



## **OPDRACHT 2**

# **OMDENKEN**





Je doet je ogen open en je wordt heerlijk uitgerust wakker. Er sijpelt een straaltje zonlicht door je gordijnen en je bent even in de war. Is het weekend? Je kijkt op je telefoon en het is dinsdag en je wekker staat op het punt om af te gaan. Je kleed je op je gemakje aan, ontbijtje maken, kopje koffie en naar werk.

Op werk aangekomen zie je goed nieuws in je mailbox en je kunt al redelijk snel een heleboel afstrepen van je takenlijst. Maar dan komt je baas binnen. Gezicht op onweer, en op jou. Je krijgt een knikje naar het kantoor en een kort: 'loop je even mee'. Eenmaal achter gesloten deur krijg je een preek over een redelijk onschuldig foutje en word je na een tien minuutjes weer naar je bureau gestuurd. De collega naast je ziet de situatie op je gezicht en grapt meelevend: 'Die is vanochtend gewoon met het verkeerde been uit bed gestapt. Trek je er niets van aan.'

Je besluit na je werkdag, direct de sportschool in te duiken. Beetje frustratie eruit en adrenaline erin. Je bent echt aan het vlammen en je breekt zowaar je persoonlijke record. Moe maar voldaan plof je thuis op de bank neer. Je partner vraagt je hoe je dag was en met een zucht gooi je eruit: 'Ik heb echt een rotdag gehad. Moest bij de baas komen en kreeg een half uur lang de volle laag. Sloeg helemaal nergens op natuurlijk. Ben zo toe aan het weekend!'

Ons brein doet automatisch iets vervalends. Het hecht namelijk altijd meer waarde aan iets negatiefs, dan aan iets positiefs. Ga maar na: in het verhaaltje hierboven heeft onze hoofdpersoon eigenlijk een fantastische dag. Heerlijk uitgerust voor je wekker wakker worden, lekker weer, energiek, productief en ook nog eens succesvol. Tja, er kwam wel even wat tussen. Een boze baas is nooit leuk, maar ook dat zijn maar mensen.



Stel jij hebt vier leuke momenten gehad en er is één vervalend moment geweest, waar denk je dan aan als je in bed ligt? Juist ja, je blijft denken aan die negatieve gebeurtenis. Als iemand vervolgens aan jou vraagt hoe je dag was, dan kan het zelfs zo zijn dat jij zegt dat je een rotdag hebt gehad. Apart eigenlijk toch als je erover nadenkt?

Dit alles heeft weer te maken met ons overlevingsmechanisme dat miljoenen jaren geleden is opgeslagen in ons brein. En helaas is ons reptielenbrein niet meegegaan met de tijd. Je hersenen kunnen geen onderscheid maken tussen de werkelijkheid en fictie. Dus als jij negatieve gedachten hebt, gaat je brein dat ook geloven. Je hersenen geloven namelijk alles wat jij ze vertelt en inbeeldt.

### Laten we direct beginnen met een mooi voorbeeld van omdenken:

Op een dag heb je altijd positieve en negatieve gedachten. Negatieve gedachten wegen **automatisch** zwaarder dan positieve gedachten. Je brein gelooft alles wat jij het vertelt en wat jij je inbeeldt. Als we dus van de **automatische piloot** afstappen en bewust de focus leggen op al die positieve gebeurtenissen en gedachten op een dag. Dan is elke dag een mooie dag.



## Stap 1: van de automatische piloot af

Positief denken maakt je gelukkiger, succesvoller, gezonder, vrolijker en socialer. Het helpt je om meer van het leven te genieten en je zult merken dat het een positieve invloed heeft op hoe jij door het leven gaat. Dat is geweldig nieuws, maar ben jij je wel bewust van de gedachten die door je hoofd zoeven de hele dag? Dat is stap één, je bewust worden van wat je denkt. De meeste gedachten heb je onbewust. Zowel positieve als negatieve gedachten. De opdracht is om per dag alle gedachten te noteren die je hebt. Dit is om je bewust te maken van de hoeveelheid gedachten die je hebt en om te kijken hoeveel positieve en negatieve gedachten je hebt.

We denken natuurlijk heel veel op een dag. Voor deze opdracht tellen alleen de gedachten waarin een oordeel zit over jezelf. Denk aan: "ik zie er leuk uit vandaag, ik kan echt niet koken, ik ben geen goede moeder/vader, ik heb echt hard gewerkt vandaag, ik doe niet genoeg leuke dingen met vrienden, ik heb echt een topprestatie neergezet".

Maak twee kolommen. Eén kolom voor de negatieve gedachten en één voor de positieve gedachten. Zo word je je bewust van de gedachten die jij nu aan je brein voert. Met andere woorden, de waarheid die jij voor jezelf maakt.

Er is geen goed of fout, schrik niet als je heel veel negatieve gedachten hebt. Denk eraan dat je brein meer waarde hecht aan negatieve gedachten. Waarschijnlijk heb je evenveel positieve gedachten, maar daar ben je je daar niet altijd bewust van en je vergeet ze sneller. Des te belangrijker om deze oefening even vol te houden.

Probeer deze oefening minimaal 5 dagen vol te houden. Stel, je zit 1 dag de hele dag in een training en het gaat je niet lukken, schuif dan de oefening een dag door. Wees niet te streng voor jezelf. Als je merkt dat je een dagdeel bent vergeten, dan ga je gewoon verder wanneer je er weer aan denkt.

## Stap 2: analyseren

In stap 1 heb je jouw gedachten geïnventariseerd. Nu ga je die gedachten onderzoeken. Beantwoord de volgende vragen bij de gedachten uit de negatieve kolom. Je kunt onderstaand tabel gebruiken bij het beantwoorden van de vragen, maar je kunt ook zelf een vorm kiezen.

### Ga voor jezelf na waarom je deze gedachte hebt.

Waarom vind jij jezelf niet mooi genoeg? Waarom vind jij jezelf anders? Waarom vind jij dat je niet hard genoeg werkt, waarom vind je jezelf een slechte ouder?

### Is dit altijd waar in elke situatie? Gebruik concrete voorbeelden.

Ben jij echt nooit een goede vader of moeder? Werk jij echt nooit hard? Ben jij echt altijd lelijk en is alles lelijk aan jou?

### Als je bovenstaande nog eens doorleest, kloppen deze gedachten dan nog steeds? Schrijf voor jezelf duidelijk uit waarom wel of niet.

Negatieve gedachte	Waarom deze gedachte?	Geef voorbeelden	Klopt deze gedachte?



### Stap 3: omdenken

**Omdenken is denken in termen van kansen en niet van problemen. Je maakt van een probleem een feit en van een feit een mogelijkheid. - Berthold Gunster.**

Je kunt je blijven vastklampen aan negatieve gedachten, maar die gaan je niet verder helpen. Zulke gedachten blokkeren, zorgen voor stress en maken een mens letterlijk zwaar. Het is als een neerwaartse spiraal. In plaats daarvan gaan we proberen die gedachten om te buigen naar positieve gedachten. Die positieve gedachten werken juist als een opwaartse spiraal. Hoe meer positieve gedachten, hoe makkelijker het is om die mindset vast te houden.

- Neem de gedachten die je in stap 2 hebt onderzocht. Bedenk nu wat het tegenovergestelde is van je negatieve gedachte of werk naar een neutrale gedachte. Zo wordt 'ik ben niet mooi' 'ik ben mooi op mijn manier' of 'ik ben blij met mijn ogen'. En 'ik ben een slechte vader of moeder' wordt 'ik doe mijn best de beste ouder voor mijn kind te zijn'.
- Vervolgens geef je een voorbeeld om de nu neutrale of positieve gedachte te ondersteunen. Probeer dit zo concreet en uitgebreid mogelijk te doen. Hoe kijk je nu naar jezelf, nu je deze nieuwe positieve gedachte hebt. Wat voel je, past dit meer bij wie jij bent als persoon?
- Schrijf deze nieuwe gedachten op een post-it, de spiegel, in een notitieboekje of agenda en lees ze iedere dag door. Hoe vaker je dit leest en voor jezelf herhaalt, hoe sterker deze positieve gedachten worden. Je brein gaat dit als nieuwe waarheid zien. Op deze manier krijgen je oude negatieve gedachten geen kans meer om tevoorschijn te komen.

In het begin kost het even wat moeite, maar onthoud: positieve gedachten: positieve spiraal, negatieve gedachten: negatieve spiraal. Die richting die je opgaat, kies je zelf.

### Wil je meer persoonlijke begeleiding tijdens dit traject? Kies dan alsnog voor de BrainBody-Focus Methode™.

Dit traject heeft naast de Brain Training ook nog een vergelijkbare training over lichaamstaal en mindful analysis. Daarbij krijg je intensieve begeleiding van mij via online sessies. Als je overstapt van de Brain Training naar de BrainBody-Focus Methode™, krijg je het bedrag van Brain training terug met code BRAIN20





# EINDE OPDRACHT

