

# Je eigenwaarde bepaal je zelf.

(F. Von Schiller)

Wanneer we beseffen dat negatieve gedachten normaal zijn, helpt ons dat bij de bereidheid ze te accepteren en we kunnen we er afstand van nemen. We gaan niet meer vechten om ze kwijt te raken. Ons brein is geëvolueerd om te oordelen, vergelijken en het ergste te voorspellen. Het doet dus eigenlijk gewoon zijn werk. Gedachten hebben enkel enorm veel invloed op je gedrag wanneer je ermee fuseert.

Om nu te weten te komen of jij fuseert met je gedachten kan je het volgende doen:

- neem een negatieve gedachte die vaak opduikt de laatste tijd
- als je in deze gedachte trapt en al je aandacht er aan geeft, hoe verandert je gedrag dan? Waarmee begin of stop je zodra de gedachte opkomt?
- denk hier even goed over na en kijk en voel wat dit met je doet
- neem nu diezelfde gedachte en zet de woorden "Ik stel vast dat ik denk dat ..." ervoor
- wat gebeurt er nu? Voel je dat de gedachte al minder zwaar drukt?

1

Deze eenvoudige techniek kan je toepassen bij elke ware of onware gedachte. Op die manier beseffen we dat ...

- onze gedachten eigenlijk niets meer of minder zijn dan *woorden en voorstellingen*,
- we ze niet *hoeven te geloven*,
- we er enkel *aandacht aan geven als ze bruikbaar zijn*,
- we ze *niet hoeven uit te voeren*,
- hoe negatief ze ook zijn, *het zijn nooit werkelijke bedreigingen*.

Dus de volgende keer dat de gedachte "ik ben lelijk", "ik ben niet goed genoeg", "ik ben het niet waard", "ik ben te dik", ... voorbij komt in je gedachten, probeer dan eens om er **IK STEL VAST DAT IK DENK DAT IK ... LELIJK BEN / NIET GOED GENOEG BEN / HET NIET WAARD BEN / TE DIK BEN** van te maken. Na even oefenen tover je misschien wel weer een kleine glimlach op je gezicht omdat je beseft dat je jezelf weer de grond aan het inboren was.

Wanneer bovenstaande oefening niet lukt, kan je ook eens proberen om de gedachte te zingen op een bekend deuntje (vb. lang zal hij leven of broeder Jacob of ...).