



“Bewezen feit: Je onderbewustzijn bepaalt je leven”

in: Bewustzijn Robin de Boer 21 oktober 2014 19:00 10470 keer bekeken

Dr. Bruce Lipton, voormalig professor geneeskunde aan de Stanford-universiteit, stelt op basis van epigenetisch onderzoek dat onze genen gecontroleerd en gemanipuleerd worden door de manier waarop onze geest waarneemt en de omgeving interpreteert.

Wetenschappers hebben ten onrechte aangenomen dat de genen onze kenmerken bepalen en ons vormen tot wie we zijn. De bevindingen van Lipton en zijn collega's stellen ons in staat de manier waarop we dingen interpreteren te veranderen.



Bruce Lipton

Als we gebeurtenissen op een positieve manier interpreteren, gaan we gezonder leven en verhogen we onze levenskwaliteit. Dat staat los van onze genen.

Een nieuwe houding, positief of negatief, stuurt nieuwe berichten naar de lichaamscellen zodat ze als het ware opnieuw worden geprogrammeerd. Daardoor kan zelfs de celstructuur veranderen waardoor zieke cellen veranderen in gezonde cellen.

Deze nieuwe benadering maakt korte metten met de op Newton gebaseerde traditionele wetenschap, die stelt dat het lichaam slechts een biologisch apparaat is. Lipton legt uit dat er als het ware twee afzonderlijke 'geesten' zijn die het lichaam besturen. Ten eerste is er de '**bewuste geest**', waarmee je vrij kunt denken en nieuwe ideeën kunt creëren.

Ten tweede is er de '**onbewuste geest**', een soort supercomputer bestaande uit een database vol met programmeringen. De meeste programmeringen worden voor de leeftijd van 6 jaar in deze database opgeslagen, zoals ook blijkt uit het boek de [Transactionele Analyse](#).

Studies uit jaren zeventig tonen aan dat onze hersenen zich al voorbereiden op een besluit, nog voordat we het überhaupt hebben genomen. Wanneer we 'denken' iets bewust te doen, heeft het onderbewustzijn, dat voor het grootste gedeelte op de automatische piloot staat, het besluit in feite al genomen.

Lipton toont aan dat het onderbewustzijn ongeveer 40 miljoen bits aan data per seconde verwerkt, terwijl het bewustzijn slechts 40 bits per seconde verwerkt. Het onderbewustzijn is daarmee veel krachtiger dan het bewustzijn.

Wetenschappers laten zien dat de meeste beslissingen die we nemen, afhankelijk zijn van de onbewuste hersenactiviteit, die buiten het waarnemingsvermogen ligt. Ons leven weerspiegelt onze onbewuste programmering. Het onderbewustzijn creëert een eigen realiteit aan de hand van de programmeringen, aldus Lipton.

De meeste negatieve programmeringen hebben te maken met angst, bijvoorbeeld hoe anderen over ons denken, of er wel van ons gehouden wordt, of we wel gerespecteerd worden, enzovoorts.

De vraag is vervolgens hoe deze programmeringen doorbroken kunnen worden. Lipton concludeert dat alleen maar positief denken niet genoeg is om de vicieuze cirkel te doorbreken. Hij adviseert meditatie, hypnotherapie of andere herprogrammeringstechnieken.