



VIDEO SCRIPT

Conditionering

Deze video gaat over conditionering.

Als we op de bank zitten en we horen in de keuken de pannen rammelen, dan weet je automatisch dat je zo gaat eten. Stel dat je dat geluid van rammelende pannen nog nooit had gehoord dan zou je er ook geen eten aan koppelen en ben je misschien alleen maar nieuwsgierig naar waar die herrie vandaan komt.

Het is dus eigenlijk aangeleerd gedrag waar je automatisch op reageert. Je koppelt het ene aan het andere en

daar vloeit dan een gevoel of emotie uit. In dit geval van de pannen, komt er misschien een gevoel bij jou op van: 'Ahh, lekker, gezellig eten.' Bij een ander komt er misschien een gevoel op van: 'Help mijn partner gaat weer koken, moet ik straks weer die smakeloze prak vreten'. Maar dat doet er niet toe, want je kunt altijd nog Chinees halen.

Maar goed. Een conditionering is niet meer dan aangeleerd gedrag, gekoppeld aan een emotie. En die conditioneringen ontstaan door allerlei verschillende indrukken. Ervaringen die je in het leven op doet, situaties die je meemaakt, dingen die je hoort, wat er allemaal aan jouw verteld is, zeker als kind, of dingen die je ziet en meemaakt. Al deze informatie slaan jouw hersenen op en ze koppelen daar emoties aan. De eerstvolgende keer dat je weer in een zelfde soort situatie terecht komt, komt diezelfde emotie automatisch ook weer terug. Dit voorbeeld van de rammelende pannen is een heel onschuldige conditionering, hier is niks mis mee. Nogmaals, het is belangrijk dat je weet dat een conditionering aangeleerd gedrag is waar een emotie aan gekoppeld is.

Maar er zijn jammergenoeg ook minder leuke conditioneringen. Deze conditioneringen worden dan echt een sabotage mechanisme indien jij een keuze wilt maken vanuit je hart. Hoe gaat dat dan?

Je wilt een keuze maken vanuit je hart, een keuze die jij echt diep van binnen voelt. Iets dat je echt graag zou willen, maar als er dan een conditionering op zit, neemt abrupt het hoofd het over. Je gevoel wordt uitgeschakeld en de keuze die je dan maakt is waarschijnlijk uit veiligheid, uit angst, vanuit een oud patroon zoals je het altijd hebt gedaan. Je wordt letterlijk van je Hart-Authenticiteit afgeduwd en dat willen we juist niet.

VIDEO SCRIPT

Conditionering

We willen zo dicht mogelijk bij onze Hart-Authenticiteit staan, want daarom volg je deze cursus. Daarom is het heel belangrijk om jouw conditioneringen te gaan ontdekken, maar ook om ze op te lossen en daar help ik je bij in deze cursus.

En om je nog wat meer inzichten te geven, zodat je nog beter over je eigen conditioneringen kunt gaan nadenken, moet je weten dat jouw conditioneringen geprogrammeerd zijn. Het is niet van jou, het hoort niet bij jou en je kunt er vaak helemaal niets aan doen. Weet dat jij in jouw puurste versie, vanuit je hart, helemaal niet zo bent. Het is aangeleerd gedrag. Je bent als het ware geprogrammeerd. Maar je bent er wel zelf verantwoordelijk voor om het aan te durven pakken, om het in te durven zien en er afscheid van te nemen. Dat is jouw taak.

Wie zijn dan die programmeurs die jou dit conditionerings-programma cadeau hebben gedaan? In eerste instantie jouw ouders of verzorgers. Wat hebben ze je allemaal verteld? Wat hebben ze gedaan uit goedheid, uit liefde of omdat ze het zelf ook niet beter wisten of om jou te beschermen toen jij opgroeide en jij je ging ontwikkelen?

Als jij huilde, kreeg je misschien weleens de opmerking: 'Stil nou, daar hoef je niet om te huilen.' Je had waarschijnlijk een goede reden om te huilen, maar dat werd niet opgelost. Het huilen werd opgelost, waardoor het twee kanten op kon gaan. Of je durfde niet meer te huilen, omdat je ouders dat niet leuk vonden. Hier koppel jij aan: 'Ik mag mijn gevoel niet laten zien.' Of je ging expres huilen, omdat dit een manier was om aandacht te krijgen. 'Hé, ik maak maar kabaal dan word ik gehoord.'

Het kan ook dat je jouw ouders hebt horen zeggen: 'Als je voor een dubbeltje geboren bent..., je kent het wel.'

Maar als jij dat als waarheid aanneemt en dat heb je waarschijnlijk al gewoon gedaan omdat je ouders dat 'altijd' zeiden, dan durf je niet groots te dromen of denk jij vaak: 'Dat is niet voor mij weggelegd, daar ben ik niet geschikt voor'. En daardoor maak je een andere keuze. Terwijl bijvoorbeeld self-made miljonairs vaak met niets zijn begonnen en opgroeiden in armere wijken.

Dus dat gezegd hebbend. Wat jij als waarheid hebt aangenomen is helemaal nog niet zo waar. Het is op dit moment jouw werkelijkheid, maar is het de echte werkelijkheid?

VIDEO SCRIPT

Conditionering

En ook werd er vaak gezegd: 'Echte jongens en meisjes huilen niet', want dan word je nooit groot. Maar als je dan echt verdrietig was of pijn had en je hilde dan be kroop je al een soort van schuldgevoel van: 'Ik mag niet huilen, ik mag mijn gevoel niet uiten.'

En zo zijn er tientallen voorbeelden op te noemen. Iets dat jouw broer of zusje tegen je zei. Jouw oom en tantes, je vrienden, de buurman etc.

En ook op school. Wat leraren tegen jou konden zeggen: 'Snap je het nu nog niet? Dat wordt nooit iets met jou, je leert het ook nooit.' En het kwam erop neer dat je niks meer durfde te vragen, omdat je dan dom gevonden werd en andere kinderen je konden uitlachen, omdat je het niet wist. Dus je hield je stil en elke keer als je eigenlijk iets wilde vragen, dat mag als je op school zit en wat wil leren, zweeg jij en kwam er een beangstigend gevoel bij je op.

Thuis lag het je op de maag en jouw resultaten gingen achteruit. Maar goed wellicht zit je nu niet meer op school en denk je: 'Ja maar dat was toen.' En dat klopt. Maar het gevaar is dat jij nu nog steeds deze conditioneringen bij jou draagt. Je bent dus eigenlijk nog steeds dat kind in een volwassen lichaam. De programmering die ze er toen ingestopt hebben is niet veranderd. Als je er tenminste niet van bewust bent en nooit dat inzicht hebt gekregen of niet zo bezig bent geweest met zelfontwikkeling.

Je maakt dus eigenlijk nu nog keuzes op de programmering die anderen er bij jou hebben ingestopt. Je maakt dan vaker een andere keuze dan je werkelijk diep van binnen zou willen maken, vanuit je hart. En daarom is het belangrijk om jouw negatieve conditioneringen, waar een negatieve emotie aangekoppeld is, zoals angst, tekort, onzekerheid, noem maar op, op te lossen. Want jouw werkelijkheid op dit moment, zoals het nu in jouw hoofd zit en zoals je er nu over denkt, is dat wel de werkelijkheid die jij echt zou willen? Zoals je het nu voelt is dat echt jouw gevoel? Zo zou je het toch niet willen voelen? Zo wil je dit toch eigenlijk helemaal niet ervaren? Dit past toch niet bij jou? Hier ben je toch niet blij mee? Hier kun je toch niet echt trots op zijn?

Hoe zou het zijn als je de werkelijkheid zou bekijken vanuit je hart? Het is dus de hoogste tijd dat we gaan ontdekken wat jouw conditioneringen zijn, zodat we afscheid kunnen nemen van deze onzin. Dat doen we door herprogrammeren of herconditionering.

Dat gaan we doen in de volgende video. Voordat ik jou in de volgende video terugzie is het belangrijk dat je eerst de opdracht maakt die bij deze video hoort. Deze opdracht staat ook in je werkboek en je vindt hem ergens onder deze video.

Dank je wel.