

## Jij mag kiezen; kies bewust voor het goede!

door: dr. Alex Klein

Iedere dag, ieder moment van de dag mag jij kiezen. Er zijn zoveel keuzes die je mag maken; aan jou letterlijk de keuze! Wees je bewust van het feit dat je kunt kiezen en wees je bewust van de uitkomst van die keuze; voor jezelf, voor de ander en voor al het andere. Jij mag kiezen, maar maak die keuze bewust.

Veel keuzes maak je eigenlijk niet eens. Je staat er niet of nauwelijks bij stil, je doet gewoon. Daarom is *mindfulness* voor veel mensen ook belangrijk: word even bewust! Zodra je bewust bent van het feit dat je mag en kunt kiezen, sta dan ook stil bij wat die keuze voor consequenties heeft. Iedere keuze heeft een gevolg; je doet iets wél of je doet iets niet. Wees je bewust van dat gevolg en maak je keuze bewust op basis van het verwacht gevolg.

### Bewustwordingsschema

Er zijn drie soorten van gevolgen:

- gevolg voor jezelf,
- gevolg voor de ander,
- gevolg voor al het andere.

Er zijn ook drie termijnen van gevolgen:

- korte termijn,
- middellange termijn en
- lange termijn.

Op die manier krijg je dus een negental keuzes, waarvan jij wilt proberen de gevolgen te overzien. Hieronder heb ik dit bewustwordingsschema opgenomen.

### gevolgen

<b>termijnen</b>	<b>voor jezelf</b>	<b>voor de ander</b>	<b>voor al het andere</b>
<b>korte termijn</b>	korte termijn gevolgen voor jezelf	korte termijn gevolgen voor de ander	korte termijn gevolgen voor al het andere
<b>middellange termijn</b>	middellange termijn gevolgen voor jezelf	middellange termijn gevolgen voor de ander	middellange termijn gevolgen voor al het andere
<b>lange termijn</b>	lange termijn gevolgen voor jezelf	lange termijn gevolgen voor de ander	lange termijn gevolgen voor al het andere

Om de gevolgen van je keuzes inzichtelijker te maken, zijn de volgende regels misschien handig:  
- *kortstondig genot versus langdurig ongenoegen*, respectievelijk,  
- *kortstondig ongenoegen versus langdurig genot*.

Vaak is het zo, dat kiezen voor kortstondig gemak, genot of plezier op de lange(re) termijn pijn, ziekte, verval of achteruitgang betekent. En deze regel geldt ook de andere kant op; kiezen voor een kortstondig ongemak levert vaak langdurig plezier, gezondheid of genot op. Voor langdurige gezondheid en geluk is de kans groot dat je kortstondige ongemakken moet verkiezen boven kortstondige gemakken of genot.

Geluk, gezondheid en genieten komen in drie stappen:

1. Jij mag kiezen, wees je daar bewust van.
2. Iedere keuze heeft consequenties, wees je daar bewust van.
3. Kies bewust voor de beste consequenties.

### **Kies bewust voor het goede**

Kies het goede voor jezelf, voor de ander en voor al het andere. Een keuze voor het goede voor jezelf kan betekenen dat je kiest voor het minder-goede voor de ander of al het andere. Wees je daarvan bewust. Kiezen voor het goede voor de ander en al het andere is vaak ook kiezen voor het goede voor jezelf, zij het op de (middel-)lange termijn.

Hoe wil je dat jouw toekomst eruit ziet? Jij mag kiezen!

Hoe wil je dat jouw gezondheid is? Jij mag kiezen!

Hoe wil je dat jouw leven eruit ziet? Jij mag kiezen!

Hoe wil je dat het leven, de aarde, het milieu en al het andere eruit ziet? Jij mag kiezen!

Jij mag kiezen; kies bewust voor het goede!

Kies **bewust** voor het goede.