

Omgaan met ingewikkelde gedachten

COGNITIEVE DEFUSIE

<https://persoonsgerichtegeprekken.nl/>

DANKJEWEL BREIN

Bedank je brein voor de waarschuwing en kies vervolgens zelf wat je wilt doen. Het kan helpend zijn om je brein een naam te geven, zodat je haar kunt aanspreken. "Dankjewel Miss Piggy, ik snap het" brengt waarschijnlijk een glimlach op je gezicht.



BESTSELLER TITEL

Als je alle opmerkingen van je brein rondom een bepaald thema opschrijft herken je vaak een patroon. En stel nu dat al deze opmerkingen in boekvorm zouden worden uitgegeven, zou je er dan een titel aan kunnen koppelen? Dan kan je de volgende keer zeggen; Oh ja, het "ik ben niet goed genoeg" verhaal. Dat ken ik al!

WOORD SPELLETJES

We nemen de opmerkingen van ons brein vaak heel serieus. Het kan enorm helpen om met de woorden te spelen. Misschien door ze voor te stellen als een neon uithangbord. Of door ze met een raar stemmetje uit te spreken (talking tom). De woorden krijgen direct een andere lading.



GEVAREN SENSOR

Je brein is vaak heel specifiek afgestemd om jou te beschermen. Bij het minst of geringste kunnen er alarmbellen afgaan. In de oertijd was dit heel functioneel, tegenwoordig iets minder. Er is niets mis met je brein. Als het je lukt de volumeknop wat bij te stellen, kun je gewoon door met wat je belangrijk vindt om te doen.

AFSTAND NEMEN

Durf tegen jezelf te zeggen; Ik merk op dat ik de gedachte heb dat..... Op die manier ontstaat er ruimte tussen jou en de gedachte. Je bent niet je gedachten; je brein vertelt niet altijd de waarheid. Het observeren van gedachten maakt dat je kunt kiezen om ernaar te handelen.... of niet.

