

# Denk Positief

*Vlak voor de wedstrijd Racing Genk – Standard werd aan een bekende voetbaltrainer gevraagd wie volgens hem de wedstrijd zou winnen. Waarop hij antwoordde: ‘Ik hoop Racing- Genk, maar ik denk Standard’.*

(Opgevangen uit een radio-interview op zondag 4 februari.)

Er is geen kracht die zo onderschat wordt als de kracht van ons denken. Misschien behoor je tot die groep mensen die vinden dat ze geen invloed hebben. Niet op de maatschappij in het algemeen, niet op de politiek, maar nog veel minder op je directe omgeving. Je merkt niets van je invloed op de houding van je partner of op het gedrag van je kinderen. Je hebt het gevoel dat je geleefd wordt en achter de feiten aanloopt. Hoe meer je dingen in je directe omgeving probeert te veranderen hoe meer je vastloopt en geen enkele positieve reactie ziet.

## De oplossing

Waar ligt de oplossing? Verander je denken!

Niet dat je denken persé verkeerd is, maar als het niet leidt tot de invloed die je wilt hebben, is het dan niet verstandig om het roer om te gooien en anders te gaan denken?

Kies voor een nieuwe manier van denken. Denk positief, vershaf jezelf een andere hoopvolle voorstelling van zaken en je zult merken dat je leven zich naar deze doelstelling ontwikkelt. Misschien met strijd en teleurstelling, maar het gaat de kant op van je denken. Je zult misschien zeggen: maar is dat wel realistisch? Je kunt toch geen luchtkastelen bouwen? Het antwoord is: je doet het al. Voortdurend worden we geconfronteerd met het verschil tussen een huidige situatie en de situatie zoals we ons die wensen. We hebben bijvoorbeeld geen rijbewijs en we stellen ons voor een rijbewijs te hebben, hoe het zou zijn om ons te kunnen verplaatsen met een motorvoertuig. Vervolgens doen wij ons best om dit rijbewijs te halen. We hebben geen lief, maar we stellen ons voor hoe het zou zijn om er één te hebben. Vervolgens gaan we proberen contacten te leggen met personen van het andere geslacht om zo een partner te verwerven. We hebben geen baan, maar stellen ons de gewenste baan voor en vervolgens solliciteren we naar zo’n job. En zo zit eigenlijk ons hele leven aaneen.

Bovendien zijn er maar twee manieren mogelijk in zaken die ons direct aangaan: of we hebben een positieve verwachting of we zijn bang voor een negatieve uitkomst. Zelfs als je niet overtuigd bent dat er een verband is tussen negatief denken en een negatieve uitkomst (wat volgens mij wel zo is). Wat heb je te verliezen door positief te denken in de hoop dat er een positieve uitkomst volgt?

## Dubbel denken

Ons denken stuurt ons. Niet altijd onze woorden. Want we zeggen soms andere dingen dan die we werkelijk denken. We spreken vaak onze wensen uit, maar diep van binnen denken we dat het toch wel niet zal gebeuren. We denken dan diep van binnen: ‘ik heb al zo vaak pech gehad, het zal ook nu wel weer tegenvallen’, ‘ik heb er al zo vaak voor gebeden en het is toch niet verhoord’. Het zijn die onderliggende gedachten die de richting in ons leven bepalen en niet de hoopvolle woorden die we uitspreken.

Misschien zeg je, ‘ik heb al zo vaak geprobeerd positief te denken, ik heb al vaak geprobeerd het hoopvol te bekijken, maar telkens weer misluk ik hierin’. ‘Positief denken is mooi, maar het werkt niet in mijn leven’. Het probleem is wellicht hetzelfde als bij de hierboven genoemde trainer: ik hoop het één, maar ik denk het ander. Ik verlang het één, maar ik verwacht het ander. Het probleem is niet dat mensen kiezen voor het negatieve, of dat men geen hoop koestert. Nee, het probleem zit niet in het positief denken, maar in onze innerlijke verdeeldheid. We hinken op twee gedachten. We hopen te winnen, maar denken te verliezen. Jacobus noemt zo iemand innerlijk verdeeld, iemand die niets van de Heer zal verkrijgen (1)

Positief denken betekent je hele persoon op één doel richten. Je hart, je gevoelens, je geweten en je gedrag. Alles richt je op één doel. Zolang je verschillende tegenstrijdige doelen tegelijk probeert te bereiken zal je veel inspanning leveren, maar het zal je helaas niets opleveren.

### **Denken en verlangen**

Positief denken, maar hoe je dat? Allereerst zul je op zoek moeten gaan naar wat je echt wilt. Waar draait het om in je leven? Wat is je missie? Waar wil je echt voor gaan? Wat is je alles waard? We worden zo overspoeld door allerlei prikkels dat we niet meer goed weten wat we willen. Soms zijn we zo geconditioneerd door onze opvoeding dat we helemaal geen contact meer hebben met onze diepste verlangens. Het kan helpen als je terug denkt aan je kindertijd. Wat waren je kinderdromen, wat vond je fijn om te doen, wat hoopte je? Misschien dat je kindertekeningen van toen of het dagboek uit je tienertijd je weer in contact kunnen brengen met je diepste kern?

### **Het interieur**

Paulus zegt dat je het interieur van je denken moet vullen met positieve zaken die edel, waar, rechtvaardig en aantrekkelijk zijn (2). Je gedachten en fantasieën zijn dus niet vrij. Waar je je gedachtewereld mee vult, zal vroeg of laat naar buiten komen. Wanneer je een hoopvolle gedachtewereld wilt creëren zul je zorgvuldig moeten selecteren met wie je omgaat, het soort gesprekken dat je voert, de boeken die je leest of de films die je bekijkt.

### **Vooronderstellingen**

Een ander probleem zijn onze vooronderstellingen. We hebben allemaal bewust of onbewust een bepaalde visie op het leven meegekregen. Een verzameling vooronderstellingen hoe het leven er uit moet zien en wat onze taak behoort te zijn. Een van deze vooronderstellingen zou kunnen zijn: 'iedereen moet mij aardig vinden'. Nu is dat een zeer leuke wens; alleen je hebt hier niet zoveel vat op. Bovendien heb je dit ook nodig wil jij tot je levensdoel kunnen komen? Moet iedereen jou sympathiek vinden wil je je werk goed kunnen doen en de problemen in je leven overwinnen?

Een andere vooronderstelling is: 'het leven behoort prettig te zijn'. Natuurlijk staat niemand 's morgens op met het verlangen om die dag zoveel mogelijk moeilijkheden tegen te komen. Maar moet het leven persé prettig zijn, wil jij kunnen studeren, solliciteren, klanten bezoeken of een vergadering leiden? Zolang we ons van deze vooronderstellingen afhankelijk maken, zullen we voortdurend teleurgesteld worden en blokkeren ze ons in ons gedrag.

### **Verlangen**

Een ander soort vooronderstellingen blokkeren onze verlangens vooraf. Het zijn boodschappen die sommigen van ons al vroeg in het leven hebben meegekregen.

'Jij kunt dat niet', 'dat is niets voor ons soort mensen', 'kinderen die vragen worden overgeslagen', 'hoop maar niet teveel, dan kun je ook niet teleurgesteld worden'. Deze uitspraken zorgen ervoor dat je het al bij voorbaat moeilijk vindt om het gevecht aan te gaan.

Je zult je daarom bewust moeten worden van de vooronderstellingen die jouw denken beïnvloeden hebben en hoe je je daarvan kunt ontdoen.

Nog belangrijker is het om je denken met nieuwe positieve uitspraken te vullen zoals 'alles werkt mee ten goede(3)', 'alles is mogelijk voor degene die gelooft(4)', 'bidt en je zult ontvangen(5)'.

Deze uitspraken geven energie aan een positieve manier van denken.

Paulus zegt 'wordt mensen met een nieuwe visie', die niet afgesteld is op de wereld om ons heen, want alleen zo ontdek je het goede, zeer goede en volmaakte.(6)

## **Denken en handelen**

Er is een sterke relatie tussen ons denken en handelen. Wanneer ons denken gevoed wordt door positieve vooronderstellingen leidt dit automatisch tot positief handelen. Een handelen dat wél invloed heeft op onze omgeving. Een handelen dat niet langer een slag in de lucht is, maar doel treft. Handelen heeft bovendien weer een sterke invloed op onze manier van denken, het legt vast wat voor ons belangrijk is. We creëren gebeurtenissen die als een monument onze waarden en principes vertegenwoordigen. Het is deze circulaire beïnvloeding van denken-handelen-denken die groei bewerkt en ons aanzet om hogere investeringen te doen in datgene wat voor ons belangrijk is.

## **Denken christenen positief?**

Zijn christenen grotere optimisten dan andere mensen? Zijn christenen meer in staat om hun verlangens te laten vervullen dan andere mensen? Christenen zijn even bang (als ze al niet banger zijn) als andere mensen. Christenen hebben evengoed moeite om hun hoop en verlangens te uiten. Christenen zijn zeker niet onrealistisch. Ze weten goed wat er in de wereld gebeurt en zullen de wereldgebeurtenissen niet door een roze bril bekijken.

Christenen hebben niet meer levenskracht om positief te denken dan anderen.

Christenen hebben één voordeel. Ze verbinden hun hoop met de beloften van God. Ze halen hun spirituele verbondenheid uit de openbaring van God door de bijbel.

En het bijzondere is, of iemand nu pas christen is of al lang meedraait in het geloof: het werkt. Vertrouwen op beloften van God ondersteunt christenen in hun weg naar het realiseren van de verlangens die God in een ieder van ons gelegd heeft.

1. Jac 1:6-8
2. Fil.4:8.
3. Rom 8:28
4. Marc 9:23
5. Matt 7:7
6. Rom 12:2

## **Literatuur:**

*De kracht van positief denken op uw werk* van Scott Vintrella 2002