



# BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

## ***Ik kan niemand iets leren...***

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 07/2018

### Denken

Ik wens u een hele fijne zomer toe en een fijne vakantie als u weggaat. Ik wens u ook toe dat u die tijd niet te veel gebruikt om na te denken.

Enige reflectie in de zin van 'Doe ik wat ik echt wil doen?' en 'Zijn mijn keuzes echt de mijne?' is uiteraard prima. Maar vaak ervoer dat u veel denkt in scenario's. Nadenken over wat u in de toekomst gaat doen als... of wat ervan gekomen zou zijn als u in de toekomst... levert alleen op dat u meer en meer gaat piekeren. Omdat positief piekeren niet bestaat, komt u al snel in negatieve gedachten terecht.

Ik beseft me nu dat voorgaande tip voor het hele jaar geldt: sluit uzelf niet op in allerlei gedachten. Het leidt alleen maar tot nog negatievere gedachten.

### Beter je best doen

Als kind verzuchtte ik wel eens 'Het lukt niet.' Vaak was dat een roep om aandacht van mijn vader of moeder, maar die werkte veelal niet als zodanig. Het antwoord dat ik stevast kreeg was: 'Dan moet je beter je best doen.'

Dat gold ook voor 'Ik kan het niet vinden.' en 'Ik heb geen zin.' van mijn kant. Het standaard antwoord was dan 'Dan moet je beter zoeken.' en 'Dan maak je maar zin.' Dat laatste antwoord begreep ik als kind niet: Hoe doe je dat dan?

Later in mijn leven begreep ik het wel en het heeft op mij het volgende effect gehad: klagen en daarmee vragen om aandacht werkt averechts. Het zorgt ervoor dat je in een slachtofferrol terecht komt of blijft en het bevestigt je onvermogen. Hoe hard de reacties van mijn ouders ook mogen klinken en hoe slecht ze me destijds als kind ook voorkwamen, het heeft er wel voor gezorgd dat ik altijd blijf kijken naar hoe ik meer kan doen dan ik doe.

### Rode steentjes

Soms merk ik in een gesprek dat iemand de oorzaak van het niet halen van doelen buiten zichzelf legt. Soms is dat natuurlijk zo, maar meestal is het een afleiding.

Ik vertelde laatst het volgende verhaal. Vroeger speelde je met Lego, net als ik. Dan bouwde je een huis en wilde je de rode steentjes gebruiken voor het dak. Halverwege het dak bleken de rode steentjes op te zijn. Wat deed je dan?

Allerlei antwoorden komen voorbij: ander kleur steentjes voor de rest van het dak, in plaats van een schuin dak een plat dak maken etc. etc. Op het moment dat al die creatieve oplossingen voorbijkomen, denk ik vaak: hoe kan het dan dat je nu niet nadentkt over alternatieven en het buiten jezelf zoekt? In 100% van de gevallen zeg ik dat dan ook.

## BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

## CONTACT

klik: [mail@janwillemjansen.com](mailto:mail@janwillemjansen.com)

klik: [www.janwillemjansen.com](http://www.janwillemjansen.com)

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

