



DENK JE VRIJ

*Herstel je gedachtepatroon en krijg
meer positieve energie, zelfacceptatie
en ontspanning*

FRED STERK EN SJOERD SWAEN

FRED STERK & SJOERD SWAEN

DENK JE VRIJ

*Herstel je gedachtepatroon en krijg
meer positieve energie, zelfacceptatie en
ontspanning*

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding 9

- 1 Dit is het moment 11
- 2 Positieve mindfulness 14
- 3 Lezersvraag: 'Ik ben bang voor de toekomst.' 16
- 4 Alles meemaken? 18
- 5 Flexibele wilskracht 21
- 6 Lezersvraag: Help, ik haat mezelf 24
- 7 Zelfhaat of zelfliefde? 26
- 8 Acceptabele ambivalentie 29
- 9 Ook dit gaat voorbij 32
- 10 We hebben elkaar nodig 35
- 11 Eer? 38
- 12 Zeg 'ja', voor je vrijheid 41
- 13 Levenservaring 44
- 14 Bedankmantra's 47
- 15 Begrip, respect en vertrouwen 51
- 16 Mede-lijden 54
- 17 'Sociaal' medium 57
- 18 Vrij stromen 59
- 19 Herken je denkfouten 62
- 20 Angst en aandacht 68
- 21 Een wijze waarnemer 71
- 22 Gelijk of geluk? 74
- 23 Gelukkig zijn – mag het ook simpel zijn? 77
- 24 Lezersvraag: Ik vind mezelf te dik 80
- 25 Ruimte en licht 82
- 26 Keuzes 85
- 27 Lezersvraag: Mijn zelfvertrouwen wisselt sterk 88
- 28 Blijf in de kansrijke zone 90
- 29 Altijd blijven lachen? 93

- 30 Onvermogen 97
- 31 Gezonde veerkracht 99
- 32 Gedachtewolken 102
- 33 Lezersvraag: woede om fouten 105
- 34 Licht en donker 107
- 35 Focus op wat er al goed gaat 110
- 36 Ruimte maken 114
- 37 Psychologische pijn 117
- 38 Je verdient het 120
- 39 Geloof in het goede 123
- 40 Ontspannen praten 126
- 41 Gedachten anders bekeken 129
- 42 Veel weinig doen 134
- 43 Een goede daad 136
- 44 Blijf op je baan 139
- 45 Jezelf blijven in een groep, hoe doe je dat? 142
- 46 Bevrijd je brein 146
- 47 Emoties hanteerbaar maken 149
- 48 Creativiteit 152
- 49 Emoties accepteren 154
- 50 Oordelen of voordelen? 157
- 51 De socialemediafuik 160
- 52 Erken je gevoel 163
- 53 Troostende inspiratie 165
- 54 Kritiek: zo ga je ermee om 168
- 55 Judo met woorden 170
- 56 Vriendelijk respect 174
- 57 Zelf-vergeving 177
- 58 Denk je positief 179
- 59 Vragen staat vrij 182
- 60 Slaapmeditatie 185
- 61 Zelfvertrouwen ontwikkelen: iedereen kan het! 188
- 62 Een afspraak met succes 193
- 63 Denk je vrij 195

Inleiding

Vrijheid is het besef dat je méér bent dan je problemen, zelfbeeld of negatieve gedachten.

Dit boek is gebaseerd op de top 3 van bewezen effectieve methoden voor het verbeteren van je emotionele welzijn en het bevorderen van je geluk, optimisme en doorzettingsvermogen:

1 Je *gedachten overstijgen* met ontspanning, meditatie, mindfulnessstechnieken en de kracht van je aandacht.

2 Je *gedachten voeden en stimuleren* met positief psychologische technieken en door je te richten op je kwaliteiten, sterkste kanten en creatieve talenten.

3 Je *gedachten veranderen of relativeren* met behulp van denkcorrecties en waardevolle vaardigheden uit de cognitieve gedragstherapie.

We hopen te laten zien dat het mogelijk is zelsaboterende gedachtepatronen te doorzien en te doorbreken. Er zijn ruim voldoende effectieve zelfhulpmogelijkheden. Ze hebben met elkaar gemeen dat ze het contact met je positieve energie herstellen. Zodat je het *goede* kunt blijven doen en je *het beste* zult kunnen oogsten.

Probeer, indien nodig, de voorbeelden uit dit boek zo aan te passen dat ze voor jou bruikbaar zijn. Uit onze jarenlange praktijkervaring als psychotherapeut weten we dat

de beschreven technieken goed werken en elkaar uitstekend aanvullen. Meer achtergrondinformatie over de besproken werkwijze vind je in de boeken die als bronnen vermeld worden.

Gebruik wat we zeggen in je voordeel en laat wat je niet aanspreekt voor wat het is: een van de vele opvattingen die je over een onderwerp kunt hebben. Door kritisch te lezen en met behulp van dit boek je eigen gedachten te toetsen verwachten we dat je de dagelijkse uitdagingen beter leert te hanteren en meer durft te vertrouwen op een hoopvolle toekomst.

Marieke Soons en Yolande Michon van Kosmos Uitgevers willen we graag bedanken voor hun vertrouwen, adviezen en inzet bij de totstandkoming van dit boek.

Fred Sterk en Sjoerd Swaen

www.sterk-swaen.nl

1

Dit is het moment

‘Het is niet anders. Van jongs af aan ben ik een angstige piekeraar. Dat betekent dat ik me vaak onveilig voel en me te druk maak over alles wat er zou kunnen gebeuren.

Ik voel me onder grote druk staan en het leven voelt als een wedstrijd met de buitenwereld die ik elk moment kan gaan verliezen. Ook al zoek ik vaak actief naar de zonnige kanten van het leven; ik blijf schrikachtig en kan snel van slag raken door allerlei dagelijkse stress-ervaringen.’

Mila beschrijft in het bovenstaande voorbeeld hoe lastig het kan zijn om je gepieker en je angsten hanteerbaar te houden. Ze blijft in haar hoofd bezig met een schijnbaar onveilige toekomst en ze houdt het gevoel dat ze de hele tijd op haar tenen moet lopen om de strijd met haar angsten, ambities en omgeving aan te gaan.

Zij maakt twee belangrijke denkfouten: *de toekomst negatief voorspellen* en *alles of niets denken* (je kunt alleen maar winnen of verliezen in dit leven).

De toekomst blijft ongrijpbaar; je verdwijnt in een soort drijfzand als je haar probeert te beheersen. *Dit moment maakt het volgende moment*. Door dit moment, het nu, mooier te maken, wordt het volgende moment ook mooier. Als je alleen maar gespannen gericht blijft op wat er nog moet komen, blijf je bezig met toekomstige momenten, en dat vergroot je angsten en onvrede. Vertrouw dit moment; hier is het goed. Probeer steeds weer veilig thuis te komen in dit moment.

Herhaal voor jezelf: *'Mijn gedachten zijn creatief. Dit moment maakt het volgende moment, dus als ik nu ontspan helpt dat me straks. Deze gedachte bepaalt de volgende gedachten, dus als ik nu constructief denk, worden al mijn volgende gedachten positiever. Vanaf nu stuur ik een liefdevolle, hoopvolle boodschap richting mijn toekomst.'*

Gun jezelf de kalmerende werking van meer empathie en een groter inlevingsvermogen. Het houdt je vitaal. Menselijke emoties hebben behoefte aan acceptatie en erkenning:

- verdriet vraagt *troost*;
- somberheid heeft *hoop* nodig;
- kwetsbaarheid verdient *zelfcompassie*;
- angst zoekt *vertrouwen*;
- boosheid verlangt *begrip*.

Mensen die oog houden voor het grotere geheel en die meer aandacht besteden aan hun *innerlijke welzijn*, maken het leven voor iedereen aangenamer en welvarender.

Wat zou er met onze angsten gebeuren als we, in plaats van elkaar te beconcurreren, onze aandacht zouden richten op elkaars mogelijkheden en kwetsbaarheden? Het *alles of niets denken* (je kunt alleen maar winnen of verliezen) kun je veranderen door wat vriendelijker te worden en je sterke kanten in te zetten voor een gezondere, behulpzame, menselijke samenleving. Meer begripvolle samenwerking en minder strijd, concurrentie of competitie.

Waarom zouden we steeds moeten bepalen wie er hoog of laag op de ambitieladder staat? We leven niet in oorlog met elkaar. Je hoeft je intelligentie niet te gebruiken om de (vergelijkings)strijd met anderen aan te gaan. In de vrije ruimte tussen de winnaars en verliezers is er – op dit moment al – een enorme variatie aan prachtige, kleurrijke talenten.

Dit moment maakt het volgende moment. Door dit moment mooier te maken, wordt het volgende moment ook mooier.

2

Positieve mindfulness

Zal het me straks lukken om in het hier en nu te leven? Zal het goed gaan waar ik tegenop zie? Piekervragen hebben met elkaar gemeen dat ze altijd over momenten gaan waar je geen controle over hebt. Zo blijven ze angstbeladen.

Zodra je ergens over gaat piekeren kun je de vraag versimpelen en als volgt grijpbaarder maken; *vraag jezelf af of het je zou kunnen lukken om steeds terug te keren naar het hier en nu.*

Teruggaan naar *dit moment* is beter haalbaar dan je verwijfeld af te vragen of straks *alles* wel goed zal gaan. Meezeilen met de wind is eenvoudiger dan proberen het weer te beïnvloeden.

Mindfulness kent veel voordelen: het verbetert je vaardigheid om nieuwe dingen te leren en te onthouden. Het helpt je angst te verminderen en redelijk(er) te blijven denken. Ook is inmiddels, herhaaldelijk, aangetoond dat het goed is voor je stemming. Je inlevingsvermogen en mededogen voor anderen worden groter, zodat mindfulness, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je omgeving, het leven aangenamer maakt.

Als je de tijd zou nemen om je gedachten rustig te observeren zul je ontdekken dat ze meestal over een van de volgende onderwerpen gaan: de toekomst, het verleden, gesprekken met anderen, lichamelijke gewaarwordingen en allerlei fantasieën over een beter leven. *Probeer eens rus-*

tig, met gesloten ogen, gedurende een paar minuten, na te gaan waar je gedachten zich mee bezighouden.

Gewoon in het hier en nu blijven. Het klinkt bijna beledigend simpel. Vooral als je wordt geconfronteerd met tegenslag van anderen of jezelf kunnen je gedachten in paniek schieten of extra somber worden. Toch moet het mogelijk zijn rustig en mindful te observeren wat er vanbinnen en buiten je gebeurt. *Gewoon opmerken wat er is, zonder iets te hoeven veranderen.*

Hoe kun je extra goed voor jezelf zorgen en erop blijven vertrouwen dat het leven goed is? Ook al verandert alles voortdurend, midden in de drukte kun je je eigen ritme en balans steeds weer herstellen. Zien dat iedere verandering een groeikans biedt. Schrijven, mediteren, bewegen, muziek maken, creatief blijven, het draagt allemaal bij tot een beter welzijn.

Het goede vanbinnen kan door niets aangetast worden, het is een betrouwbare bron van genezing, energie en levenswijsheid.

**Ook al verandert alles voortdurend,
midden in de drukte kun je je eigen ritme
en balans steeds weer herstellen.**

3

Lezersvraag: 'Ik ben bang voor de toekomst.'

Vraag

Ik heb al veel bereikt in mijn leven: ik heb een huis gekocht, ga binnenkort trouwen met een geweldige man en heb een goede band met mijn familie. Ik ben aan het solliciteren omdat ik (zelf!) een andere baan wil, maar ik merk dat ik voortdurend denk: het zal wel mislukken.

Ik ben bang voor de toekomst en denk steeds dat de mensen erachter zullen komen dat ik niet zoveel kan. Ik blijf maar doemdenken, terwijl ik eigenlijk gelukkig zou moeten zijn. Wat kan ik doen?

Antwoord

Beste moedige vrouw,

Er staat veel te gebeuren in je leven: een huwelijk, een andere baan. Dat zijn grote levensgebeurtenissen. Je hebt er zelf voor gekozen, maar dat betekent niet dat dat allemaal zonder emoties en angst gepaard gaat. Volgens mij hoort dat erbij.

Het is je angst om in de toekomst 'door de mand te vallen' die je uit het veld slaat. Deze vorm van sociale angst, de angst voor kritiek en afkeuring, komt veel voor. De meeste mensen kennen hem als ze moeten

spreken in het openbaar. Het voelt heel dramatisch, je focust helemaal op dat ene moment waarop alles mis zal gaan. Die zogenoemde anticipatie-angst wordt zo groot dat je je vooraf niet kunt voorstellen dat iets goed zal gaan.

Probeer je angst terug te brengen tot normale proporties. Hij hoeft dus niet helemaal weg. Het is moeilijk, maar het kan niet mislukken zolang je jezelf niet als 'mislukt' ziet. Blijf je sterke kanten benoemen.

Als jij je angst leert accepteren, zal er meer ruimte komen voor je geluk. Durf te geloven dat je een goed mens bent die de goede dingen doet en verberg je angsten niet. De mensen om je heen zullen ze begrijpen.

www.psychologiemagazine.nl/advies

Denk je vrij, blijf het goede doen en het beste oogsten

Vrijheid is het besef dat je méér bent dan je problemen, zelfbeeld of negatieve gedachten. Dit boek, gebaseerd op drie bewezen effectieve methoden, laat zien dat het mogelijk is zelfsaboterende gedachtepatronen te doorzien en te doorbreken.

1 Overstijg je gedachten met ontspanning, meditatie, mindfulness en de kracht van je aandacht.

2 Voed en stimuleer je gedachten met positief psychologische technieken en richt je op je kwaliteiten, sterkste kanten en creatieve talenten.

3 Verander je gedachten met behulp van denkcorrecties.

Met dit boek heb je alle tools in handen om je zelfsaboterende gedachtepatronen te herkennen en te doorbreken en in contact te komen met je positieve energie.

FRED STERK en **SJOERD SWAEN** zijn beiden GZ-psycholoog en psychotherapeut, gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie en positieve psychologie. Daarnaast schreven zij verschillende succesvolle zelfhulpboeken, waaronder *Denk je sterk* en *Denk je positief*.

'Het is een werkboek dat ik nog regelmatig zal pakken... gewoon om in mezelf te blijven geloven. Ik heb het gevoel dat ik na 35 jaar eindelijk weet wie ik ben.' – Lezer over *Denk je sterk*

**KOS
M•S**

NUR 770

KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 590882

KOSMOSUITGEVERS.NL