



HOE WORD IK MEZELF...?

Lieve Jij, dit gaat over worden wie je bent. Dat kan best ingewikkeld zijn want hoe weet je nou wie je bent? Of wie je zou moeten zijn? Er staat nergens wat je moet doen om jezelf te worden. En wat is dat eigenlijk; je zelf?

Veel mensen vinden dat het erg belangrijk is om jezelf te zijn. Dan bedoelen ze dat je moet doen hoe het goed voelt voor jou in plaats van wat anderen willen. Voor een mens is dat best moeilijk want we willen er ook allemaal bij horen. Daarom zijn de mensen zo ver gekomen als we nu zijn. Als we alles liever zelf en alleen hadden gedaan, lagen we nu bij de dino's onder de grond. Maar dat is niet zo omdat we ons hebben leren aanpassen. Aan andere mensen en aan wat de omgeving van ons vraagt. Dat was heel hard nodig om te overleven. En dus hebben mensen nu vaak lef en moed nodig om 'zichzelf

te kunnen zijn. Want daarmee ben je juist anders dan andere mensen. Een beroepsdenker zei ooit eens: "Ik denk, dus ik ben", waarmee hij bedoelde dat je weet dat je bestaat omdat je er over kan nadenken. Maar wat als je niet kan nadenken of kan bedenken dat je denkt? Besta je dan niet? Een baby bestaat ook en heeft een naam, net als jij. Ook al kan die baby nog niet bewust nadenken. Je denkt misschien dat je geboren bent als jezelf en dat je dus altijd zo bent en blijft? In je hersenen zit een stukje hersen dat denkt over jezelf en over dat je bestaat. In dat stukje worden allerlei ideetjes gestopt over wie je denkt dat je bent.

- Voorbeelden van ideeën over je zelf;**
- Ik ben Tom
 - Ik vind spuitjes vies
 - Ik hou van auto's
 - Meestal ben ik blij
 - Ik ga altijd graag zwemmen
 - Van pesten word ik super boos

Als een soort kaartenbakje worden de ideetjes over je zelf opgeslagen in je hersenen. Dat is handig want zo weet je wie je bent. Altijd en overal. Dan is er nooit onduidelijkheid over of iets wel of niet bij je past. Of je iets wel of niet leuk vindt en wat je allemaal wel en niet lekker vindt. En dus wie je zelf bent... Of toch niet?

Neel! Helemaal niet. Dat is juist het grappige over je zelf. Het is maar een idee in je hersenen. Of beter gezegd, een verzameling van ideeën! Maar omdat mensen het fijn vinden om te weten wie ze zijn, houden ze vast aan die ideeën. Dat vinden ze makkelijk en duidelijk. Je hoeft dan niet de hele dag na te denken over wie je bent.

Vaak doen volwassen mensen al heel lang zoals ze denken dat ze zijn. Dan is het ook nog eens heel moeilijk om dat te veranderen. Je doet al zo lang zo dus je hersenen zijn het helemaal gewend en moeten moeite doen als jij dat anders wil. Een hoop gedoe dus. Soms laat je gevoel je weten wat je leuk vind of stom. Waar je blij van wordt en waarvan je verdrietig wordt. Dat gevoel wordt bedacht door je hersenen maar je weet niet dat je iets dacht voordat je het gevoel had.

- Voorbeelden van wat mensen zeggen over gevoelens:**
- Het voelde gewoon niet goed.
 - Ik voel me blij door jou
 - Ik heb het gevoel dat er iets niet klopt

Vooral die laatste is bijzonder want het zijn je hersenen die doorgeven dat er 'iets' anders is dan normaal maar je kunt er pas over nadenken als je het voelt! Hoe kan dat nou?!

Wetenschappers hebben ontdekt dat we twee soorten denken hebben. Dat noemen we je bewuste denken en je onbewuste denken. Heel simpel gezegd kun je over je onbewuste denken niet nadenken. Het is alsof je wil rondkijken in een kamer die he-le-maal donker is; je ziet niets! Dus je denkt dat er niets is. Dat is niet zo want in werkelijkheid staan er de mooiste dingen of soms lelijke dingen.

Een voorbeeld: Onderzoekers hebben aan een grote groep mensen gevraagd hoe gelukkig ze zich voelden in hun leven. Dit deden ze op twee momenten. De ene keer op een stralende zonnige dag en de andere keer op een bewolkte, regenachtige dag. Wat denk je dat de mensen zeiden? Ze vonden zichzelf het gelukkigst in hun leven op de mooie zonnige dag!



Het weer heeft dus onbewust invloed op hoe we ons voelen. Heel logisch maar we staan er nog niet bij stil dat dit met veel dingen gebeurt. Ook met ideeën over jezelf. Je onbewuste denken geeft dan de bedachte dingen als berichten door aan je bewuste denken. Raar he? Omdat we in die donkere kamer geen licht hebben lukt het niet om er op te ruimen, spullen weg te gooien of op een andere plek te zetten. Misschien lukt het om meer mooie dan lelijke dingen te bewaren als we vaker aan leuke en fijne dingen denken met ons bewuste denken.

Ook denken we dat het maken van keuzes en het nemen van beslissingen vooral een bewust gebeuren is in ons hoofd. Maar we weten ook door onderzoeken dat het onbewuste denken hier een hele grote rol in speelt.

Nu je bewuste denken. **Voorbeelden van bewuste gedachten;**

- Ik voel me blij
- Wat zal ik eten?
- Waarom moeten kinderen naar school?
- Ik kies die rode auto omdat ik de vorm bijzonder vind
- Met Kiran ben ik graag vrienden want hij maakt altijd leuke grappen
- En verder... ALLES wat we weten dat we bedenken natuurlijk. Anders zou het onbewust denken zijn.

Omdat we over ons bewuste denken kunnen nadenken, denken we al heel lang dat we daarmee het meeste en beste kunnen denken.

NIET altijd WAAR! Het is ongelofelijk maar er zijn onderzoeken gedaan waaruit blijkt dat we heel veel beslissingen, ideeën en oplossingen met ons onbewuste denken maken en bedenken. Daar zijn onderzoekers op slimme manieren achter gekomen.

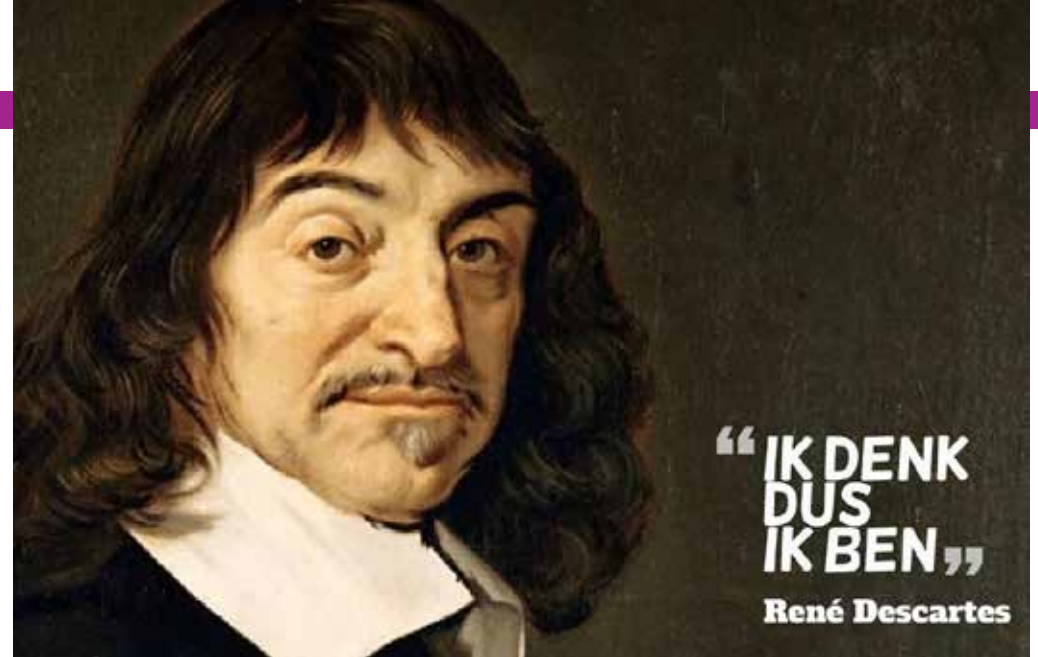
Als je gedachten maar ideeën zijn in je hersenen, hoe zit het dan eigenlijk met je lichaam? Je lichaam, daar wordt je mee geboren en er komen heel veel cellen bij die je lijf groter maken. Maar cellen blijven niet je hele leven

in leven. Die gaan eerder dood dan je hart stopt met kloppen en er worden er elke dag heel veel bij gemaakt. Bijna je hele lichaam wordt vernieuwd, de ene na de andere cel. Ongeveer elke zeven jaar heb jij bijna een compleet nieuw lichaam!

Wat vind je daarvan? Merkwaaardig toch? Die cellen geven aan de volgende cellen door hoe jij er uit moet zien en dat is wel zo handig. Anders zou je er elke zeven jaar helemaal anders uit zien... Best verwarrend.

Dus wat blijft er dan over van jezelf? Sommige mensen denken dat hun leven en alles wat ze in hun leven tegen komen 'in de sterren geschreven staat'. Ze bedoelen dan dat alles wat er gaat gebeuren al vast ligt, alleen ze weten nog niet wat dat allemaal is. Ze lezen bijvoorbeeld horoscopen of denken na over hun 'lot'. Zo heet dat als iets gebeurt wat bepalend is voor je leven. "Het moest zo zijn," zeggen ze dan. Andere mensen vinden dat alles wat je meemaakt toeval is en te maken heeft met heel veel verschillende dingen.

Een voorbeeld van toeval; in een fotoboekje van vroeger zie een vriendinnetje van toen, die je al jaren niet gezien of gesproken hebt. Net op dat moment zie je haar op straat voorbij lopen. Erg toevallig...



Er zijn mensen die als kind al precies wisten wat ze later wilden worden. Andre Kuipers bijvoorbeeld, wist als kleine jongen al dat hij ruimtereiziger wilde worden. Ook zijn er mensen die dachten te weten wat ze wilden worden maar totaal iets anders gingen doen. En mensen die helemaal niet wisten wat ze wilden worden en altijd zijn blijven zoeken en nadenken over wat nu echt bij henzelf past. Het komt vaker voor dat je aan het zoeken bent naar jezelf dan dat het helemaal duidelijk is. Is dat erg? Het is misschien helemaal niet erg en misschien wel veel handiger om te blijven onderzoeken wat je wel en niet

leuk vindt. Dat kan namelijk telkens veranderen en dat is juist leuk! Mensen die veel bereikt hebben in hun leven zeggen zelf dat er niet 1 ding is waar ze heel goed in zijn maar dat ze meerdere dingen leren en telkens beter worden in iets anders wat ze leuk vinden. Je kunt jezelf dan op veel manieren blij maken. En je kunt je zelf dan op veel manieren leren kennen. Zo van: "Hee, dit ben ik", en "Wat leuk, dit ben ik ook!"

Helaas ben je ook je stomme zelf. Er zitten een hoop stomme dingen aan mens zijn. Dat is nou eenmaal zo. Je kunt er wel op letten maar besteed er zo weinig mogelijk aandacht aan want dat is verspilde moeite.

Het is een goed idee om veel en vaak bezig te zijn met de volgende dingen;

- Mensen waar je een blij gevoel bij krijgt
- Dingen die je misschien niet snapt maar wel heel interessant vindt
- Anderen helpen door dingen te doen die je goed kan en leuk vindt
- Jezelf blijven uitleggen dat het slim is om niet precies te (willen) weten wie je zelf bent

Dat komt omdat je hersenen je dan beter kunnen helpen om je leven op een fijne manier te leiden. Waarschijnlijk is dat de beste vorm van jezelf zijn. Je kunt luisteren naar je gevoel en je verstand. Dat wat je gedachten je vertellen en wat je gevoel je zegt, zien als kleine onzichtbare vrienden die je een weg kunnen wijzen. Of je die weg in gaat, kun je altijd later nog bepalen. En als de weg je niet bevalt mag je gewoon weer terug! De andere kant op. Of een stukje doorlopen om te onderzoeken of er iets verandert.

Het is dan ook goed om jezelf vragen te stellen die je meer kunnen vertellen over wat je wil.

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

- Weet ik wat er gebeurt als ik deze beslissing neem?
- Weet ik of het echt waar is wat ik denk?
- Kan het zijn dat ik eigenlijk bang ben terwijl ik hardop zeg dat het niet bij me past?

Sommige mensen zullen beweren dat je nog te jong bent om met dit soort vragen bezig te zijn. Ze denken dat een kind alleen maar plezier hoort te hebben en onbezorgd moet kunnen leven. Ze weten niet dat meer leren over je zelf eigenlijk heel bevrijdend is. Je kunt er alle kanten mee op en jezelf toestaan dat je mag worden wie je bent! Zonder oordelen of angst. Het enige wat je erbij nodig hebt is lef en moed en dat hebben alle kinderen van nature! Het zit in wat ze doen en wie ze zijn. Je hebt het namelijk heel hard nodig om te groeien en te leren hoe de wereld in elkaar zit en hoe de mensen zijn met jou er middenin.

Heel veel plezier dus met jouw eigen zelf! Laat je gerust verrassen en verander zo vaak je wil.

Felice Manshanden

Talent & Organisatie ontwikkelaar