

Omgaan met gedachten



GELOOF NIET ALLES WAT JE DENKT...

**Tips en
oefeningen**



Lief & Leef coaching

HET ENIGE MOMENT WAT WE HEBBEN IS HET NU!

Ik ben Marieke en heb een eigen coachingspraktijk genaamd Lief & Leef. Ik ben coach met als expertise hooggevoeligheid. Ik bied ondersteuning in voelen, ontwikkeling en gedrag. Zowel voor volwassenen en kinderen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

De invloed van gedachten is een onderwerp dat mij al jarenlang intrigeert. Wanneer ik 14 jaar oud ben en in een moeilijke fase zit in mijn leven lees ik de volgende woorden: "Niet wat je meemaakt brengt je van de wijs, maar hoe je ermee omgaat". Dit was voor mij op dat moment een eyeopener. Ik besepte dat ik dus invloed heb op hoe ik mij voel, door mijn gedachten te sturen.

Alles begint met een gedachte. We kunnen bezig zijn met wat er komen gaat en we kunnen gedachten hebben over ons verleden. Op beiden hebben we geen invloed, maar de gedachten hierover beïnvloeden wel hoe wij ons voelen. Want door een situatie ontstaat een gedachte en door die gedachte voelen we een emotie. Door die emotie gaan we bepaald gedrag vertonen, wat weer gevolgen heeft. Het is veel rustiger en emotioneel stabiel, wanneer we meer in het NU kunnen denken en blijven. De kracht van het NU, is heel belangrijk om daar aandacht aan te geven. Genieten van kleine momenten, dankbaar zijn voor wat er allemaal is.

*"Het leven is nu. Er is nooit een
tijd geweest waarin je leven niet
nu was, en die komt er ook niet"*

-Eckhart Tolle-

Eckhart Tolle is de schrijver van het boek de kracht van het NU. Hij probeert met deze zin aan te geven dat we de tijd met onze gedachten stilzetten, of juist vooruit. We zijn bezig hoe we dat in de toekomst kunnen voorkomen. Dit is een verspilling aan tijd en energie. Door in het verleden of toekomst te zijn met onze gedachten, voorkomt dat we leven in het huidige moment. Erken het moment van het NU en laat het er zijn... Aanvaard wat er is, dat schept verlichting en ruimte.

GELOOF NIET ALLES WAT JE DENK!

De gedachten die we hebben bepaald ons gevoel

Veranderen we de gedachten, dan veranderen we ons gevoel. Er zijn dagen dat je je top voelt en er zijn dagen dat je je enorm rot kunt voelen. Dat gebeurt en is heel menselijk. Maar wat als je er meer aan kunt doen dan je denkt?

Het gevoel van boosheid, komt door 'boze' gedachten. Je denkt in boosheid en daaruit vloeit dat jij je ook boos gaat voelen. Het is een heel genuanceerd proces in je brein. Gedachten gaan door je hoofd, onbewust neem je deze gedachten aan als 'de waarheid' en als gevolg ga je je voelen naar deze 'waarheid'.

Je kunt jezelf bijvoorbeeld erg bang denken. Door doemscenario's te verzinnen, die helemaal niet de realiteit hoeven zijn. Gedachten zijn maar gedachten. Ons brein is continue bezig met associëren en het leggen van verbanden. Niet alle gedachten verdienen onze aandacht. Je kunt gedachten negeren. Door wat oefening kun je zelf bepalen welke gedachten je wilt geloven en welke gedachten je positief beïnvloeden.

Er zijn momenten waarop een gedachte je enorm laat schrikken en alert maakt. Ons brein is zo ontworpen. Wat we wel kunnen is zelf bepalen welke gedachten we als 'de waarheid' aannemen. Want veel gedachten zijn onze energie niet waard.

Besteedt aandacht aan positieve en fijne gedachten en laat negatieve gedachten van je afglijden, zodat ze je niet beïnvloeden. Het zijn immers maar gedachten!

We hebben allemaal wel eens te maken met onze innerlijke criticus. En ook weten we dat deze niet perse de waarheid spreekt. Maar weten dat het een gedachte niet waar is, is één ding; dat ook zo gaan voelen is een tweede stap. Maar dit valt te leren. Ik noem hieronder enkele oefeningen/tips die je hierbij kunnen helpen.

OEFENING 1

Ons verstand kan ons inspirerende en plezierige verhalen vertellen. Maar het kan ons ook verhalen vertellen, waar we last van hebben en die ons beperken. En ons brein lijkt juist voor deze een zekere voorkeur voor te hebben.

Neem een gedachte waar je vaak last van hebt. Bijvoorbeeld, *'ik kan niets', ik ga dit verknallen'*. Zeg dat eens een paar keer tegen jezelf. Hierna doe je het volgende. Je zegt steeds 'ik heb de gedachte dat ik niets kan, ik heb de gedachte dat ik het ga verknallen'. Hierdoor creëer je ruimte tussen jezelf en de gedachten.

Zeg de gedachten hardop en voel wat je ervaart. Lees ze nogmaals op, maar je begint steeds met: 'Ik heb de gedachte dat...'

Hierdoor leer je afstand nemen van je gedachten. Je **hebt** bepaalde gedachten, maar je **bent** niet die gedachte!

OEFENING 2

Schrijf je kritische gedachten op papier. Maak er vervolgens een prop van en gooi deze weg. Doe dit regelmatig, wanneer je belemmerende gedachten ervaart. Hierdoor neem je als het ware ook afstand van de gedachten.

OEFENING 3

Maak een positief lijstje over jezelf! Door bewust te gaan kijken naar deze punten en ze regelmatig goed in je op te nemen, zullen de gedachten automatisch in je opkomen. Dus mooi mens, kijk maar eens goed naar jezelf. Wees eens aardig voor jezelf... "Ik heb een mooie lach", "Ik ben vriendelijk", "Ik heb mooie ogen" etc.

Dit is positief aan mij:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

HIER NOG ENKELE TIPS

ZOEK DE WARMTE OP

Voel je je belabberd en kom je maar niet van dat zeurende negatieve gevoel af? Neem een warme douche of – als dat niet haalbaar is op dit moment – zet een kopje thee.

Onderzoekers van Yale University hebben in 2012 ontdekt dat mensen minder negatieve gevoelens uit het verleden oprakelen wanneer zij iets warmes in hun handen houden.

Emotionele warmte vervangen met fysieke warmte is eigenlijk wat je doet, maar het is een manier die werkt!

VERLAAT DE RUIMTE

Een verandering van omgeving helpt je anders te gaan denken en zo uit je denkcirkel te komen. Sta op van je plek, en wandel. Ga de deur uit. Loop naar het centrum, knoop een praatje aan met een collega, pak een kop koffie in de kantine of maak buiten een ommetje.

Verlaat in elk geval die 4 muren die je negatieve gedachten blijven weerkaatsen.

MEER INFORMATIE...

Graag meer informatie of een vrijblijvend gesprek? Neem dan gerust contact met mij op!

- ♥ Zie je even niet hoe je verder moet?
- ♥ Loop je vast in bestaande manieren en patronen?
- ♥ Kom je er alleen niet uit en heb je hulp nodig om de regie weer in eigen handen te krijgen?
- ♥ Voel jij je moe en heb je behoefte aan meer energie en balans?
- ♥ Heb je hulp nodig bij het omgaan met hooggevoeligheid?

Vanuit vertrouwen, een open sfeer, verbinding en eerlijkheid help ik jouw naar een volgende stap in je persoonlijke ontwikkeling.

Ik werk vanuit een oplossingsgerichte en krachtgerichte benadering. Ik werk niet alleen met wat je zegt of uitstraalt, maar ook met wat je voelt in je kern. De coaching aan kinderen vindt op dezelfde manier plaats, alleen zal ik op een meer visuele en 'speelse' manier bezig gaan in de gesprekken.

Op mijn site kun je meer lezen over mijn praktijk www.liefenleefcoaching.nl

Je kunt ook een mail sturen naar info@liefenleefcoaching.nl



<https://www.facebook.com/liefenleefcoaching.nl/>



<https://www.instagram.com/liefenleefcoaching/>

