



## Neem je gedachten niet te serieus!

Ons brein heeft één belangrijke taak: **DENKEN!** En dat doet het constant. Het lijkt nooit te stoppen, toch? Vanaf het moment dat we wakker worden tot we weer in slaap vallen, draait onze innerlijke dialoog op volle toeren. Onze gedachten stromen constant: fantasieën, oordelen en herinneringen. Vaak geloven we dat al deze gedachten belangrijk zijn en dat we ernaar moeten luisteren. We identificeren onszelf met onze gedachten. We vinden ons brein en dus ons denken ontzettend belangrijk. Maar is dat wel zo? Zijn onze gedachten echt zo cruciaal?



### De kracht van gedachten

Niet alle gedachten zijn waar of nuttig. Ze kunnen negatief, onrealistisch en zelfs schadelijk zijn. Iedereen heeft wel eens negatieve of irrationele gedachten. Als we ons hierdoor laten leiden, kan dat een negatieve invloed hebben op ons leven. Onze gedachten zijn krachtig. Ze beïnvloeden onze stemming, keuzes en zelfs gezondheid. Positieve gedachten kunnen ons gelukkig en voldaan maken, terwijl negatieve gedachten ons angstig, gestrest en depressief kunnen maken. Er is nooit rust. Je gedachten zijn je altijd te snel af. Maar wat jij met jouw gedachten doet, is helemaal aan jou. Het is tijd om de regie terug te nemen!

# Gedachtenbeheer

Het is belangrijk om te leren omgaan met de drukte in ons hoofd. En dat begint met het beseft dat je niet je gedachten bent. Je bent degene die observeert wat er in je hoofd gebeurt. Je kunt ze geloven en ernaar handelen. Maar je kunt ze ook met een korreltje zout nemen, bevragen, uitdagen en loslaten.

## Tips om je gedachten met een korreltje zout te nemen:

- **Ontdek dat het je hoofd maar is:** De eerste stap is om te beseffen dat je niet je gedachten bent. Je bent degene die waarneemt wat er in je hoofd gebeurt.
- **Wordt baas in eigen hoofd:** Jij bepaalt wat je gedachte waard is. Laat je gedachte je niet beheersen.
- **Observeer je gedachten:** Let op wanneer je negatieve gedachten hebt. Probeer te zien waar ze vandaan komen en of ze realistisch zijn.
- **Daag je gedachten uit:** Vraag jezelf af of je bewijs hebt voor je negatieve gedachten. Is er een andere, meer positieve manier om naar de situatie te kijken?
- **Concentreer je op het nu:** Negatieve gedachten zijn vaak gericht op het verleden of de toekomst. Probeer je aandacht te richten op het hier en nu.
- **Vraag je af of de gedachte prioriteit heeft:** Is de gedachte waar? Is hij nuttig? Helpt hij je om je doel te bereiken? Zo niet, laat hem dan los.
- **Doe iets aardigs voor jezelf:** Als je merkt dat je overspoeld wordt door negatieve gedachten, doe dan iets aardigs voor jezelf. Ga wandelen, neem een bad of lees een boek.
- **Zoek professionele hulp:** Als je moeite hebt om met je negatieve gedachten om te gaan, aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken.

## Conclusie

Je gedachten zijn krachtig, maar jij bent de kapitein van je eigen schip. Neem de controle terug over je denken en laat je niet langer meeslepen door een constant draaiende gedachtenmolen. Het is tijd om bewust te kiezen welke gedachten je toelaat en welke je loslaat.

***Door te leren omgaan met je gedachten,  
kun je meer rust en ruimte creëren in je hoofd.  
En dat maakt je gelukkiger en gezonder.***

Bedankt voor het lezen!

