

Dr. Wayne W. Dyer



Breek met je
belemmerende gewoontes
en denkpatronen

Inhoud

Inleiding 9

DEEL 1

HET HERKENNEN EN VERWIJDEREN VAN DENKGEWOONTES

- 1 Ja, je kunt oude gewoontes wel degelijk veranderen 14
- 2 Jouw twee geesten 30
- 3 Je excuuscatalogus 47

DEEL 2

DE SLEUTELPRINCIPES VAN STOP! GEEN EXCUSES MEER

- 4 Het eerste principe: *bewustzijn* 83
- 5 Het tweede principe: *afstemming* 92
- 6 Het derde principe: *nu* 102
- 7 Het vierde principe: *bespiegeling* 112
- 8 Het vijfde principe: *bereidheid* 123
- 9 Het zesde principe: *passie* 136
- 10 Het zevende principe: *mededogen* 147

DEEL 3

DE PARADIGMAVERSCHUIVING VAN

STOP! GEEN EXCUSES MEER

- 11 Een nieuwe manier van kijken naar het veranderen
van oude denkgewoontes 160
- 12 De eerste vraag: *Is het waar?* 175
- 13 De tweede vraag: *Waar komen de excuses vandaan?* 188
- 14 De derde vraag: *Wat levert het op?* 201
- 15 De vierde vraag: *Hoe zou mijn leven eruitzien
als ik die excuses niet langer zou kunnen gebruiken?* 218
- 16 De vijfde vraag: *Kan ik een goede reden bedenken
voor verandering?* 230
- 17 De zesde vraag: *Kan ik de medewerking van
het universum krijgen bij het loslaten van oude gewoontes?* 243
- 18 De zevende vraag: *Hoe kan ik deze nieuwe manier
van zijn steeds bekrachtigen?* 256

Noten 271

Over de schrijver 272

Inleiding

Ik heb het hele jaar 2006 gebruikt om mij te verdiepen in de oude lessen van Lao Tse, door zijn monumentale boek de *Tao te Tsjing* te bestuderen. Ik las het, leefde ernaar, en schreef vervolgens een essay over elk van de 81 verzen van de *Tao te Tsjing*, dat wellicht het wijste boek is dat ooit is geschreven. Die verzameling essays heeft de titel *De weg naar verandering. De tao van Wayne Dyer. Adviezen voor elke dag* gekregen. Ik leerde *wat* ik moest denken, en pas het geleerde tot op de dag van vandaag toe, hoewel het mij onmogelijk is om alles wat Lao Tse mij dat jaar onderwees, helemaal te beschrijven.

Ik merk dat ik nu gedachten uitkies die flexibel zijn, niet rigide; zacht, niet hard. Mijn denken is nederig, niet arrogant; los, niet gehecht. Ik probeer klein te denken en grote dingen te realiseren, en in harmonie met de natuur te denken, in plaats van met mijn ego. Het idee van niet handelen vervangt bemoeienis en advies. Ik heb liever dat mensen in vrede tot een oplossing komen dan met strijd, liever tevredenheid dan ambitie, liever dat dingen gewoon gebeuren dan dat wij ernaar streven. En, het belangrijkste van alles, ik kies gedachten die in lijn zijn met de grote Tao (God), in plaats van de illusies over hoe belangrijk ik ben, van het ego.

Stop! Geen excuses meer – het boek dat u op dit moment leest – werd ook beïnvloed door die geweldige meester Lao Tse. Sinds de *Tao te Tsjing* mij leerde *welke* manier van denken met het wijzere

deel van mijzelf in harmonie was, vroeg ik Lao Tse advies over hoe ik oude denkgewoontes zou kunnen veranderen. Ik realiseerde mij dat weten wat je moet denken niet per se leidt tot het loslaten van een manier van denken die al je hele leven de jouwe is. En daarom ben ik uitgegaan van Lao Tse's wijsheid, heb ik gemediteerd over zijn lessen, en om zijn leiding gevraagd bij het veranderen van levenslange gedachtepatronen, die zich als excuses voordoen. Dankzij een schrijfproces waarin ik mijzelf aangestuurd wist door een macht die groter is dan ik, ontwikkelde het *Stop! Geen excuses meer*-paradigma zich tot wat een samenwerking lijkt met Lao Tse, die meer dan 2500 jaar geleden leefde.

Het paradigma werkt! Ik heb veel mensen de zeven vragen voorgelegd die samen het nieuwe paradigma vormen, en ik heb grote veranderingen waargenomen, tot mijn – en hun – verbazing. (Ik heb het paradigma ook op mijzelf toegepast en enkele denkpatronen op bijna magische wijze veranderd.) Door mensen hun verdediging te laten bestuderen, die zij gedurende een lange tijd – dikwijls al vanaf hun vroegste jeugd – hebben opgebouwd, en hun afgezaagde gedachten door de zeef van het paradigma heen te laten halen, beginnen excuses te verdwijnen. Zij worden vervangen door gedachten die luid en zelfs hard roepen: *Jazeker, je kunt elk excuuspatroon veranderen, en het maakt niet uit hoe indringend het bijbehorende conditioneringsproces is geweest, en hoe lang het heeft geduurd!*

Ik heb mannen en vrouwen gezien die een leven van overgewicht of verslaving aan diverse drugs opgaven, door heel simpel de principes van *Stop! Geen excuses meer* tot de hunne te maken. Als je werkelijk serieus wilt werken aan de verandering van levenslang gekoesterde denkgewoontes – die je ertoe gebracht hebben om je te excuseren teneinde alles bij het oude te kunnen laten –, dan zou ik je willen adviseren om de aanwijzingen in dit boek op te volgen.

De grote dichter Rainer Maria Rilke merkte eens op dat 'achter de wereld die onze namen omvat het naamloze is: ons ware archetype en thuis'. Ik zou daaraan willen toevoegen: 'Achter de wereld

die je excuses beschrijven is de grote Tao; laat je door hem leven, en al die excuses zullen vervagen zodat je eindelijk voor eens en voor altijd thuiskomt.'

Wayne W. Dyer, Maui, Hawaii

Hoofdstuk I

Ja, je kunt oude gewoontes wel degelijk veranderen

‘Nee, ik kuste haar niet. Ik fluisterde in haar mond.’

CHICO MARX

(Zijn antwoord op de vraag van zijn vrouw toen zij hem betrapte
op het kussen van een zangeres)

‘Een excuus is slechter en erger dan een leugen...’

ALEXANDER POPE

Er wordt gezegd dat oude gewoontes maar moeilijk af te schudden zijn; het lijkt of men dan wil zeggen dat het haast onmogelijk is om al lang gekoesterde denkpatronen te veranderen. Maar het boek dat je nu in handen hebt, werd geschreven vanuit de overtuiging dat vastgeroeste manieren van denken en doen inderdaad met wortel en tak kunnen worden uitgeroeid. De meest effectieve manier om denkgewoontes te elimineren is om elk opgebouwd denksysteem dat die denkgewoontes in stand houdt, aan te pakken. Een dergelijk systeem bestaat uit een lange lijst van verklaringen en verdedigende reacties die kunnen worden samengevat in een enkel woord: *excuses*. En dus is de titel van dit boek een prikkelende uitspraak voor jezelf en voor het systeem van verklaringen dat je hebt opge-

zet. Het is mijn bedoeling dat *alle excuses... verdwijnen!*

Kan ik mijn leven ingrijpend veranderen? Is het mogelijk om slechte gedachten en gedragingen te veranderen die al zo lang bij mij zijn als ik mij kan herinneren? Kan ik mijn koers helemaal omgooien en mijzelf deprogrammeren als ik nooit anders heb gedacht? Ik ben al mijn hele leven depressief (of koppig, te zwaar, bang, onhandig, ongelukkig, of welke andere term je hier ook wenst in te vullen). Kan ik het wel, deze oude en bekende manieren van zijn van me afschudden, en mijzelf openstellen voor een compleet nieuwe ik?

Dit boek is mijn antwoord op die vragen. Ja, er ligt een weg voor jou open, hier en nu. Je kunt alle ongewenste-maar-al-zo-lang-gekoesterde gedachten die al zo lang jouw identiteit bepalen, loslaten. *Stop! Geen excuses meer* is een krachtige en gemakkelijke methode voor het verwijderen van stevig verankerde denkgewoontes die jou tegenhouden de persoon te zijn die je wilt zijn.

De kracht van het geloof dat jou op je plaats houdt, is enorm. Die diep ingesleten noties zijn als ketenen die het jou onmogelijk maken om jouw uniciteit te ervaren. Je bent in staat om de ketenen losser te maken, en ze voor jou te laten werken in plaats van tegen jou, tot het moment dat je de gedachten kunt loslaten waarvan je dacht dat zij wetenschappelijke verklaringen waren voor jouw menselijke beperkingen en eigenschappen. Ik heb het hier over dingen als je genetische opbouw, je DNA, en jouw conditionering toen je nog een embryo was, een baby, een jong kind. Ja, je leest het goed. *Jouw opvattingen, al die vormloze energiepatronen die jij tot jouw zelfbeeld hebt gemaakt, kunnen dramatisch veranderen en jou de kracht geven om ongewenste karaktereigenschappen aan te pakken, en ook dat wat jij zo ongelukkig jouw lot noemt.*

De onverzoenlijke wetenschappen: genetica, medicijnen, psychologie en sociologie, kunnen jou het gevoel geven dat de 'feiten', die jou helemaal bepalen en vastleggen, niet te veranderen zijn. 'Ik kan het niet helpen dat ik zo denk, zo ben ik altijd al geweest'; 'Het is mijn aard en die kan ik niet veranderen'; 'Dit heb ik altijd geweten'; 'Je moet het doen met wat je hebt, en er het beste

van maken'. Dit zijn allemaal klachten van mensen die excuses gebruiken om hun leven weg te verklaren. (Let op: ik zal het woord 'excuses' gebruiken voor wat velen 'een geconditioneerde staat van zijn' noemen).

Als je voluit leeft, ervaar je het leven als zinvol, en ben je tevreden en levendig. Elke zelfbeperkende gedachte die je gebruikt om te verklaren waarom je niet voluit leeft, kan worden aangepakt en veranderd, ongeacht hoe lang je die al hebt of hoe sterk die ook geworteld is in jouw traditie, wetenschap en levenservaring. Ook al lijkt hij een onneembare hindernis, je kunt die gedachte overwinnen. Begin maar met vast te stellen hoezeer die gedachte je heeft beperkt. En dan kun je jezelf gaan deprogrammeren opdat je een excuusvrij leven zult hebben, een dag per keer, een wonder per keer, een nieuwe opvatting per keer!

Nieuws over overtuigingen

Heb je wel eens meegemaakt dat je een aspect van je persoonlijkheid wilde veranderen, en dat een ander deel van jou volhield dat dat onmogelijk was omdat jouw genetische programmering verantwoordelijk is voor jouw denken, gevoel en gedrag? Dat tweede deel van jou gelooft onder andere in biologisch bepaalde ongelukkige genen, verlegen genen, dikke genen en pechgenen. Het zal jou vertellen dat je toevallig een aantal droevige genen hebt gekregen, en dikmakende genen, als dat de aspecten zijn die jij wilt veranderen. Hoewel dit deel van jou je wil helpen, en wellicht wil behoeden voor de teleurstelling van een mislukking, houdt het je vast in een leven dat van excuses aan elkaar hangt. Het excuus dat mensen genetisch geprogrammeerd zijn, en dat het dus zinloos is om de persoonlijke kenmerken die je niet aanstaan aan te pakken, is vandaag de dag erg populair.

De hiervoor genoemde preoccupatie met genetische bepaaldheid heeft tot gevolg dat wij constant en onnodig bang zijn voor de grote aantallen gevaarlijke cellen in ons lichaam. Zo wordt een ge-

weldig excuus gecreëerd. Geen wonder dat een deel van jou verontwaardigd is als je probeert om dapper te zijn, omdat het gelooft *dat je de genetische informatie in jou niet kunt veranderen*. Als het erop aankomt om iets van jezelf te veranderen, waarmee je jezelf in hoge mate identificeert, word je overvallen door een gevoel van machteloosheid. Vooral als je naar karaktertrekken en eigenschappen kijkt die je al zo lang hebt als je je kunt herinneren. Om het idee dat ‘je altijd al zo bent geweest’ nog steviger in jouw wereldbeeld te verankeren, zal het beperkende deel van jou zeggen: *Ik kan er niks aan doen, ik kan tenslotte de genetische informatie in mij niet veranderen*. Excuseer, dankzij de principes in dit boek kun je dat wel!

De overtuiging dat wij de genetische informatie in ons niet kunnen veranderen, wordt inmiddels ook al door celbiologen tegengesproken. Het lijkt erop dat mensen in staat zijn om hun genetische blauwdrukken te veranderen en zelfs binnenstebuiten te keren. Als je meer wilt leren over het interessante onderwerp genetische bepaaldheid, moet je minimaal openstaan voor die informatie, nieuwsgierig zijn en los willen komen van excuses.

Een van de pioniers van deze nieuwe kijk op DNA is Bruce Lipton, een celbioloog die aanvankelijk les gaf aan studenten medicijnen, en zich later, na zijn ontslag, volledig aan onderzoek en onderwijs wijdde. Lipton schrijft in zijn opmerkelijke boek *The Biology of Belief* dat het leven niet gecontroleerd wordt door genen. Sterker nog, zijn onderzoek overtuigde hem ervan dat zij slechts blauwdrukken zijn. De onzichtbare, vormeloze energie die de omgeving van de genen bepaalt, is de architect die de blauwdruk uitbouwt tot het mysterie dat wij leven noemen. Uit de resultaten van honderden onderzoeken concludeert hij dat het oude medische model, dat de essentiële bouwstenen van het leven neerzet als fysieke deeltjes, misleidend, incompleet en, in de meeste gevallen, verkeerd is. Op dit moment pakken wij ziektes alleen aan door patiënten medicijnen te geven of hen te opereren; deze aanpak moet dringend worden heroverwogen.

Liptons conclusies leidden tot zijn ontslag als medewerker van de School of Medicine van de Universiteit van Wisconsin, omdat hij ontdekt had dat wat hij onderwezen had (het model van fysieke deeltjes die de controlerende kracht van het leven zijn) onjuist was. Hij realiseerde zich dat zowel het menselijk lichaam als het universum mentaal en spiritueel van aard is. Er is een veld van onzichtbare energie, zonder fysieke eigenschappen, dat de deeltjes schept die wij ‘cellen’ noemen. Dit onzichtbare veld is de enige sturende functie in het lichaam. En dus, omdat het lichaam niet alleen een fysieke machine is, is het mogelijk om te ontdekken hoe wij invloed kunnen hebben op onze gezondheid.

Lipton stelt bovendien – en dat wekt nog meer verbazing – dat onze persoonlijke overtuigingen, inclusief onze waarnemingen, in staat zijn om onze genetische erfenis en ons cellulaire DNA te overtroeven. Het is mogelijk om oneindig kleine deeltjes te beïnvloeden, deeltjes waarvan wij zijn gaan denken dat zij uiteindelijk ons leven bepalen. Daarom, wanneer wij onze manier van denken veranderen en anders gaan waarnemen, kunnen we werkelijk ons DNA veranderen!

Met andere woorden: jij kunt jouw genetische structuur beïnvloeden en veranderen door anders naar jezelf te kijken en naar je plaats in dit glorieuze mysterie dat leven heet. *Jouw waarnemingen hebben de macht om jouw genetische opbouw te veranderen – jouw opvattingen kunnen de genetische informatie in jou bepalen en doen dat ook.* Misschien dat dit je radicaal en zelfs onmogelijk in de oren klinkt, en toch is het dit bewustzijn dat ertoe zal leiden dat jij de excuses die jij onopgemerkt hebt opgebouwd, gedag zegt.

Ik raad je aan om je onder te dompelen in *The Biology of Belief*. Je zult worden geïnspireerd tot het heropstarten van je denken, zodat je zult begrijpen dat jouw overtuigingen veel belangrijker zijn dan je denkt, bij het bepalen wat jij kunt, onderneemt en kunt bereiken. Laten we nu eens kijken naar een ander onderzoeksresultaat dat jou zal helpen om te bepalen waartoe jij in staat bent.

Het placebo-effect

Dat de geest de controle heeft over het lichaam staat wel vast. Je hebt waarschijnlijk wel eens gehoord van onderzoeken waarbij patiënten van een controlegroep suikerpillen kregen als een remedie voor, laten we zeggen, artrose, en waaruit bleek dat die net zo effectief waren als het medicijn tegen artrose. Het placebo-effect doet zich kennelijk voor als gevolg van geloof in de werkzaamheid van de pil. Het volgende voorbeeld maakt duidelijk dat geestkracht niet alleen in de wereld van de medicijnen werkt, maar ook in die van de operaties.

In 2002 werden de resultaten van een onderzoek van de Baylor School of Medicine in de *New England Journal of Medicine* gepubliceerd. (Moseley e.a., 2002) Het betrof de knieoperaties van patiënten met een zeer pijnlijke knie. De belangrijkste schrijver van het artikel, Bruce Moseley, ‘wist’ dat zijn patiënten echt geholpen zouden zijn met een knieoperatie. ‘Alle goede chirurgen weten dat er geen placebo-effect bestaat bij operaties.’ Maar Moseley probeerde uit te vinden welk onderdeel van de operatie zijn patiënten verlichting bood. De patiënten die bij het onderzoek betrokken waren, werden in drie groepen verdeeld. Bij de ene groep sneed Moseley het beschadigde kraakbeen weg. Bij een andere groep spoelde hij het kniegewricht uit en verwijderde hij het materiaal dat geacht werd de ontsteking te veroorzaken. Deze beide behandelingen zijn standaardbehandelingen van artrose in de knie. De derde groep onderging een ‘valse’ operatie. De patiënt werd verdoofd. Vervolgens maakte Moseley drie standaardincisies en praatte en deed hij net zoals bij een echte operatie – hij klotste zelfs met zout water om te suggereren dat hij de knie uitspoelde. Na veertig minuten hechtte Moseley de wonden en was het alsof de operatie klaar was. Alle drie de groepen kregen dezelfde postoperatieve hulp aangeboden, waaronder oefeningen.

De resultaten waren schokkend. Ja, met de groepen die geope-

reerd waren, ging het, zoals verwacht mocht worden, beter. Maar met de placebogroep ging het net zo goed als met de andere twee! Hoewel er jaarlijks 650.000 knieoperaties à 5000 dollar vanwege artrose plaatsvinden, waren de resultaten helder voor Moseley. ‘Mijn vaardigheid als chirurg levert de patiënten niets op. Het enige voordeel dat operatie van osteoarthritis van de knie oplevert was het placebo-effect.’ Deze opmerkelijke resultaten werden in geuren en kleuren op televisie gemeld. Er waren leden van de placebogroep te zien die wandelden of basketbal speelden, dingen waarvan zij zeiden dat zij die vóór de ‘operatie’ niet konden. De placebopatiënten hoorden pas na twee jaar dat zij niet echt geopereerd waren. Een lid van de placebogroep, Tim Perez, die vóór de operatie met een stok liep, is nu in staat om basketbal te spelen met zijn kleinkinderen. Hij verwoordde het thema van dit boek toen hij op Discovery Health Channel zei: ‘In deze wereld is alles mogelijk als je je er geestelijk toe zet. Ik weet dat je geest wonderen kan verrichten.’ (Lipton, *The Biology of Belief*)

Ik geloof dat de resultaten van dit soort onderzoek mensen er toe kunnen brengen om het *Stop! Geen excuses meer*-paradigma te aanvaarden.

Een andere medische procedure kan het oude medische model op z'n kop zetten. Een man verloor bij een ongeluk het topje van zijn wijsvinger. Een team van specialisten slaagde erin, door genetische instructies te veranderen, binnen vier weken het niet eens twee centimeter grote topje van zijn wijsvinger aan te laten groeien. Vingers zijn genetisch geprogrammeerd om infecties af te wenden bij verwondingen als deze. Daarom verving het team het weggeslagen deel door stamcellen die geprogrammeerd zijn om samen tot een vinger uit te groeien. Het nieuwe deel van de vinger omvatte de nagel, de nagelriem en het spierweefsel. De instructies in het DNA van deze man werden aangepast door nieuwe instructies toe te voegen.

Uit de resultaten van een groot aantal onderzoeken betreffende ernstige depressie, hartziekte, reumatische artritis, zweren en

zelfs kanker, blijkt dat geestkracht de conventionele medische behandelmethoden aftroeft, waarbij men de cellen aanpakt in plaats van hun omgeving. De nieuwe biologie geeft duidelijk aan dat overtuigingen – enkele bewuste en veel onbewuste (= onderdeel van patronen) – onze fysieke en mentale gezondheid bepalen, samen met ons niveau van geluk en succes.

De schrijver James Allen schreef eens: ‘We trekken niet aan wat wij *willen*, maar wat we *zijn*.’ Ik heb lang over dat idee gemediteerd. Tot voor kort was het voor mij duidelijk dat wat wij zijn in behoorlijke mate is vastgelegd in een complexe genetische input van strengen DNA die wij van ouders en andere familieleden hebben geërfd. Maar ik ben van gedachten veranderd. Mijn nieuwe persoonlijke opvatting is dat wie ik ben vooral wordt bepaald door wat ik geloof – en dat brengt mij ertoe om mij bewust te richten op het feit dat beperkingen en karaktertrekken die ik van mijn voorouders heb geërfd, niet het laatste woord hebben. Voor mij bevat James Allens uitspraak nu een verrassing: *Door mijn overtuigingen te veranderen, verander ik wie ik ben*. Als gevolg van deze omslag van mijn overtuigingen, heb ik enkele nieuwe en wonderlijke dingen aangetrokken en tot onderdeel van mijn leven gemaakt, inclusief het schrijven van dit boek en het delen van mijn inzichten met jou.

Onthoud bij het lezen van dit boek dat *wat jij bent is wat jij gelooft, en niet wat jij aan genetisch materiaal hebt meegekregen*. Als jij je blijft focussen op wat jij bent als een verzameling overtuigingen, dan zul je de bijbehorende energie opdoen. Herinner jezelf eraan, als je verder leest, dat jij aantrekt wat je bent en niet wat je wilt; en dat wat je bent je overtuigingen zijn en niet jouw cellen. Of, zoals *The Biology of Belief* het zegt, jouw mentale kracht is groot genoeg om materiële deeltjes en de invloeden van conditionering en programmering in je jeugd, die je ongewild onderging in de jaren waarin je werd gevormd, te overwinnen.