

GEDACHTEKRACHT

Een beetje uitleg over gedachten

Gedachten zijn iets heel bijzonders. Ze zitten in je hoofd, dus jij bent de enige die ze weet. Tenzij je ze vertelt natuurlijk, dan kunnen anderen ze ook horen. Dat is vaak een goed idee als je een probleem of iets lastigs voelt vanbinnen. Als iemand mag luisteren, wordt het soms vanzelf kleiner.

Jij bent degene die de gedachten maakt. Je zou dus kunnen zeggen dat je de baas bent van je gedachten. Toch voelt dat niet altijd zo. Soms hebben we gedachten die we liever niet zouden hebben. Dat is normaal. Je gedachten kunnen je ook doen piekeren. Dan is het moeilijk om in slaap te vallen of je te concentreren bij je huiswerk. Je gedachten kunnen je zelfs bang maken, of verdrietig. Op zulke momenten lijkt het alsof onze gedachten de baas zijn over ons. Dat is niet leuk en vervelend.

Het goede nieuws is: Je kan oefenen om de baas te blijven en te kiezen naar welke gedachten je wil luisteren.

Eerst een opdracht om te bewijzen dat gedachtekracht echt werkt.

Ga met je voeten stevig op de grond staan.

Span je buikspieren een beetje aan.

Strek je sterkste arm uit naar opzij.

Je mama of papa legt een hand op je onderarm en duwt dan je arm gelijkmatig naar beneden.

Jij probeert hem zo lang mogelijk omhoog te houden.

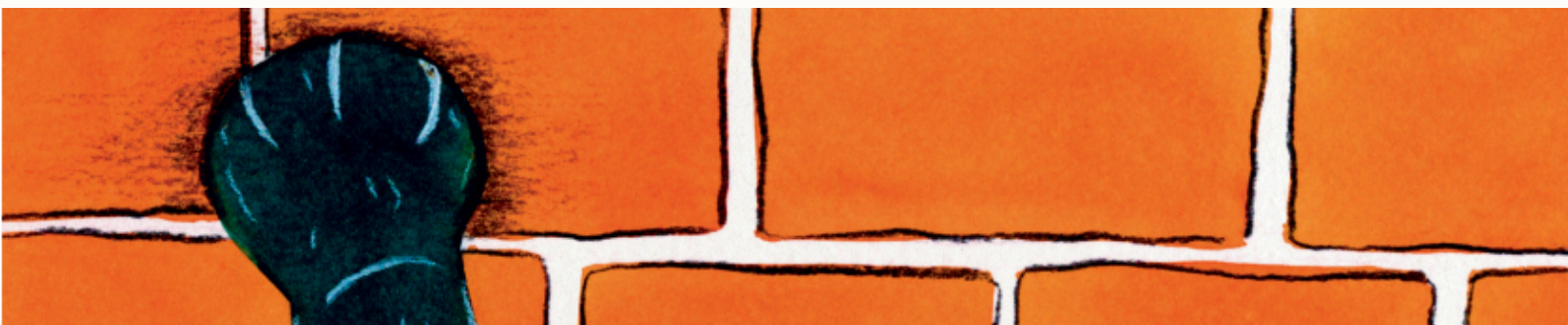
Je doet dit twee keer met dezelfde arm.

De eerste keer zeg je luidop heel de tijd Ik ben slap, ik ben slap, ...

De tweede keer zeg je luidop heel de tijd Ik ben sterk, ik ben sterk, ...

Hebben jullie een verschil gevoeld?

Dat is de kracht van gedachten. Wat je tegen jezelf zegt, wordt gemakkelijker de waarheid. Zelfs als je het nog niet helemaal gelooft.



Van storende gedachten helpende gedachten maken

Iedereen heeft wel eens storende gedachten. Vanaf je ze gevonden hebt, kan je er een helpende gedachte van maken zoals Spin en Bollie deden.

Op welke manier zou je volgende gedachten kunnen omkeren naar helpende gedachten?

Zit er iets bij dat jij wel eens zegt tegen of over jezelf?

Welke gedachten zouden jou het meeste kunnen helpen?

Ik ga het nooit kunnen.

Ik kan het nog niet.

Ik heb nog een tussenstap nodig.

Het is nog niet perfect en dat is ok.

Ik hoef er niet de beste in te zijn.

Dat is toch te moeilijk voor mij.

Dat vind ik nog moeilijk.

Hier heb ik nog hulp bij nodig.

Ik probeer het en we zien wel.

Ik zoek iets waar ik mee kan beginnen.

Ik kan niets.

Ik ben niet in alles goed, wel in sommige dingen.

Ik ben slim in sommige dingen.

Ook als ik iets nog niet kan, blijf ik de moeite waard.

Niemand kan alles.

Hulp vragen is moedig.

Hulp vragen is slim zijn.

Het gaat toch slecht zijn.

Een halve taak is beter dan geen taak.

Mijn best doen is genoeg.

Niet al mijn werk moet perfect zijn.

Ik begin eraan, dan heb ik alvast een begin.

Niemand vindt mij leuk.

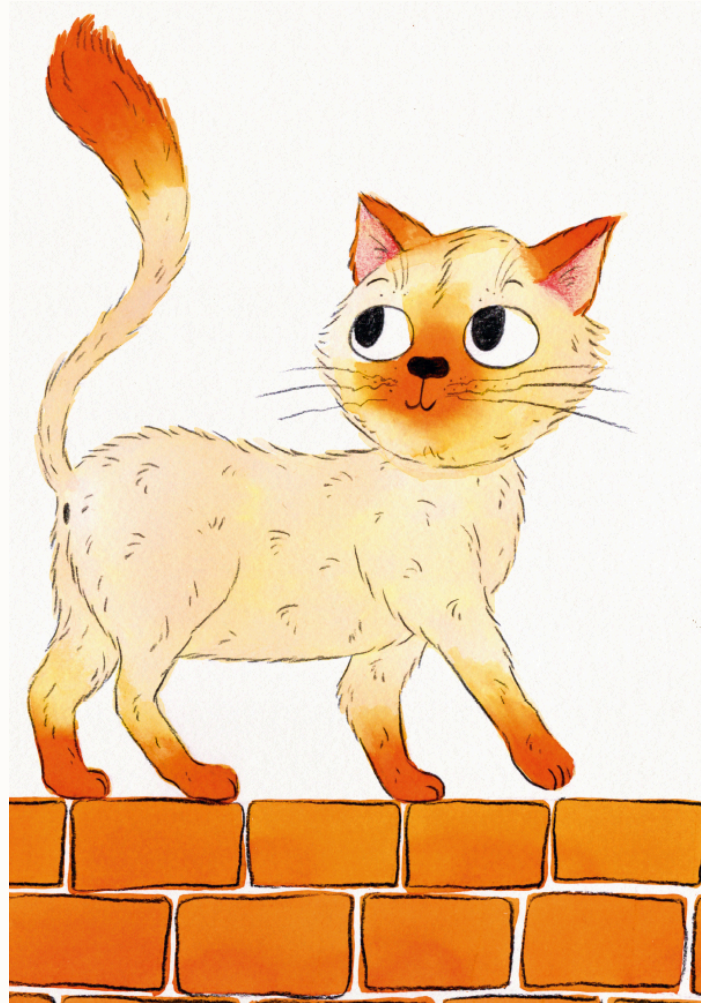
Niet iedereen vindt mij leuk, sommige mensen wel.

Er zijn mensen die om mij geven.

Ik vind (...) leuk aan mezelf.

Ik ben goed zoals ik ben.

Ik ben de moeite waard.



Heb jij nog andere storende gedachten? Kunnen jullie die omkeren zodat het een helpende gedachte wordt?

Schrijf de helpende gedachten op briefjes en plak ze, leg ze, steek ze op plaatsen waar je ze kan tegenkomen of nodig hebt. Zeg ze luidop tegen jezelf. Zo vaak je kan. Weet je nog dat wat je tegen jezelf zegt, gemakkelijker de waarheid wordt? Ook al geloof je het zelf nog niet helemaal, je hersenen doen het gewoon.