

INPUT REDIGEREN ARTIKEL

Hoe ga ik om met mijn (negatieve) gedachten in 5 stappen

Wist je dat minimaal 70% van onze gedachten een negatieve lading heeft? Dat betekent dat de overgrote meerderheid van onze gedachten negatieve emoties opwekt. Emoties die impact hebben op onze balans en gezondheid. Dat je goed met je gedachten leert omgaan is dus essentieel voor je eigen emotionele gezondheid.

In mijn vorige blog schreef ik al over hoe een negatief denkpatroon kan leiden tot stress. Omdat ik weet dat dit onderwerp veel bij mensen losmaakt wilde ik je de volgende 5 stappen om beter om te gaan met je eigen gedachten niet onthouden.

Stap 1: Bewustwording

Door je steeds bewuster te worden van eigen gedachten - zowel positieve als negatieve - kun je jezelf erop betrappen wanneer je weer negatieve, pessimistische of angstige gedachten hebt of dat je van alles "moet en niet mag". Je kunt immers pas veranderen wanneer je ergens bewust van bent. Wees je bewust van je gedachten en dat het "maar gedachten" zijn.

Door de patroon te doorbreken kun je daadwerkelijk beginnen met aanbrengen van verandering. Het is heel gemakkelijk om in je gedachten te blijven hangen en er helemaal in mee te gaan. Je kunt dit doorbreken door als het ware naar je gedachten te kijken zonder oordeel of zondere verdere analyse. Ze te zien voor wat ze zijn: gedachten, chemische processen in je hoofd, het is pas een waarheid als je de gedachte voor waar aan gaat nemen, gaat geloven.

Stap 2: Erkenning en acceptatie

Gedachten komen en gaan. Erken dat er altijd gedachten zullen zijn. Dat betekent dat er ook altijd negatieve gedachten zullen zijn, vecht er niet tegen maar laat ze voor wat ze zijn, gedachten! Door ertegen te vechten, weerstand te bieden, houdt je juist deze negatieve stroom in stand. Accepteer dat deze gedachten er zijn. Wees je ervan bewust dat je de keuze hebt om STOP te zeggen! Glimlach naar jezelf en stap weer uit je hersenspinsels.

'NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander.'



Stap 3: De feiten, de werkelijkheid

We zijn gewend om allerlei aannames en veronderstellingen voor waar aan te zien, waar door dingen een eigen leven kunnen gaan leiden. Wat wij geloven is onze werkelijkheid. We kunnen niet de gedachten van anderen lezen, dus blijf bij de feiten. Ga Niet Invullen Voor Een Ander (NIVEA). Betrap jezelf erop als je een eigen draai hebt gegeven aan de feiten of in andermans interpretatie bent gaan geloven en stop met vechten tegen de werkelijkheid. Want vechten tegen de werkelijkheid (ziekte, ontslag etc.) en de gedachten die je je daarover vormt, maken dat je je lijden in stand houdt.

Probeer het verschil te zien tussen wat je wenst/verlangt en wat er werkelijk/feitelijk gebeurt of gebeurde. Accepteer wat je niet kunt veranderen. Deze berusting geeft heel veel innerlijke rust.

Kom echter in actie waar je wel invloed op kunt uitoefenen. Welke mogelijkheden en kansen zijn er allemaal? Actie ondernemen met betrekking tot datgene waar verandering plaats kan vinden haalt je uit de stroom van piekeren en negatieve gedachten en zorgt dat je de regie weer in eigen hand neemt. Heb de moed te veranderen wat te veranderen is. Heb de kracht te accepteren wat niet te veranderen is. Heb de wijsheid om beiden van elkaar te onderscheiden.

Stap 4: Gedachten en je gevoel/emoties

Onderzoek bij jezelf wat jouw gedachten doen met jouw gevoel en hoe je lichaam reageert. De methode van [Byron Katie, The Work](#), is hiervoor een goede methode. Het helpt je om te ervaren wat jou negatieve gedachten met jou doen. Door te ondervinden wat je jezelf aandoet, is het meestal erg gemakkelijk om de negatieve gedachte los te laten en je denkpatroon te wijzigen.

Lees ook “De vier vragen die je leven veranderen” van Byron Katie, want deze veranderen ook echt je leven.

Stap 5: Omkering en positieve gedachten

Het zijn onze eigen gedachten die wij over een situatie hebben, die bepalen of wij een positief of negatief gevoel daarover hebben. En dat is goed nieuws want dat betekent dat je zelf in charge bent! De vervolgstap van de methode van Byron Katie is om omkeringen van jouw negatieve gedachte te onderzoeken en te kijken hoe deze ook waar zijn voor jou.



Dus pak jouw negatieve gedachte over de situatie of het voorval en draai deze om. Hoe is deze omkering (ook waar) voor jou? Geef eens wat concrete voorbeelden. Is er nog een andere omkering mogelijk? Hiermee breng je een stroom van positieve gedachten op gang.

Weet dus dat jij altijd een keuze hebt welke gedachte jij geloofd, jij bepaalt jouw werkelijkheid. Jij bepaalt de kwaliteit van je leven door te kiezen waar jij de aandacht en focus op legt. Wanneer je dat goed ondervonden hebt is loslaten van een negatieve gedachte een heel gemakkelijk proces.

Er is geen lijden

Zoals Byron Katie dat zo mooi verwoord: *Er is geen lijden, er zijn alleen maar niet onderzochte gedachten*. Over deze uitspraak zul je misschien wat langer moeten nadenken, maar hopelijk zul je dit uiteindelijk als een waarheid omarmen. Wanneer je hebt ervaren wat je jezelf aandoet door je negatieve gedachten te geloven als zijnde de waarheid.

In mijn ebook vindt je meer oefeningen waar je direct mee aan de slag kunt om te leren omgaan met je negatieve gedachten.

