

Inhoud

1	De wonderlijke binnenwereld, wat is dat?	6
2	Waarom hebben we een binnenwereld?	9
3	Waar wordt onze binnenwereld gemaakt? Wat doen onze hersenen?	11
4	Kunnen we sturen wat onze hersenen doen?	16
5	Supergoed overleven en supergelukkig?	29
6	Het verstand: een ijverige Denkmachine	36
7	Een ijverige Denkmachine of een té ijverige Denkmachine?	43
8	Gedachten zijn niet wat ze zeggen dat ze zijn	53
9	Gevoelens: De Holbewoner	61
10	Hoe veroorzaakt de Holbewoner lijden?	69
11	Laat gevoelens golven, ze komen en gaan vanzelf	73
12	Alles komt samen	82
13	Hoe doen volwassenen dat?	86
14	Tot slot	88
	Voor ouders, leerkrachten, kindertherapeuten en iedereen die met kinderen omgaat	89
	Voor meer informatie	100
	Dankwoord	103



samenvatting



oefeningen



kader met moeilijke woorden

1

De wonderlijke binnenwereld, wat is dat?

We gaan beginnen met een klein onderzoek in jouw binnenwereld.



Lees het volgende stukje en let goed op wat er vanbinnen bij je gebeurt.

Chocolade! Als je dat woord leest heb je dat woord in je hoofd, dat is een *gedachte*, je denkt aan chocolade. Je krijgt dan een *beeld* van chocolade in je hoofd. Kijk maar eens goed naar dat beeld: de kleur, de vorm en de structuur. Kun je je herinneren wanneer je het laatst chocolade at? Dat noemen we een *herinnering*.

Maar als je je nu voorstelt dat je in een chocoladebad ligt, dan ben je aan het *fantaseren*, je ligt nu niet echt in een bad met chocolade. Kijk maar eens goed naar het beeld van die fantasie: stel je voor hoe het bad eruit ziet, hoe jij daar tussen de chocolade ligt, hoe de chocolade eruit ziet. Stel je voor hoe dat zal ruiken, voelen, en smaken. Stel dat je erbij zou zingen, welk liedje zou je kiezen? Nu heb je naast dat bad ook *muziek* in je hoofd. Door die fantasie kan je een vrolijk, blij *gevoel in je lichaam* krijgen. En je kan trek in chocolade krijgen en het water in je mond voelen lopen. Maar als je het beeld van het bad verandert en je je voorstelt dat je daarna het bad helemaal leeg *moet* eten, dan word je misschien een beetje misselijk.

Zoals je ziet, gebeurt er van alles vanbinnen en alles reageert op elkaar. En wie merkt al die dingen? Alleen jij! Jouw Ik. In je binnenwereld reageren dingen op elkaar: een gevoel kan een gedachte oproepen en een gedachte kan een gevoel oproepen. Je binnenwereld reageert ook op dingen buiten jou. In deze oefening zijn de zinnen die je hier nu leest in dit boek in de buitenwereld. De zinnen die je leest gaan van buiten naar binnen en dan gebeurt er van alles in je binnenwereld.

Met de *binnenwereld* bedoelen we alles wat er vanbinnen bij je gebeurt. In de binnenwereld zit alles wat je kan zien en horen in je hoofd: gedachten, beelden, muziek, herinneringen, fantasieën. In de binnenwereld zitten ook emoties (bijvoorbeeld bang, blij), die voel je in je lichaam. Je kan ook andere dingen in je lichaam voelen zoals warmte, pijn, koorts, kriebel, honger. Dit noemen we lichamelijke sensaties. Verder hebben we het over 'Ik' als we praten over onszelf. Je binnenwereld kan je niet ontdekken door röntgenfoto's te maken of mee te kijken bij een operatie. De binnenwereld kan je alleen ontdekken door bij jezelf vanbinnen op onderzoek uit te gaan en door anderen te vragen wat er bij hen vanbinnen gebeurt. Je binnenwereld verandert steeds weer: elk moment van de dag merk je weer andere dingen vanbinnen op.

De binnenwereld = alles wat er vanbinnen gebeurt: gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, beelden, muziek, herinneringen, fantasieën, het Ik.

Lichamelijke sensatie = iets wat je voelt in je lichaam. Bijvoorbeeld: warm, koud, jeuk, honger, pijn, duizelig, moe, enzovoorts.



De binnenwereld wordt onderzocht door psychologen. Ze gebruiken die kennis om mensen te helpen zichzelf en hun gedrag beter te begrijpen en ze te leren om beter met problemen in de binnenwereld om te gaan.

De meeste problemen in de binnenwereld worden veroorzaakt doordat mensen niet goed weten hoe hun binnenwereld werkt. Ze proberen controle te krijgen over wat ze voelen en denken op een manier die niet werkt en problemen veroorzaakt. Bijvoorbeeld veel snoepen om een lekker gevoel te krijgen van binnen, maar daardoor heel dik worden. Of niet naar een feestje gaan zodat ze niet de gedachte hoeven hebben dat iemand ze stom vindt, maar dan een leuk feestje missen.

Vaak denken ze dat ze de enige zijn die voelen wat ze voelen en denken wat ze denken, dat ze anders of ziek zijn, waardoor ze zich zorgen maken en er niet over durven praten. Maar als je weet hoe het werkt zal je zien dat gevoelens en gedachten vaak eigenlijk heel logisch en normaal zijn. Het is zonde dat mensen vaak te weinig weten over hun binnenwereld. Alle mensen hebben een binnenwereld die hetzelfde werkt en als mensen zouden weten hoe die werkt, dan zouden ze er beter mee om kunnen gaan.

In dit boek ga ik uitleggen hoe de binnenwereld werkt, we maken een ontdekkingsstocht in de wonderlijke en interessante wereld die ieder mens vanbinnen heeft. We dragen die wereld ons hele leven met ons mee, waar we ook gaan. Onze gedachten en gevoelens hebben veel invloed op ons gedrag en de keuzes die we elke dag maken. Ze bepalen daardoor voor een groot deel ons leven. Je leert je gedachten en gevoelens in je binnenwereld door dit boek beter begrijpen, daardoor kan je ze beter gebruiken. In het boek kom je oefeningen tegen die je kan doen. Je wordt aan het denken gezet over wie je wilt zijn en wat je belangrijk vindt in jouw leven.

We gaan dingen bespreken die best ingewikkeld zijn. Als je iets niet meteen snapt is dat dus helemaal niet erg. Je kan hulp vragen of gewoon doorlezen, er staan genoeg dingen in die je herkent en die je kan gebruiken. Misschien krijg je tijdens het lezen antwoord op je vragen en misschien komen er nieuwe vragen bij. Zo blijf je nieuwe dingen ontdekken.

Onze binnenwereld zit wonderlijk in elkaar. Soms helpen onze gedachten en gevoelens ons, het zijn net superkrachten. Maar soms kunnen we ook veel last hebben van wat er in de binnenwereld gebeurt. Als we niet begrijpen wat er gebeurt dan kan dat heel moeilijk zijn, en soms doen we daarom dingen die helemaal niet handig zijn. Als je weet hoe je krachten werken dan kan je ze goed gebruiken en kan je beter doen wat jij wilt doen.