

# IK Denk het Niet!

*DragonBean*

onderdeel van

**11.11 De Kosmische Bibliotheek**

# De Kosmische Bibliotheek 11.11



door  
**DragonBean**

Dit boek is één verhaal binnen een grotere bibliotheek. Wie verder leest, ontdekt dat geen enkel boek op zichzelf staat. Thema's, werelden en inzichten raken elkaar, spiegelen elkaar en nodigen uit tot verdieping.

Welkom in **11.11 De Kosmische Bibliotheek**.

Schrijver: DragonBean

ISBN: 9789403873701

2026 © <DragonBean>

11:11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

IK  
*Denk*  
HET NIET



11:11

DE KOSMISCHE  
BIBLIOTHEEK

DragonBean

## ***1.1 JE BREIN IS EEN TOOL***

**Auteur: Dragon Bean**

## ***1.2 TITELPAGINA***

JE BREIN IS EEN TOOL

Waarom jij niet je gedachten bent  
en hoe je denken, voelen en aandacht weer kunt laten  
samenwerken

Dragon Bean

## **1.3 INHOUDSOPGAVE**

Voorwoord

Inleiding

### **DEEL I – BEGRIJPEN**

Hoofdstuk 1 – Jij bent niet je gedachten

Hoofdstuk 2 – Wat je brein eigenlijk doet

Hoofdstuk 3 – Waarom gedachten vaak negatiever worden

Hoofdstuk 4 – Depressie als toestand, niet als identiteit

### **DEEL II – ONTKOPPELEN**

Hoofdstuk 5 – Denken is iets anders dan voelen

Hoofdstuk 6 – Het lichaam en het hart als kompas

Hoofdstuk 7 – Mediteren kun je niet verkeerd doen

Hoofdstuk 8 – Waarom stilte zo confronterend kan zijn

### **DEEL III – TRAINEN**

Hoofdstuk 9 – Je brein trainen is net als spieren trainen

Hoofdstuk 10 – Affirmaties: wat werkt wel en wat niet

Hoofdstuk 11 – Jij als promptgever van je eigen systeem

Hoofdstuk 11.11 – AI als spiegel, niet als vervanging

Extra praktisch onderdeel – Het dagritme van een brein dat niet hoeft te vechten

Reisgids – 11 weken programma

Omdenkertjes

Slotwoord

Dankwoord

## **1.4 BELANGRIJKE MEDEDELING**

Dit boek is geen vervanging voor medische, psychologische of psychiatrische zorg.

Het is bedoeld als aanvulling, reflectie en ondersteuning.

Bij ernstige klachten, twijfel of langdurig lijden wordt professionele hulp altijd aangemoedigd.

Dit boek wil niets afdwingen.

Het wil ruimte maken.

## 1.5 VOORWOORD

### 1.5.1 Aan de lezer

Dit boek is niet ontstaan omdat ik alles wist.

Het is ontstaan omdat ik zag hoe vaak mensen vastlopen in hun hoofd.

Niet omdat ze zwak zijn.

Niet omdat ze niet hun best doen.

Maar omdat ze te lang hebben geprobeerd zichzelf te begrijpen, te verbeteren of te corrigeren met hetzelfde instrument dat hen uitputte.

Hun denken.

Ik schreef dit boek niet om je iets aan te leren.

Ik schreef het om iets te **ontlasten**.

Wat als je probleem niet is dat je verkeerd denkt, maar dat je denkt dat je alles moet oplossen met denken?

Wat als je brein geen vijand is, maar een tool die te lang zonder pauze heeft gedraaid?

In gesprekken, in werk en in mijn eigen leven zag ik hetzelfde patroon. Mensen die alles al begrepen hadden. Die therapie hadden gevolgd, boeken hadden gelezen, inzichten hadden verzameld. En toch bleven ze moe, leeg of vastzitten.

Niet omdat ze niets geleerd hadden.

Maar omdat niemand hen had laten zien hoe ze **ruimte** konden maken tussen zichzelf en hun gedachten.