

Baas over eigen Brein Vragen

Geloof niet elke negatieve, stomme, verdrietige gedachte die in je opkomt!

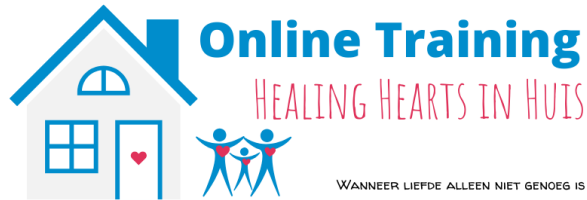


Heb jij last van negatieve gedachten waar je maar niet los van kunt komen? Weet dat niet elke gedachte die je hebt op waarheid berust. Soms neemt het Hechtingsmonster jouw gedachten over. En kaapt als het ware je brein met gedachten waar jij boos, angstig of verdrietig van wordt. Weet dat jij jezelf kunt gaan trainen om met deze gedachten aan de slag te gaan en deze te gaan omdenken tot helpende gedachten.

Baas over eigen Brein Vragen

Denk aan een situatie dat je erg overstuur was over iets of over iemand. Doe je ogen dicht en probeer terug te gaan naar dat moment. Onderzoek welke gedachte je had over deze situatie en vul onderstaande vragen in om de situatie te onderzoeken. 'Baas over eigen Brein vragen' is een methode om gedachten die de oorzaak zijn van jouw negatieve emoties te herkennen en onderzoeken. Het is een weg naar vrede en rust in jezelf en met je omgeving. Jij, je broertjes en zusjes, papa en mama, iedereen kan deze methode gebruiken. De vragen bieden je een manier om je denken, je negatieve gedachten te veranderen.

Zie jouw negatieve gedachten als een stofje op de lens. We denken dat er iets mis is met het scherm, en we proberen om eerst het de ene na de andere persoon te veranderen op wie ook maar dat stofje op dat moment lijkt te zitten. Maar het is zinloos om te proberen om anderen of situaties te veranderen. Zodra je doorhebt waar het stofje werkelijk zit, kun je de lens zelf schoonmaken. En dat is het begin voor jou om zelf jouw eigen gedachten te bepalen.



Baas over eigen Brein vragen

Ga nu terug naar de eerste zin die je hebt opgeschreven en stel jezelf deze onderstaande vragen en draai de gedachte om. Doe je ogen dicht en wacht rustig tot er een antwoord in je opkomt.

1. Is het waar? [Ja of nee? Is je antwoord nee, ga dan naar vraag 3]

2. Weet je heel zeker dat het waar is? [Alleen ja of nee antwoorden]

3. Hoe voel jij je als je deze gedachte geloofd? Maakt deze gedachte je blij, bang, verdrietig of boos? Waar voel jij deze gevoelens in je lichaam?

4. Wie zou je zijn zonder deze gedachten? Doe je ogen dicht en kijk naar jezelf, in dat moment en onderzoek voor jezelf hoe dat is. Wat voel jij dan, als je deze gedachte niet hebt?

Keer de gedachte om.

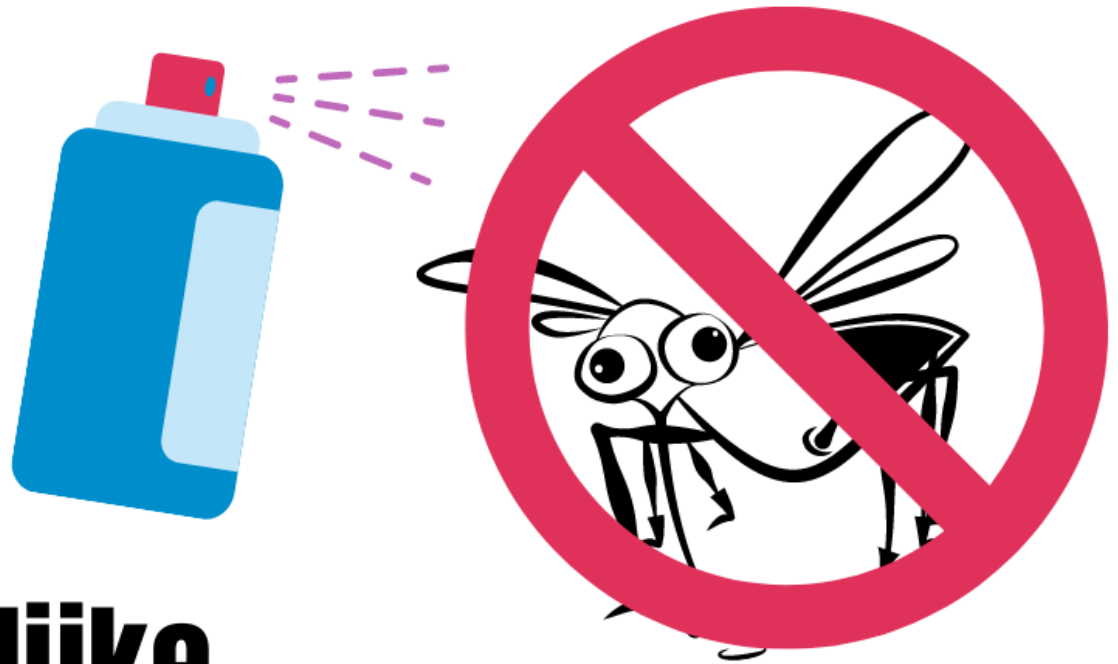
Wat is het omgekeerde van deze gedachte? Is het omgekeerde misschien ook waar? En is dat misschien wel meer waar dan de andere gedachte?

Als je kijkt naar dat moment, hoe is het omgekeerde dan waar? Bedenk een voorbeeld waarin het omgekeerde waar is. Bedenk daar nog een voorbeeld van.

Kun je de gedachte op een andere manier omdraaien? Begin de zijn met 'ik' of 'mijn' in plaats van de naam van de persoon. Is dat ook soms waar? Op welke manier is dat soms ook waar?

Ga verder met de volgende vragen op je werkblad en onderzoek elke vraag met deze vier vragen en de om-denken-vragen.

Succes! You can do this!!



Moeilijke Uitdagende Gedachten

LAAT MUGGEN NIET
JE LEVEN VERPESTEN!



Esther Groenewegen
Als hechten niet vanzelf gaat