

## Met wie dink jy praat jy?

Deur René Pfaff  
Gepubliseer op Mywereld

*Met wie praat jy die meeste elke dag? Jou wederhelf? Jou kinders? Jou medewerkers? Kliente?*

*Nie een van bogenoemde nie. Die persoon met wie jy die meeste praat is JYSELF. Dit wat jy elke dag vir jouself sê is egter van kritiese belang in die vorming van jou selfbeeld en speel 'n deurslaggewende rol in jou alledaagse lewe.*

Met wie praat jy die meeste elke dag? Jou wederhelf? Jou kinders? Jou medewerkers? Kliente?

Nie een van bogenoemde nie. Die persoon met wie jy die meeste praat is JYSELF. Navorsing toon dat ons elkeen tussen 50 000 en 60 000 gedagtes of interne gesprekke met onself voer. Terwyl ons motor bestuur, bad, voor die rekenaar sit of selfs met ander kommunikeer voer ons onophoudelik gesprekke met onself. Die vraag is *wat sê jy vir jouself as jy so gesels?* Ongelukkig wys navorsing ook dat hierdie interne gesprekke met onself ongeveer 80% negatief is.

Wat gebeur dus? Ons onderbewussyn stoor alle boodskappe wat ons van die omgewing kry, hetsy van ons ouers en onderwysers as ons jonger is, ons vriende soos ons ouer word en later van andere binne die samelewing waarin ons grootword. Die onderbewussyn kan nie werklik onderskei tussen die waarheid en fiksie nie. Daarom word alles onbewustelik as waarheid “gestoor”. Ons word dus geprogrammeer om hierdie stellings te glo.

Indien 'n ouers heertyd vir 'n kind vertel dat sy niks werd is nie, sal sy dit mettertyd glo en daarvolgens optree. Indien ouers deurentyd vir hul kind vertel dat hy spesiaal en talentvol is, sal hy ook *dit* glo en daarvolgens optree. Mediese navorsing bewys ook dat jou interne gesprekke 'n groot bydrae lewer tot jou liggaam se vermoë om homself te herstel en kan selfs jou imuunstelsel verhoog. Sien bv *Levine, B.H - Your Body Believes Every Word You Say*. Navorsing in sport bewys dat jou interne gesprekke 'n baie groot impak op jou sportprestasie het. Sien bv *Galloway, T - The inner game of tennis*.

So terug na jou toe. As jy vir jousef sê “ek sal nooit suksesvol wees nie” elke keer as jy ‘n terugslag beleef of “ek sal nooit liefde vind nie” elke keer as iemand jou teleurstel GAAN jou onderbewussyn dit stoor, begin glo en ook daarvolgens optree. Jou denke programmeer jou dus om op ‘n sekere manier oor jousef te voel, dit impakteer dus jou gedrag en uiteindelik jou lewe. Die grootste impak is op jou selfbeeld en soos jul weet, indien jou selfbeeld nie na wense is nie sal jy minder risikos neem, meer sukkel om verhoudings te bou en minder geneig wees om jou drome na te streef.

Indien ander mense dus heelyd so krities en ongeskik met jou praat soos wat jy elke dag met jousef praat, sou jy seker lankal gevra het “Met wie dink jy praat jy?” Moet jousef dus nie toelaat om so met JOU te praat nie!

Die maklikste manier om dus jou eie gedrag en toekoms te verander is om jou *denke te verander*. Om op ‘n positiewe en opbouende wyse met jousef te begin praat. Om jousef te motiveer en te inspireer deur die boodskappe wat jy aan jou onderbewussyn stuur.

Die eerste vraag is dikwels - **hoe begin ek?** Jy begin deur op te let na jou taalgebruik. Vervang negatiewe woorde en uitdrukkings met positiewe frases en uitdrukkings. Indien jy dit genoeg oor en oor doen word dit later ‘n gewoonte en sal dit jou denke, gedrag en hele lewe verryk. Doen die onderstaande oefening ELKE dag en jy sal verbaas wees oor hoe dit jou lewe sal verander.

### **DIE MAG VAN POSITIEWE DENKE**

*Voltooi die volgende 5 frases oor jousef en maak dit van toepassing op die toepaslike areas in jou lewe: Frases moet geskryf word asof jy dit reeds het/bereik het, dit moet spesifiek wees, dit moet positief wees, dit moet oor JOU gaan en jy moet in staat wees om dit te visualiseer (te sien in jou verbeelding).*

**bv Ek is ‘n suksesvolle en bekende fiksie-skrywer**

#### MY STELLINGS

Ek is.....

Ek het.....

Ek .....

Ek .....

Ek .....

Nou die belangrikste is dat jy dit ELKE dag herhaal, al glo jy dit nie (jou onderbewussyn sal!), dit sal dissipline verg.

Begin met jouself praat soos jy graag wil hê ANDER moet met jou praat. Fokus op jou sterkpunte en maak positiewe denke en opbouende interne gesprekke deel van jou alledaagse lewe. Die impak mag jou dalk net verstom....