele applicatie (toepassing). Er is niets te doen. Er is wel wat te doorzien!

Je bewustzijn geeft dus via je gedachten vorm aan jouw realiteit. Dat is een neutrale wetmatigheid vergelijkbaar met de zwaartekracht. Als er een glas uit je handen glipt, valt het naar beneden. Niet om jou te pesten, maar simpelweg omdat de zwaartekracht altijd in werking is.

Op dezelfde manier zijn de drie principes altijd en volledig neutraal 'in werking'. Het denken wordt tot leven gebracht via het bewustzijn. Je ziet, voelt en ervaart je gedachten. En soms of vaak komen er dus stressvolle of verdrietige of boze gedachten langs. Dan voel je je gestrest, triest of kwaad. Ook dit gebeurt niet om jou dwars te zitten of een les te leren; het is simpelweg hoe het systeem werkt.

Het persoonlijke (jouw) bewustzijn kent zijn ups en downs. Je herkent ze als een goed of een slecht humeur. De ene dag kun je de hele wereld aan en zie je overal mogelijkheden. Een andere keer ben je te beroerd om de dag aan te kijken en zie je overal moeilijkheden. Een fact of life – niks aan te doen. En toch, als je de werking van de drie principes

herkent en écht ziet (en niet alleen intellectueel begrijpt) gaan er automatisch dingen veranderen. Als bijverschijnsel van inzicht.

Want het gekke is dat je met kennis van deze drie principes op een gegeven moment vanzelf gaat merken dat je vaak wel heel veel gewicht toekent aan bepaalde gedachten. Of een bepaald soort gedachten. Dat je ze gelooft en serieus neemt en logischerwijs overal bewijzen vindt voor wat je denkt (je ziet immers wat je denkt!). Zodra je merkt dat het 'slechts' wat onzekere gedachten zijn die jij aangrijpt om te ploeteren en te streven, kan het wel eens niet langer logisch zijn om actie te ondernemen op die tijdelijke herrie in je systeem. En val je ineens vaker uit je persoonlijke gedachten. Zie je die oneindige intelligentie van Mind ook in jou aanwezig en ervaar je geluk zonder oorzaak. Liefde zonder object. Rust zonder reden.

Het blijkt namelijk onlogisch om te blijven geloven in stressvolle/ onzekere gedachten als je weet dat het simpelweg een eindeloze stroom energie is die door je systeem gaat en die je uiteraard voelt, maar waar je geen grote verhalen omheen hoeft te bouwen of weerstand tegen hoeft te hebben. Gedachten zijn er nog steeds, het leven brengt nog steeds dingen op je pad, maar je hebt er volautomatisch minder last van.

Tussendoor even een waarschuwing: dit is géén recept om aan de slag te gaan en je gedachten bewust te veranderen!

Daar word je alleen maar moe van en we zijn bovendien niet van de gedachtenpolitie. Het is ook onbegonnen werk om de duizenden gedachten die er per dag door je heen kabbelen (of razen) allemaal om te buigen. En het laatste waar je waarschijnlijk op zit te wachten is meer werk. Daarbij; **als je doorziet dat je gedachten geen werkelijkheid zijn, waarom zou je er dan iets mee willen doen?**

Dat zou hetzelfde zijn als hard werken aan het herinrichten van een fata morgana die je ziet verschijnen op een warme dag in de woestijn. Die fata morgana is niet echt. Het is een luchtspiegeling zoals jouw realiteit een weerspiegeling is van je denken in het moment. Dus je hoeft geen extra palmbomen in die fata morgana te zetten of er een uitgebreide reisbrochure over te (laten) schrijven. Er is een eindeloze potentie tot en voorraad van nieuwe, frisse gedachten die een andere realiteit tevoorschijn toveren.

En in die tussentijd; wetend dat wát je ook voelt, het nooit meer kan zijn dan een tijdelijke gedachte, hoef je niet bang te zijn voor je angst. Hoef je niet boos te zijn dat je weer eens woede voelt. Hoef je je niet te ergeren aan je irritatie of treurig te zijn om je verdriet.

De realisatie wie je werkelijk bent en het doorzien van de illusie die je gedachten creëren, is het enige wat nodig is om steeds opnieuw en dieper terug te vallen op het geluk en welzijn dat van nature in je zit. En die ook daadwerkelijk te ervaren.

Mooi hè? Makkelijk ook!

En in tegenstelling tot wat ons misschien geleerd is; het leven mag makkelijk zijn en moeiteloos verlopen. Sterker nog, als we naar de natuur kijken is dat wat er overall gebeurt. Mind, de intelligente en universele levensenergie, stroomt en werkt zonder weerstand. Het feit dat wij als mensheid hebben bedacht dat vooral ploeterswaardering mogen oogsten en een standbeeld krijgen, is slechts een teken hoe ons voorgehouden is om bewondering te hebben voor heel hard werken en een stressvol bestaan. Zelf hebben we misschien ook behoefte aan bewondering en bijzonder zijn. Ben je bereid die wens op te geven in ruil voor een leven in flow zonder al te veel aan je hoofd? Lees dan gerust nog even verder.

Jouw standaardinstelling is er één van rust, heelheid en balans.

Als we kijken naar het lichaam, is dat makkelijk te zien. Je schiet eens uit met de kaasschaaf (au!) en bezorgt jezelf een wondje. Direct wordt er een heel arsenaal aan gebeurtenissen in je lijf in werking gezet. Een buitengewoon complex proces waarbij bloedplaatjes, eiwitten en weten-wij-veel-wat-nog-meer zijn betrokken, speelt zich onmiddellijk af. Allemaal gericht op herstel, op terugkeer naar heelheid, en helemaal vanzelf.

Je hoeft niet te prakkiseren over de juiste combinatie van bloedplaatjes en eiwitten. Je hoeft het proces niet te stimuleren of in de gaten te houden. Sterker nog; alle bemoeienis werkt slechts averechts. Het korstje lospeuteren om te kijken of de huid daaronder al voldoende geheeld is, vertraagt het proces alleen maar.

Ook als je een boterham naar binnen werkt, hoef je je niet bezig te houden met de verwerking daarvan door je lichaam. De juiste hoeveelheid speeksel wordt vanzelf aangemaakt terwijl je kauwt. De maagsappen hebben precies de samenstelling die vereist is en ook een stukje verderop in het proces wordt de boterham verwerkt en de benodigde voedingsstoffen opgenomen zonder jouw bemoeienis.

Voor je geest werkt dit dus hetzelfde.

Ook daarvan is de standaardinstelling rust, heelheid en balans. Zolang wij ons er niet mee bemoeien in ieder geval. Gedachten komen en gaan in een eindeloze stroom. Niets aan de hand. Tot wij bedenken dat een bepaald soort gedachten en ervaringen niet toegestaan zijn; dat we daartegen moeten vechten.

Of... we pakken een stressvolle gedachte uit de stroom en geloven 'm (en voelen 'm en liggen er van wakker en ondernemen er actie op en....)

Of... we besluiten dat alleen positieve gedachten een plaats mogen hebben in ons brein en gaan hard ons best doen om wat extra positieve gedachten aan de stroom toe te voegen, zodat we nog meer denken hebben.

Of... we zijn van mening dat die gedachten gewoon weg moeten en mediteren ons een slag in de rondte om innerlijke stilte te bereiken. We analyseren ons een ongeluk en verzetten ons hevig tegen de menselijke

ervaring. Dat kan allemaal, maar het hoeft niet want het is contraproductief.

Je geest komt vanzelf tot rust. Zo zit het systeem in elkaar. Het is zelfcorrigerend.

Bij iedereen. Een prachtig en intelligent systeem is het, en niemand weet eigenlijk precies wat de kracht of energie die daarachter zit inhoudt of behelst. Daar hebben we als mens in de loop der eeuwen ook duizenden concepten en theorieën met evenzoveel namen voor bedacht. Levensenergie, Alles-wat-Is, God of Allah of gewoon de natuur. Wij vinden Mind wel een fijne term.

Hoe jij het ook wilt zien of noemen; Mind komt overal in tot uitdrukking. In bloemen die bloeien als de tijd rijp is. In vogels die nestelen als het seizoen daarvoor aanbreekt. In de kaasschaafwond die dicht trekt. In je spijsvertering. Wij hebben daar niet de regie over. Net zomin als wij de regie hebben over wat er zoal aan gedachten in ons opkomt.

Wat we wél kunnen doen, is niet langer zoveel waarde hechten aan wat we allemaal denken. Geen actie ondernemen als er een gedachtenstorm woedt want dan zijn we even niet zo helder, dus da's niet handig. Die gedachten (en daarmee onszelf) niet geloven. We kunnen ons realiseren dat we elke betekenis helemaal zelf verzinnen. Zo keert de rust vanzelf weer. Wordt het geluk zichtbaar en voelbaar. Is er balans.

Het doorzien van het systeem van de menselijke ervaring maakt het mogelijk ontspannen te zijn onder alle omstandigheden. Want als het uitsluitend een gedachte in dit moment is die je ervaart; wat kan je dan gebeuren? En wetend dat Mind **altijd** in jou aanwezig is; wat kan je dan gebeuren? Zo is er wat ons betreft veel minder behoefte om te ontsnappen aan welke ervaring dan ook.

En dat kan gevolgen hebben voor de manier waarop je 'in het leven' staat. Hetgeen wat ons betreft eigenlijk een vreemde term is, aangezien wij eerder zouden zeggen dat je leven in beweging **bent!** Maar goed. We geven hieronder wat voorbeelden. Houd je daar vooral niet aan vast, hoor. Laat maar lekker open wat de 'bijwerkingen' van inzicht voor jou zullen zijn! Dat scheelt ook weer een valkuil: wachten op een inzicht op het gebied in je leven waar jij vurig verandering wenst.

- Meer relaxed je werkdagen kunnen doorbrengen zorgt ervoor dat je jezelf niet voortdurend van weekend naar weekend en van vakantie naar vakantie hoeft te slepen. Al kunnen het weekend en een vakantie nog steeds fijn zijn, natuurlijk, maar je hebt ze niet meer zozeer nodig om 'bij te komen'.
- Weten dat je niet de ander en zijn/haar acties ervaart, maar uitsluitend en alleen gedachten over de ander en zijn/haar acties, kan zomaar een meer ontspannen relatie opleveren. Je bent immers niet meer druk met het sturen en proberen te begrijpen en

veranderen van bijvoorbeeld je partner. Een compleet frisse blik en daarmee nieuwe ervaring is mogelijk!

- Het niet langer geloven van je angstige gedachten over de toekomst, maakt opvoeden een stuk rustiger, makkelijker en liefdevoller. Vinden de kinderen ook prettig. En kinderen die een opvoeder hebben die 100% durft te vertrouwen op hun eigen wijsheid en heelheid zullen dat wonderlijk genoeg ook (vaker) laten zien.

Kortom; op alle vlakken van je leven kan inzicht in de werking van de drie principes voor een heel nieuwe ervaring zorgen. Zoals deelnemers aan een driedaagse training ons meerdere malen hebben gemeld: Er is nog niets veranderd, maar alles is anders!

We gaan nog even terug voor wat meer verwijzingen en aanvliegroutes naar het begrijpen van de 'werking' van die drie principes. Niet omdat het noodzakelijk is, hoor. Als je je nu volledig vrij, opgelucht en verlicht voelt, stop dan maar lekker met lezen. Want we gaan je hieronder niets anders vertellen. Hooguit zoeken we nog wat nieuwe ingangen. Dus voor wie nog heel veel 'ja, maar-en' in zijn of haar hoofd heeft, schrijven we met plezier nog even verder.

Realiseer je dat je altijd (ALTIJD) alleen je eigen gedachten ervaart.

Neem je (schoon)moeder/buurvrouw/manager. Stel dat ze regelmatig heel kritische opmerkingen maakt over jou, en jij haar 'dus' een vervelend mens vindt. Kruipt ze met die opmerkingen bij jou naar binnen om daar jouw ergernis aan te wakkeren? Of levert een gedachte als 'die opmerkingen zou ze niet mogen maken' dat geërgerde gevoel op?

Vindt iedereen in de hele wereld jouw schoonmoeder/buurvrouw/manager een vervelend mens? (En kun je dat weten?) Als je in een opperbeste bui bent en even de hele wereld aankunt, wekken die opmerkingen dan evenveel ergernis als wanneer je toch al onzeker of boos bent?

Het ontstaan van welk gevoel dan ook is een volledig intern systeem. En eigenlijk is het niet eens persoonlijk. Er komen gedachten op. Die nemen gevoelens met zich mee. Meer gebeurt er niet en nooit.

Experimenteer er eens mee, als je zin hebt. Misschien kom je tot dezelfde conclusies als wij.

Realiseer je dat elke gedachte in je hoofd neutraal is, zonder kracht, macht of betekenis van zichzelf.

Heb je wel eens de gedachte gehad "ik sla die man z'n hersens in"? Wij wel. Of misschien dachten wij - als slagersdochter - eerder "ik trek die man over de toonbank heen". Hoe dan ook, we hebben er geen actie op ondernomen. We zagen het niet als een opdracht van hogerhand ofzo, die gedachte. Gelukkig maar, anders zaten we nu waarschijnlijk in de gevangenis in plaats van achter de laptop. De meeste mensen (maar niet alle!) zullen wel zien dat de gedachte "ik sla die man z'n hersens in" van zichzelf geen macht over ons heeft. We hebben een vrije wil en de keuze of we er al dan niet iets mee doen.

Laten we nu een gedachte nemen als "dit móet af, anders word ik ontslagen". Of "straks verprutst mijn kind die Cito-toets en moet hij naar een vreselijke school en kan hij later alleen maar vakkenvuller worden". Of "met die tien kilo teveel van mij, kom ik nooit aan een leuke vrouw". Dit soort gedachten neem je misschien wel eens serieus. En een vaak voorbij komende gedachte als "ik ben niet goed genoeg" geloven we bijna allemaal. Daar handelen we dan ook naar. We wringen ons bewust of onbewust in allerlei bochten om leuk gevonden te worden. Allemaal gebaseerd op die ene, verzonnen, aanname. Ook jammer.

Alle gedachten zijn echter even waar of niet waar en betekenen van zichzelf niets, totdat wij ze betekenis geven, erin geloven en ze macht toekennen.

Dat gebeurt vaak ongemerkt. We geloven een willekeurige, onzekere gedachte en concluderen vervolgens dat we last hebben van onzekerheid. Waar we vervolgens aan willen werken. Er komen wat gedachten voorbij

die we als 'stressvol' aanmerken en we stellen vast dat we lijden aan stress. Die we vervolgens willen bestrijden.

We plakken onszelf een label op. "Ik ben onzeker". Of "ik ben een stresskip". Maar onzekerheid en stress bestaan niet buiten je onzekere en stressvolle denken. Het zijn letterlijk bedachte concepten. De Slagersdochters leggen dergelijke labels en concepten op het hakblok waar ze genadeloos versplinterd worden. Waardoor alles achter 'ik ben'...wat ons betreft op losse schroeven komt te staan. We hebben allemaal wel eens onzekere of stressvolle gedachten en dat zegt helemaal niets over wie we werkelijk zijn achter die bedachte labels en concepten.

Nog een best belangrijke kanttekening: wij zijn geen voorstander van zoektochten naar de specifieke gedachte die jou het meest dwars zit of die ene overtuiging die jou het meest beperkt of een gebeurtenis in je leven die daar eventueel aan ten grondslag zou kunnen liggen. Dat zou een spokenjacht zijn. De van zichzelf neutrale energie die elke gedachte is, kan jou helemaal namelijk niets anders doen dan een gevoel geven. Het gaat ons dus niet om de inhoud van je denken. Het gaat erom dat je doorziet dat het allemaal gedachten zijn zonder intrinsieke waarde. En dat geldt ook voor gedachten aan of over gebeurtenissen in het verleden. Als je daar nú last van hebt, blaas je ze nú (bewust of onbewust) zelf leven in. Of je laat het. En wat écht doorzien is, verdwijnt.

Zie hoe de wetmatigheid van het leven in elkaar zit.

Nog even samenvattend: Jij bent (een uitdrukking van) **Mind**, die ongelooflijk intelligente energie die alle leven mogelijk maakt. Het zit in je. Compleet met alles wat je nodig hebt om moeiteloos door dat leven te laveren.

Heb je ooit ervaren dat er schijnbaar vanuit het niets een oplossing in je opkwam voor een probleem dat jij serieus als onoplosbaar beschouwde? Heb je wel eens een moment ervaren dat het heel stil en helder was, van binnen, en dat je als vanzelf handelde? Dat bedoelen we. Onder andere.

Dan is er **Bewustzijn (Consciousness)**. Een bijna niet te omschrijven, vormloos gewaarszijn dat altijd op de achtergrond van het bestaan aanwezig is. Het komt tot uitdrukking in ieder mens en maakt onze ervaringen en waarnemingen 'levensecht', met onze zintuigen als instrument. We zien, horen, voelen, ruiken, proeven. Het is alles bij elkaar een compleet circus.

Je 'ups en down' hebben ook met het bewustzijn te maken. Je persoonlijke bewustzijn, je staat van zijn, wisselt als de seizoenen en getijden. Het is een natuurlijke beweging. Soms ben je in een goede bui (staat van zijn) en heb je een verruimde blik. Een bredere kijk op het leven. Er komen liefdevolle gedachten in je op. Je ziet mogelijkheden en nieuwe stappen die je kunt ondernemen.

Soms ben je in een wat mindere bui (staat van zijn) en is je blik vernauwd. Je hebt een beperkte kijk op het leven. Er zijn angstige gedachten. Je ziet obstakels en blijft ronddraaien in hetzelfde cirkeltje.

Het lijkt dan misschien een goed idee om hard aan de slag te gaan om je staat van zijn te verbeteren, maar zoals we eerder al zeiden: dat gaat vanzelf. Het is een natuurlijke beweging, altijd gericht op terugkeer naar balans en rust.

In welke staat van zijn je ook verkeert; het bewustzijn brengt elk moment tot leven waar je aan denkt.

Zodra je gedachten naar een ander onderwerp gaan, verandert je ervaring. Je lichaam reageert daar ook op. Als je bijvoorbeeld denkt aan je meest favoriete eten, loopt het water je in de mond. Herinneringen aan een wilde vrije partij geven een kriebel in je onderbuik. In je lichaam brengen gedachten dus een symfonie van biochemische reacties op gang. Zolang je je aandacht bij een bepaalde gedachte hebt, is dat jouw persoonlijke realiteit.

En daarmee zijn we dus bij het derde onderdeel van die wetmatigheid gekomen: **Het Denken (Thought)**. We hebben het dan over het feit dat je als mens de mogelijkheid hebt om te denken. Het is een volledig neutrale (onpersoonlijke) kracht. Wat je vervolgens daarmee 'doet' is helemaal aan jou.

Inzicht in het systeem zal vanzelf zorgen voor een terugkeer naar je natuurlijke staat van zijn. Je gedachten zullen je niet langer (of niet zo lang meer) bezig houden of zelfs maar kunnen schelen. Je bent niet langer bang om te voelen wat je voelt waardoor gedachten en gevoelens vrije doorgang krijgen. Rust, balans en geluk worden daarmee je uitgangspunt en niet iets om naar te streven.

Vanuit die staat van zijn ben je creatiever. Onderneem je als vanzelf geïnspireerde actie, niet gehinderd door de bezwaren van je brein. Voel je je vrijer om nieuwe wegen in te slaan, want wat kan je gebeuren? Ben je, kortom, gelukkiger.

Vinden wij fijner leven. En dat is wat wij van Shift Academy onder geluk verstaan. Tegelijkertijd weten we ook dat het soms lastig kan zijn de wetmatigheid die we hier beschrijven, in je eigen leven te doorzien. Te herkennen hoe dat nou bij jou zit. Omdat het er, op sommige vlakken van je leven of in bepaalde situaties, toch écht uitziet alsof de buitenwereld het je moeilijk maakt. De enige ware oplossing ligt echter altijd in het naar binnen kijken. Naar hoe je ervaring gecreëerd wordt, niet naar wat er gecreëerd is.

En daar komen wij om de hoek kijken met [Shift Academy](https://www.shiftacademy.nl). Wij helpen je graag, via mentoring, coaching en/of training, om het hierboven beschreven systeem te doorzien. Om inzicht te krijgen in de werking van die drie principes. Onafhankelijk van leeftijd, ervaringen tot nu toe, opgeplakt label of huidige omstandigheden ligt dat voor iedereen op tafel. En wij wijzen je met plezier de 'juiste' kant op. Want het mag (en kan!) altijd makkelijker!

Zie onze website www.shiftacademy.nl voor meer gratis resources, het boek dat wij schreven met de titel '[Het mag ook Makkelijk](#)' en onze dienstverlening.

Graag tot snel!

Linda Spaanbroek & Angela Mastwijk
[Shift Academy](#)



Linda Spaanbroek

Angela Mastwijk

LINDA

Vloog ooit in een stewardessenpakje de wereld over. Studeerde af als orthopedagoog en bedrijfseconoom. Werd per ongeluk marketingexpert en vervolgens met opzet succesvol ondernemer en coach. Is een eigenwijze ouder met tegendraadse ideeën over onderwijs. Ontdekte tot haar grote ontspanning de sleutels tot meer moeiteloosheid.

ANGELA

Maakte al jong carrière in de derivatenhandel. Is beëdigd vertaler. Gaf Engelse les en schreef columns voor de krant. Liet jaren geleden noodgedwongen al haar opvoeddogma's varen en zwerft nu rond als schrijver en facilitator. Vond toevallig de fundamenten voor meer vertrouwen in het leven en zichzelf.

Linda en Angela verzorgen wekelijks onder de naam De Slagersdochters de succesvolle internet radioshow & podcast 'Geluk in de aanbidding'.

Zij beheren ook de '[Slagersdochters Makkelijk Leven Community](#)' waar leden twee keer per maand worden getrakteerd op een online bijeenkomst waarin vragen gesteld kunnen worden, problemen en concepten op het hakblok worden gelegd enzovoorts.

Deze community heeft een eigen site (www.slagersdochters.nl) met artikelen en video's die hier speciaal voor worden geproduceerd en een besloten Facebookgroep.

Mail naar welkom@shiftacademy.nl voor meer informatie.