

# Verander een negatieve situatie in een positieve

Gepubliceerd: zondag, 03 mei 2026 10:17



## Je kunt veel meer dan je denkt.

Daarna namen we de lift naar de parkeerkelder. Maar dat liep even anders..

Samen met mijn zoontje van anderhalf was ik op zaterdag eventjes de stad in geweest. We hadden snel een paar kleine dingetjes gehaald. Als laatste waren we langs de bakker op de markt gegaan om daarna de lift te nemen naar de parkeerkelder waar onze auto stond. Maar dat liep even anders..

Samen met mijn zoontje, die in de buggy zat met het broodje wat hij zojuist van de bakker had gekregen stond ik in de lift. Het was maar één etage naar beneden. Het eerste wat me opviel toen we beneden waren aangekomen was dat de deuren van de lift niet vanzelf open gingen. “Misschien moeten we zelf op het knopje drukken om de deuren te openen”, dacht ik. Ik drukte op het knopje in de lift om de deuren te openen, maar er gebeurde niets. Ik drukte nog een paar keer, en nog een paar keer, maar geen respons. Het zou toch niet..

Gelukkig was het een glazen lift en zag ik mensen bij de betaalautomaat in de parkeergarage staan. Ik zwaaide en gebaarde met mijn armen. Gelukkig was er een meisje van een jaar of veertien die mij zag. Ik gebaarde haar dat ze op het knopje buiten de lift moest drukken om de deur te openen. Ze drukte, en.. niets. Ze drukte nog een paar keer, maar helaas gebeurde er nog steeds niets. Haar gezicht vertrok. Ik zag dat ze haar vader riep. Het was duidelijk dat ze zich realiseerde dat wij vastzaten in de lift! Toen ik haar gezicht zag zonk de moed mij ook in de schoenen. Ik voelde de angst in een opwelling opkomen. Tegelijkertijd werd ik me er meteen bewust van. Ik kon er vanuit bewustzijn van een afstandje naar kijken wat er in mezelf gebeurde. Op het moment dat ik me bewust werd van de angst dacht ik stellig: “dit accepteer ik niet als mijn realiteit.”

“Deur ga nu open” commandeerde ik in gedachten terwijl ik me voorstelde dat de deur zich opende. Inmiddels was de vader van het meisje er ook bij gekomen. Ze drukte nog een keer op de knop van de lift: en de deur ging open! Terwijl ze het daarvoor tientallen

# Verander een negatieve situatie in een positieve

Gepubliceerd: zondag, 03 mei 2026 10:17

keren had geprobeerd. Hoe was dit mogelijk?

Was het de kracht van de mind? Waren het mijn eigen gedachten die ervoor hadden gezorgd dat de deur zich had geopend?

In dat moment besloot ik dat ik de autoriteit had over mijn realiteit. Dit lukte omdat ik op dat moment een verschuiving in mezelf kon maken. In plaats van dat de angst mij overnam, kon ik in bewustzijn blijven terwijl ik de angst waarnam. Hierdoor kreeg ik de keuze om mee te gaan in de angst, of anders te kiezen. Ik koos het laatste.

Terwijl mijn natuurlijke reactie angst was moest ik mijn volledige gedachten focussen op het openen van de deur. Ik moest mijn volledige focus afhalen van het idee opgesloten te zitten en de angst daarvoor, en focussen op het idee dat de deur open was. En met succes!

Dit is misschien een klein voorbeeld, maar zo werkt het met alles in het leven. Om te krijgen wat je wilt.. moet je focussen op wat je wilt.. en niet andersom!

Wanneer we worden geconfronteerd met een negatieve situatie is het eerste wat we doen ons zorgen maken. We denken zoveel mogelijk aan het probleem. Maar denken aan het probleem is niet hetzelfde als het denken aan de oplossing.

Een andere situatie waarmee ik werd geconfronteerd was dat ik tijdens het boodschappen doen mijn AirPods was kwijtgeraakt. Je kent vast het moment dat je je realiseert dat je iets kwijt bent of kapot is. Nou dit was zo'n moment. Ik realiseerde het me tijdens de autorit naar huis. Ik voelde de schrik door mijn hele lijf. Het waren ook nog eens de AirPods van mijn zusje notabene. Spullen van iemand anders kwijtraken is wel het laatste wat ik wilde..

Thuis aangekomen reageerde mijn vriend precies zoals ik had verwacht: "die ben je sowieso kwijt!" Dat zijn dure oortjes die iedereen wel wil hebben. "Sowieso dat iemand ze heeft meegenomen", zei hij tegen mij.

"Dat zullen we nog wel eens zien" dacht ik. Op dat moment wist ik dat deze situatie een kans was. Besloot ik te vertrouwen of te geloven in verlies? Net daarvoor had ik in een boekje deze zin gelezen: "*there is no loss in the Divine Mind.*" Oftewel: er bestaat geen verlies in de Goddelijke Geest. Ik besloot deze zin in mijn hoofd te prenten terwijl ik terug reed naar de supermarkt. Ik moest mijn uiterste best doen om niet in een doemscenario te denken in mijn hoofd. Eenmaal bij de supermarkt aangekomen liep ik naar binnen en vroeg de eerste supermarktmedewerker die ik zag of hij AirPods had gevonden en de jongen zei: "je hebt zoveel geluk! Ik heb ze echt één minuut voordat je hier binnenkwam gevonden."

# Verander een negatieve situatie in een positieve

Gepubliceerd: zondag, 03 mei 2026 10:17

Maar, is wat wij geluk noemen niet gewoon de kracht van de mind?

-----  
Wil je de ook podcast luisteren? Beluister de podcast [hier](#) ☐ ☐

Dit stuk is geschreven door Corry de Jong, coach, psycholoog MSc & healer. Voor een overzicht van eerdere door Corry geschreven artikelen [klik hier](#).

Als je wilt reageren of meer wilt weten over Corry de Jong, kan dat [via haar website](#).  
(Voor reageren naar beneden scrollen).