



Werkboek
Gratis videotraining
“Krijg grip op leven met verlies”

Les 3
De invloed van gedachten



Om je eigen gedachten te onderzoeken, is tijd voor jezelf belangrijk. Tijd om te luisteren naar die stem in je hoofd.

Kom goed in **contact met je gedachten**. Het kunnen beheersen van je denken is een illusie. Proberen om je denken te controleren, dat zal alleen maar onrust brengen. De **natuurlijke staat** van je brein is dat het vol is met gedachten, we hebben zelfs gemiddeld 60.000 gedachtes per dag!

Begrijpen dat een gedachte de oorzaak van je emotie kan zijn, **geeft je keuze**. Keuze tussen mee gaan met deze gedachte of je aandacht naar een andere gedachte te brengen.

Kom je voldoende toe aan jezelf in het dagelijks leven?

Zo nee, welke factoren geven afleiding?

Op welke manier zou je dagelijks meer tijd voor jezelf kunnen creëren?

Na een verlies zal het leven nooit meer helemaal hetzelfde zijn. De rouw sijpelt in elke vezel van je leven. Het gaat gepaard met pijn, onthechtingspijn.

Het is een kunst op zich om daar bij te kunnen blijven. Maar pijn in rouw wordt ook vaak veroorzaakt door overtuigingen die we hebben aangeleerd over hoe het leven zou moeten zijn.

Overtuigingen zijn de generalisaties die je over je levenservaringen maakt. Een overtuiging vult als het ware de leegte die je zintuigen niet waar kunnen nemen.

Helaas creëert een overtuiging ook verwachtingen. Verwachtingen die het leven niet altijd waar kan maken. Dit kan veel weerstand en pijn veroorzaken.

Wat beheerst jouw leven op dit moment? Is dat een gedachte, een herinnering, is het pijn, een emotie?

Hoe is dit voor jou? Mag het je leven beheersen? Welk(e) oordeel/oordelen heb je daarover?

Als je die gedachte met het oordeel hebt, hoe voel je je dan?

*Je ziet de wereld
niet zoals het is*



*Je brein creëert een
eigen werkelijkheid*

Hoe zou je je voelen zonder die gedachte?



Oefening

Sluit je ogen voor 3 minuten.

Adem een paar keer diep in en uit. Richt je aandacht volledig op je adem tot je je rustig voelt.

Richt vervolgens je aandacht op de stem in je hoofd. Luister eens naar die stem. En luister niet alleen naar de woorden maar vooral naar de toon van die stem.

Hoe klinkt die stem? Is deze bazig? Is deze kattig? Of zorgzaam en mild?

Maak de stem vriendelijk. Maak de stem zacht en rond. Blijf mild naar jezelf, ook de rest van de dag en daarna.

Schrijf op hoe de stem op jou overkwam.

Hoe ging het om de toon van die stem milder en vriendelijker te maken?

Hoe voel je je wanneer die stem mild en vriendelijk klinkt?



“Krijg grip op leven met verlies”

Over
Rouw 