

Oefening. Gedachten observeren

Het is belangrijk om gedachten goed te onderzoeken. Stressvolle situaties of situaties waarin je het even niet weet roepen vaak automatisch negatief denken op. Als je je eigen patronen hierin kent, is het gemakkelijker de patronen te herkennen op het moment dat ze opkomen. Op een gegeven moment leer je ze herkennen. Je wordt bewust van hoe je denkt. Het zal je misschien verbazen, maar 99% van de mensen is zich niet bewust van wat ze denken. Ze zijn helemaal opgeslokt door hun gedachten en herkennen hun eigen denkpatroon niet. Het is dus waardevol om bewust te zijn van het moment wanneer niet helpende gedachten in je opkomen. Zodra je deze gedachten kunt herkennen, kun je ze ook sneller ombuigen.

Schrijf hieronder 5 gedachten op waar je vaak last van hebt.

Lees de gedachten hardop voor en let goed op wat je ervaart.

Lees de gedachten daarna nog eens hardop voor, maar je begint met: 'ik heb de gedachten dat...' schrijf hieronder op wat je ervaart.