



## Introductie Mindkunde

Het boek Mindkunde is een handleiding naar zelfmanagement. Wij mensen hebben grote invloed op onze levenskwaliteit en op onze omgeving. Mindkunde geeft je het inzicht én de daadkracht om deze invloed direct bewust in te zetten.

## Wat maakt mensen invloedrijk?

Hoe ben je succesvol? Dat is een levensgrote vraag waar je als mens constant mee bezig bent. Om het antwoord op die vraag te vinden zul je eerst moeten weten wat jij belangrijk vindt, daarna is het essentieel dat je begrijpt welke invloed jij hebt om je doel te verwezenlijken. Hoe gericht en hoe groter je invloed, des te groter wordt de mogelijkheid om je intentie om te zetten in werkelijkheid. In dit document zet ik beknopt uiteen hoe een mens werkt en beschrijf drie methodieken om jouw invloed op je toekomst direct te versterken.

## Hoe werkt een mens?

Het grote verschil tussen mens en dier is de impact van hun invloed. Alles heeft invloed, een dier heeft meer invloed dan een plant en een plant heeft meer invloed dan een mineraal. Je zou kunnen stellen dat gaandeweg de evolutie, wezens steeds meer invloed hebben ontwikkeld.



Een mineraal heeft invloed op een passieve manier.



Een plant heeft invloed op een stationaire manier, het leeft, het groeit, het consumeert, maar kan zich niet verplaatsen (gedragen).



Een dier heeft invloed op een onbewuste manier, de invloed van dieren is groot op de omgeving; ze hebben grote mate van interactie. En dan de laatste stap in evolutie: de mens.



Een mens heeft de mogelijkheid om bewust zijn omgeving te beïnvloeden. Wij mensen hebben een krachtige Mind waarmee we datgene wat we registreren kunnen verwerken naar een plan van aanpak dat passend is bij onze wens.

Je kan zeggen dat wanneer je beschikt over een krachtige Mind (zoals een mens dat doet) je de mogelijkheid bezit om de ingrediënten in je omgeving dusdanig te beïnvloeden dat ze passen in jouw ontwerp.

## De feiten op een rijtje:

- **De mens heeft ten opzichte van een dier meer bewuste invloed.**  
Wanneer je het gedrag van dieren observeert, merk je dat dit intuïtief is in tegenstelling tot strategisch. Een dier heeft niet de mogelijkheid om te plannen of het verleden te projecteren op de toekomst.
- **Je hebt als mens een zeer krachtige Mind - je (be)denker -.**  
Wij mensen hebben zo'n groot voorstellingsvermogen dat wij dingen die (nog) niet realistisch zijn levendig (als of het werkelijk is) voor ons kunnen zien. Wanneer ik het woord 'strandbal' zeg, geeft je Mind met de snelheid van het licht invulling aan de context van het woord. Je ziet de kleuren van de bal, misschien zelfs het strand en de mensen eromheen. Dit is de kracht van jouw Mind.
- **Met je lichaam (zintuigen) ervaar je de omgeving ofwel de werkelijkheid.**  
Je gebruikt je zintuigen om op verschillende manieren de werkelijkheid tot je te nemen. Alles wat niet met je zintuigen waarneembaar is heeft geen fysieke waarde en is dus per definitie niet toetsbaar. Intuïtief heb je het vermogen om niet toetsbare dingen aan te voelen, dit gaat altijd gepaard met onzekerheid omdat je het niet kunt afwegen. Je kan zeggen dat het voor een deel invloed heeft op jou omdat je het nooit zal kunnen weerleggen.
- **Er is iets in jou dat je ervaring en je gedachten registreert en beoordeelt.**  
Wanneer er iets gebeurt dat je onprettig vindt dan registreer je met je zintuigen de prikkels van je omgeving waarna je het waardeert met iets dat zich bewust is van deze prikkels. Wanneer jij verdrietig doet dan merk je dat je huilt en emotioneel belast bent; precies dit deel waarmee je dit registreert: ben jij. Het is niet je lichaam, het is niet je Mind, jij bent het: de toeschouwer en de bestuurder.





- **Jouw ervaringen en je voorkeuren zorgen voor jouw normen en waarden, behoeftes en je levensmissie.**

Door de ervaringen in je leven heb je bepaalde voorkeuren en gewoontes ontwikkeld. De toeschouwer en bestuurder in jezelf voorziet je van intrinsieke waarde, dingen die jij belangrijk vindt. Dingen die jij geweldig en heerlijk vindt hebben symptomen die aansluiten bij jouw voorkeur en behoeften welke weer passen bij jouw levensdoel en aangeboren persoonlijkheid (jouw essentie). De manier waarop jij dingen opvat is uniek en subjectief. Ieder ervaart dé werkelijkheid op zijn eigen unieke manier.

## Een korte samenvatting:

Je hebt een **Mind**: Waarmee je denkt, bedenkt, visualiseert, berekent en verbeeldt.

Je hebt een **Lichaam**: Waarmee je ervaart, uitvoert, aanvoelt en bestaat.

Je hebt een **Toeschouwer** en **Initiator**: Waarmee je registreert, observeert, besluit en aanstuurt.

Je **lichaam** voert uit wat je **Mind** het instrueert, op basis van het besluit van je **initiator**.

Je **lichaam** ervaart, je **Mind** interpreteert en je **toeschouwer** registreert.

Zo werkt het, ongeacht of jij je er bewust van bent. Je kunt je voorstellen dat wanneer jij je niet bewust bent van één van de bovenstaande drie elementen, jouw gedrag niet past bij jouw behoeften. Dit is dé kern van onvrede. Een wrijving tussen dat wat je doet en dat wat je fundamenteel wilt.

Je hebt dus drie manieren van functioneren: **denken** (Mind), **ervaren** (lichaam), **willen** (initiator).

De volgende logische vraag is: wat is er nodig om gericht (lees effectief) invloed uit te oefenen zodat jij bereikt wat jou gelukkig maakt.

Er zijn wederom drie basis acties die ten grondslag liggen aan jezelf effectief aansturen.

**Richting**: weten wat je wilt en welke stappen er nodig zijn om het te realiseren. Plannen, prioriteren en besluiten.

**Actie**: overgaan tot actie, het ten uitvoer brengen van je plan. Het aanpakken en ervaren van de huidige situatie.

**Kijk**: het bewustzijn van voorkeur, interpretatie en eenzijdige informatie; van jezelf en dat van anderen.

Door je bewust te zijn van je eigen **kijk** en die van anderen om je heen ontwikkel je een nauwkeurig beeld van de realiteit. Op basis daarvan maak je een **actieplan** van hoe jij je **doel** gaat realiseren, vervolgens ga je gestructureerd tot **actie** over.

## De connectie:

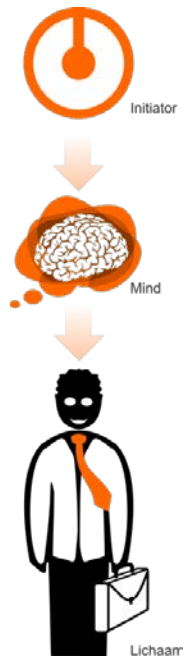
Lichaam, Mind en Initiator zijn de **middelen** die jij tot je beschikking hebt.

Kijk, Richting en Actie zijn de **handelingen** die je ermee kunt verrichten.

De **stimuli** zijn: behoefte, energie, wilskracht, bewustzijn, vaardigheid.

Wat volgt zijn drie processen die direct jouw invloed vergroten.

1. **Werkelijk en bedacht**. Richt je invloed op dat wat je kunt veranderen.
2. **Zienswijze**. Vanuit verschillende gezichtspunten creëer je perspectief en breed bereik.
3. **Overzicht en focus**. Wissel af tussen 'gericht-op-detail' en de 'verhouding-in-het-geheel'.



**De manier waarop je keuzes maakt en doelen stelt.**  
De manier waarop je intentie omzet in gedrag.  
De bril waardoor je de wereld ziet, dat waarop je jouw keuzes baseert.





## Werkelijk en bedacht.

Alleen de realiteit is echt (werkelijk voor jezelf én anderen), alleen wat echt bestaat kun je beïnvloeden. Al het andere is niet meetbaar. Doelen kun je alleen bereiken in de realiteit, dit is de definitie van het woord bereiken (aankomen).

Je Mind is een krachtige tool; wanneer je het niet constant bestuurt, neemt het de leiding over en gaan je gedachten een eigen leven leiden. Behoed jezelf voor het leven in een illusie en blijf constant in contact met de werkelijkheid.



Toepassen:

**W.I.L.** helpt je bij het zien van de werkelijkheid. Stel je zelf regelmatig de volgende drie vragen.

### 1. Wat is er echt aan de hand?

Gebruik je toeschouwer om te toetsen of de waarde die jij de situatie geeft universeel is of egocentrisch. Berust je gevoel op de werkelijkheid of op jouw interpretatie? Bekijk het rationeel zonder emotie en van buiten jezelf. Wat blijft er dan nog over? Wat is realiteit en wat is jouw toevoeging?

### 2. Is dit echt zo erg?

Zolang je de werkelijkheid vergelijkt met je verwachting blijft het een probleem. Als er iets gebeurt dan is het zo; blijf niet hangen aan in het verleden gemaakte veronderstellingen. Schakel direct door naar hoe je er vanaf nu mee omgaat.

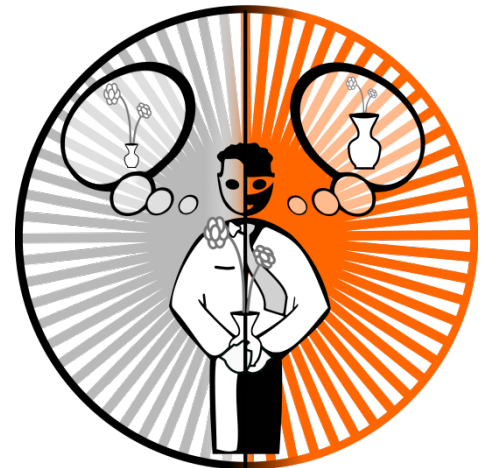
### 3. Laat ik het los of pak ik het aan?

Is het iets waar je invloed op hebt, of is het buiten je macht? Wil jij er energie in steken om het te veranderen of richt jij je energie op andere zaken? Kom direct in actie, blijf niet piekeren of twijfelen.

Doe je het wel, doe er dan direct iets mee; doe je het niet, laat het dan direct los.

## Zienswijze.

De manier waarop jij dingen ziet en benadert is slechts een klein deel van de werkelijkheid. Jouw mening is onbelangrijk, jouw observatie is vele malen meer waardevol en desondanks maar een klein gedeelte van de 'echte' werkelijkheid. Wanneer jij wilt handelen op basis van realiteit, zul je verschillende points of view moeten bekijken. Zodat je de verschillende facetten van de realiteit kunt ervaren. In een conflictsituatie hebben beide partijen gelijk in verschillende dingen die over hetzelfde gaan. Behoed jezelf voor narcisme, jouw denkwijze is niet beter dan die van een ander. Alleen samen kom je tot een nieuw standpunt dat dichter bij de werkelijkheid ligt dan alleen het jouwe of het zijne.



Toepassen:

Voordat je een besluit neemt, neem de tijd voor de volgende stappen:

1. Wat wil ik bereiken?
2. Wat wil de andere bereiken?
3. Waar is mijn beredenering op gebaseerd?
4. Is er een andere beredenering mogelijk?
5. Hoe kan ik de ander helpen zijn doel te bereiken?
6. Wat heb ik nodig om mijn doel te bereiken?
7. Hoe vullen we elkaar aan?





De bovenstaande vragen kun je vliegensvlug beantwoorden als je dit een paar keer oefent. Je zult zien hoe snel je doordringt tot jouw eigen beredenering en die van de ander. Hierdoor versterk je jouw standpunt met de zienswijze van een ander en handel je altijd vanuit gezamenlijk belang.

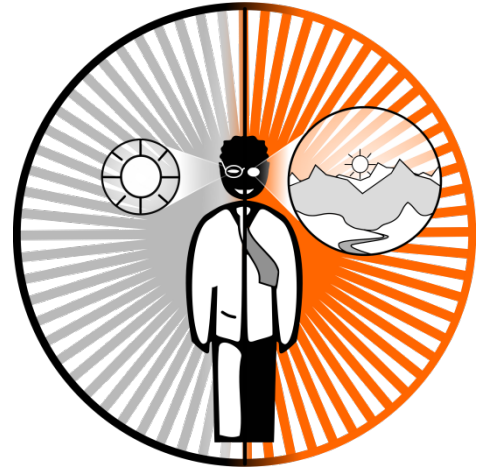
## **Overzicht en focus**

Twee verschillende manieren van het gebruiken van jouw aandacht. Ze zijn complementair aan elkaar en wanneer je ze afwisselt blijven je acties passend bij je doel.

### Focus:

Het voordeel is dat je jouw aandacht richt op één punt, waardoor je geconcentreerd kan werken op dit ene aspect. Focus geeft je de mogelijkheid om meer detail te zien. Met focus bundel jij jouw kracht, zodat gerichte inspanning plaatsvindt.

Het nadeel van focus: Focus kost je energie, je bent sneller moe en je kunt het maar korte periodes volhouden. Focus beperkt je zicht en het geeft je tunnelvisie: Je bent zo bezig met het detail dat je situationele veranderingen niet opmerkt. Focus verkleint je referentiekader, je bent minder attent op je omgeving, je staat er minder open voor. Focus kan ervoor zorgen dat je in je eigen realiteit verzeild raakt. Focus kost inspanning en verhoogt simultaan de basisspanning in je spieren. Hierdoor neemt je reactievermogen af en bouwt de spanning langzaam op.



### Overzicht

Het voordeel van breed kijken is dat je meer ontspannen bent, het kost minder energie en je spierspanning vermindert. Hierdoor is je reactievermogen groter. Het voordeel van overzicht is dat je verhoudingen ziet: je bekijkt het geheel. Overzicht biedt je een groot bewustzijn van je omgeving. Het nadeel van overzicht: Het is zo breed dat het je aandacht verdeelt. Je kunt minder precies en nauwkeurig werken. Het geeft je veel indrukken en weinig richting. Alles wat in je blikveld komt, trekt je aandacht. Daardoor ben je sneller afgeleid.

Het ene is niet beter dan het andere. Je begrijpt natuurlijk dat de combinatie van de twee het meest effectief is. Zoals een schilder af en toe afstand neemt van zijn werk om met frisse blik zijn creatie in een nieuw perspectief te zien. Dit doet een schilder om te bekijken of het levensechte detail (directe actie) nog steeds in verhouding is met het beeld (doel) dat hij wil creëren.

### Toepassen:

Tijdens het werken sta regelmatig even stil.

- Neem (even) afstand, zoek een andere context op, keer vervolgens terug; dan is je denkwijze niet langer geconditioneerd door één langdurige gerichte gedachtegang (focus).
- Houd je even bezig met het detail wanneer je strategisch en overkoepelend denkt. Anders verlies je de praktische uitdagingen uit het oog.
- Neem met intervallen de tijd om te kijken of je acties nog aansluiten bij het overkoepelende doel.





## Hoe werkt je Mind:

Je Mind is als een krachtige computer die associeert, creëert en visualiseert. Je Mind is zo krachtig dat wanneer jij het niet beheerst, het de overhand neemt en je Mind jou bestuurt. Fobieën zijn hier een voorbeeld van, hierbij zijn de beelden van je Mind zo krachtig dat ze de realiteit overstijgen en je lichaam in beslag nemen.

De Mind is onze meest geavanceerde tool, de nieuwste ontwikkeling in miljoenen jaren evolutie. Heden ten dage zitten wij in de testfase van de Mind, we moeten nog leren hoe wij het maximale uit deze krachtige toepassing kunnen halen. Je Mind wordt door jou bestuurd: bewust of onbewust. Het vergroot wat je aandacht geeft, het vult aan waar je behoefte aan hebt en het registreert waar jij belang aan hecht.



Je Mind beïnvloedt je op drie verschillende manieren:



Filmpjes: het laat je beelden zien van wat belangrijk voor je is. Het is hierin creatief en los van de realiteit. Wanneer jij bang bent voor slangen zal je Mind bij iedere gedachte van een slang je een beeld laten zien van een reusachtige slangenbek met giftige tanden.



Instructies: je Mind kan tegen je praten. Het kan je instructies geven. Het kan positieve dingen zeggen om je te coachen en het kan negatieve dingen zeggen om je te ontmoedigen. Je Mind kan je lichaam aansturen met woorden als: kom op je kan het, het moet, jij bent goed. Of ontmoedigen met gedachten als: het is in het verleden ook niet gelukt, wat anderen zeggen klopt, je kan het toch niet.



Aandacht: je Mind kan je aandacht richten op dingen die je onbewust registreert. Je Mind kan filteren en op die manier jou een selectie van de realiteit laten zien. Dit kan je helpen wanneer jij je Mind instrueert om op belangrijke zaken te letten. Het kan je ook tegenwerken wanneer je Mind je negatieve terugkerende patronen laat zien en uitvergroet.

De drie bovenstaande voorbeelden van hoe je Mind invloed op je heeft kunnen zowel positief als negatief gezien worden. Wanneer je met bewustzijn je Mind aanstuurt is dit positief ten opzichte van het doel dat jij bewust wilt bereiken. Wanneer jij je Mind niet aanstuurt, ofwel onbewust aanstuurt heb je geen invloed of het positief of negatief is, dit hangt dan af van jouw zienswijze en karakter. Je hebt altijd invloed op je Mind als je dit wilt.

## Hoe werkt je lichaam:

Je lichaam is een instrument dat je in staat stelt om (niet tastbare) ideeën en voornemens te realiseren in de werkelijke wereld. Onder leiding van je Mind is je lichaam het ultieme gereedschap. Via je lichaam deel je de werkelijkheid met anderen. Door middel van zintuigen kun je communiceren met je omgeving. Je lichaam is een fascinerend en complex biologisch voertuig dat verzorging en onderhoud nodig heeft, je hebt er maar één met een beperkte levensduur.

Verzorg je lichaam. Geef het voldoende en voedzaam voedsel en vloeistof. Gebruik je slaap als herstel en oplaad moment.

Train je lichaam. Laat je lichaam meer kunnen op het gebied waar jij het wilt gebruiken. Je lichaam past zich aan, aan de condities waaraan jij het blootstelt.

Bescherm je lichaam. Je lichaam geneest zichzelf voor het grootste deel. Wanneer je stilstaat bij wat je voelt (pijn) kan je lichaam zich richten op herstel. Breng je lichaam niet onnodig in gevaar.

Gebruik je lichaam. Je lichaam is een voelspriet, ben je bewust van je zintuigen en ontwikkel je intuïtie. Je lichaam neemt meer waar dan dat jij kunt zien.

Bestuur je lichaam. Zet je lichaam gericht in om jouw doel te realiseren.

Geniet van je lichaam. Enjoy the ride; passie, interesse en nieuwsgierigheid geven positieve energie aan je lichaam.





## Hoe werkt je initiator/toeschouwer:

Je initiator is jouw essentie, de kern van wie jij bent. Het is niet tastbaar en het maakt jou anders dan iedereen om jou heen. Het is je authenticiteit, je wens, je verlangen. Hetgeen dat jouw normen en waarden bepaald. Degene die tussen je gedachte en je actie in staat. De essentie die jou de kracht geeft om bewust te zijn en bewust keuzes te maken. Het is de kracht die jou in staat stelt om jezelf en je omgeving te observeren, het kan de prikkels die je zenuwen doorgeven aan jouw hersenen interpreteren en daaruit een beeld vormen van de werkelijkheid. Het is jezelf, jij als bestuurder van je Mind en je lichaam. Het is de oorsprong van jouw invloed.



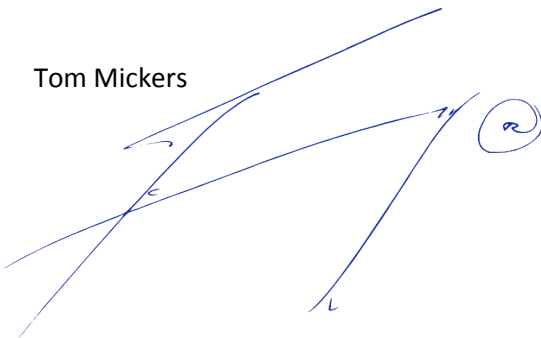
Je kunt je initiator sterken door te oefenen met observeren. Pas de techniek van zelf observatie vanuit een hoger punt toe op verschillende momenten. Kijk naar de gedachten die je Mind maakt en de acties die je lichaam uitvoert. Je *hebt* een lichaam, je *gebruikt* je Mind en je *bent* jezelf (je initiator).

De volgende stap is om tijdens communicatie (lees interactie met je omgeving) jezelf bewust aan te sturen. Door met je toeschouwer te observeren en met je initiator leiding te nemen over je Mind en je lichaam.

Wil je meer weten over hoe het systeem mens werkt en op welke manieren je jouw invloed op jouw omgeving kunt vergroten, lees dan het werkboek Mindkunde.

Succes met het vergroten van jouw invloed op jouw leven.  
Effectiviteit begint bij zelfsturing!

Tom Mickers



**Tom Mickers**  
**Teamtrainer & Mindcoach**

T: +31619904849

@: [contact@tommickers.com](mailto:contact@tommickers.com)

W: [www.tommickers.com](http://www.tommickers.com)

W: [www.mindkunde.nl](http://www.mindkunde.nl)

