



BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

Ik kan niemand iets leren...

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

nr 07/2015

Twee keer lezen

Het overkwam mij voor het eerst toen ik mijn scriptie geschreven had. Na een aantal weken las ik het nog eens en ik zag nu verbanden die me eerder niet waren opgevallen. Het gebeurde me ook bij het schrijven van mijn eerste boek. In de periode dat ik aan het schrijven was, heb ik sommige teksten wel drie of vier keer gelezen. Ik kreeg daardoor meer inzichten uit dezelfde ervaringen.

De laatste keer dat me dit gebeurde, is nog niet zo lang geleden. Ik luisterde naar de audiobook versie van de Seven Habits of Highly Effective People van Stephen Covey. Ik heb nooit geweten dat dit boek zo goed was. Ook nooit geweten dat de uitspraak van de achternaam van de auteur "Kovvie" is en niet "Koovie".

Jij maakt me boos

Dit is een uitspraak van mijn jongste dochter van alweer een tijdje geleden. Vol overtuiging vertelde ik haar dat ik dat met de beste wil van de wereld niet kon. Ik wist alleen niet precies waarom dit zo was.

Tussen een gebeurtenis, een uitspraak of iets anders dat we meemaken en onze emotionele reactie zit een fractie van een seconde. En in die fractie van een seconde gebeurt iets heel belangrijks. Wij nemen dan een besluit.

De gedachte kan zijn dat de ander ons gaat aanvallen of het besluit kan zijn dat we dit niet hoeven te pikken. Er kunnen uiteraard allerlei gedachten en besluiten voorbij komen in die korte tijd. De gedachte of het besluit is echter de oorzaak van de emotie die daarop volgt. En niet hetgeen daarvoor gebeurde.

Omdraaien

Alhoewel het erop lijkt dat de omgeving onze emoties bepaalt, doen we dat zelf. De volgorde is niet: "(1) gebeurtenis, (2) emotie", maar: "(1) gebeurtenis, (2) gedachte, (3) emotie". Vaak gaat het laatste in zo'n hoog tempo dat het op het eerste lijkt.

Als we kijken naar de volgorde "gebeurtenis = gedachte = emotie", dan moeten we concluderen dat wij onze emoties (en dus alles wat daardoor veroorzaakt wordt) in eigen hand hebben. Die gedachte is immers van ons en als er ten minste een ding is waar we 100% controle over zouden moeten hebben, dan zijn het onze emoties.

Als u last heeft van negatieve emoties, wordt dan eens bewust van die gedachte die vooraf gaat aan de emotie. En kijk vervolgens eens of u een productievare gedachte kunt vormen. Want u weet: de stand van de wind kunnen we niet bepalen, maar wel hoe de zeilen staan.

BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com

klik: www.janwillemjansen.com

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

