



E-book Positief visualiseren

Praktijk META
Positief visualiseren

Visualiseren doen we elke dag. De vraag is of we van deze potentiële kracht onbewust en negatief gebruik maken, of op bewuste wijze voor de verwezenlijking van onze doelen.

Angst of neerslachtigheid worden opgeroepen door automatische gedachten en de daarbij behorende (doem-)beelden. Deze hebben vaak een 'scheppende kracht' in ons leven. Zo kan er sprake zijn van 'selffulfilling prophecies': zichzelf vervullende verwachtingen.

'Anticiperende angst' is hier een voorbeeld van: Als je bv bang bent om te spreken in het openbaar, en jezelf voordat je opkomt in je fantasie trillend en transpirerend voor het publiek ziet stotteren, heeft dit beeld een grote kans om realiteit te worden. *Wat je aandacht geeft, wordt gevoed.*

Waarom zouden we geen alternatieven in de plaats stellen voor zulke onbewuste, negatieve visualisaties, zodat we nieuwe 'neurale paden' kunnen creëren in onze hersenen, en we onszelf functionele en wenselijke denk- en gedragsgewoonten kunnen aanleren?

Bij positief visualiseren ga je als volgt te werk:

- Zie je doel als beeld zo helder en concreet voor je, tot in alle details,
- Neem de gevoelens waar, die dit beeld oproept,
- Gebruik je verbeeldingskracht om je in te leven in dit beeld als *realiteit op dit moment*,
- Laat de terugkoppeling van beeld en gevoel steeds voortduren,
- Herhaal deze oefening zo vaak mogelijk,
- Geniet van deze nieuwe ervaring,
- Heb het vertrouwen in je onbewuste als creatieve kracht.

Ga wel voor de zekerheid je motieven na, zodat je zeker weet dat je niet door een subpersoonlijkheid aangestuurd wordt. Als je bv jezelf als heel machtig en belangrijk wil visualiseren, omdat je anderen wil controleren en overheersen, maak je geen positief gebruik van deze kracht. Je laat je dan namelijk domineren door je subpersoonlijkheid 'heerser', en dit is compensatie, een afweermechanisme, om je af te schermen van gevoelens van minderwaardigheid.

Als je motivatie daarentegen gelegen is op het vlak van persoonlijke groei en ontplooiing, bv waarbij je anderen niet schaadt maar eerder op den duur behulpzaam kunt zijn, wend je je wil op een vrije en bewuste manier aan, waardoor je doelen, zoals mentale rust, sneller zult bereiken.

Positieve visualisaties zijn als zaadjes die je plant. Heb geduld en doorzettingsvermogen, en de visualisaties zullen meer kans maken om 'wortel te schieten' in de realiteit.

Klinkt dit je als abracadabra in de oren, bedenk je dan dat topsporters hier veel gebruik van maken om records te kunnen breken!