

100 % Jezelf

In 10 dagen het leven dat jij wilt!



Wat kun je doen bij ongewenste gedachten?



Gedachte blokkeren, verstoppen
of aan iets anders denken

voordeel: tijdelijk weg
nadeel: wat niet mag
zijn, gaat zich verzetten
en gaat aandacht opeisen



Op de gedachten ingaan
waarmee je het risico loopt
in een neerwaardspiraal
terecht te komen

ADVIES



Gedachte erkennen en
accepteren

Waarbij je twee keuzen hebt:

loslaten

OF

tijdelijk parkeren

erkennen = op een neutrale toon
opmerken: "oh, een gedachte"

accepteren = oké, het mag er zijn

Bij loslaten visualiseer je
bijvoorbeeld een wolk of een
ballon. Je zet de gedachte erop en
zie de wolk of ballon met de
gedachte de lucht in verdwijnen.

Bij parkeren is het van belang
om een tijdstip af te spreken
waar de gedachten er wel
mogen zijn. Anders is het
vertrouwen beschadigd.

😊 maak dagelijks op een vaste tijdstip tijd om 10 à 15 minuten je
gedachten hun gang te laten gaan. Daarmee heb je de rest van de dag of
avond meer rust in je hoofd hebt.