



Omhoog praten of omlaag praten
Helpende gedachten of niet helpende gedachten
Positieve zelfspraak of negatieve zelfspraak

1. sarcasme

Heel vaak beschermen we onszelf, door sarcasme.

Dat kan erg goed werken voor het moment, zo denken we vaak anderen voor te zijn in hun oordeel. Maar even zo vaak zetten we ons daarmee op een lagere trap en halen we ons zelf naar beneden.

2. scenario

We maken vaak complete (negatieve) verhalen in ons hoofd, waarvan we niet weten of het waar is of zonder enige kennis van het verdere verloop. We reageren op gebeurtenissen, met **als..... dan....**

3. aannames

Vanuit ons verleden hebben we aannames van hoe het wel zou lopen, omdat we denken in herhalingen van wat eerder geschiedde. We verwachten herhalingen van de gebeurtenissen zoals ze in het verleden hebben plaatsgevonden. Er zijn fouten gemaakt in het (recente) verleden en we blijven diezelfde fouten verwachten. Ook blijven we geloven dat er geen mogelijkheid bestaat dat het deze keer goed gaat. We blijven vasthouden aan de fouten en verwachten die keer op keer te beleven.

4. ongelooft

We geloven niet dat we het kunnen en herhalen dat ook regelmatig, in onszelf of hardop naar anderen. We proberen het niet eens, omdat we het in het verleden als eens geprobeerd hebben en het toen 'ook niet' wilde lukken. We nemen dus aan, dat we het nooit zullen kunnen. We bevestigen steeds onze eigen overtuigingen.

5. altijd en nooit

Deze sleutelwoorden geven vaak, niet ondersteunende, bewezen, overtuiging. Ik krijg nooit een baan, ik word nooit een goede ouder, mijn hele leven is waardeloos.

Deze 5 punten kunnen we op onszelf betrekken en we betrekken het ook vaak op anderen. We kunnen niet geloven dat anderen anders reageren of anders kunnen zijn, dan we van hen verwachten vanuit ervaringen uit het verleden. We veronderstellen herhalingen van situaties.

We zeggen iets wat we niet menen, we zeggen iets waarvan we hopen dat het niet waar is, we zeggen iets als ware het een grap.

We halen elke mogelijkheid voor positiviteit onderuit.

We gaan er dus vanuit, dat de situatie negatief zal uitpakken.

Wat we uitspreken en denken, heeft veel invloed in ons onderbewuste.

We willen niet dat de dingen die we uitspreken of denken werkelijk waar zijn, maar in ons onderbewuste slaan we het op als waar. We blijven die gedachte ook voeden, door het steeds uit te spreken of te denken.

Meest van deze uitspraken of gedachten zijn negatief geladen en daarmee zenden we ook negatieve energie uit.

Ook gaan we zelf geloven dat het waar is, **onze aannames worden overtuigingen**, waardoor we niet eens meer proberen om dat gene te 'verbeteren' of te 'veranderen'. We houden de onwenselijke situatie dus in stand, de negatieve overtuigingen, door deze vast te houden, te voeden en aandacht te geven. We laten geen mogelijkheden open om het te resetten en het tegendeel te laten ontstaan.

Als we in energie geloven, dan hier enkele uitspraken:

1. **Wat je geeft, komt naar je terug.** Niet altijd op de manier hoe jij het gaf en het hoeft niet op exact dezelfde manier terug te komen, maar wat jij in de wereld zet, zo wordt jouw werkelijkheid.
2. **Wat je aandacht geeft, groeit.** Geef je veel aandacht aan negatieve gedragingen, dan zullen juist die gedragingen groeien. Oordeel jij, dan zal dat oordeel groeien. Heb jij aannames vanuit het verleden en blijf je die aandacht geven, dan word je steeds bevestigd in de overtuigingen.

Woorden die we zeggen, of we ze nou menen of niet, hebben energie in zich. Gebruiken we woorden die ons omlaag halen, dan zetten we zelf ook energie in die richting op gang.

Helpende gedachten

Omkeren van niet helpende gedachten naar helpende gedachten.

Praat jezelf moed in.

Ook al lijkt dat jezelf voor de gek houden, het werkt omdat het omgekeerd ook werkt;

Wat we uitspreken en denken, heeft veel invloed in ons onderbewuste.

Zoals:

Ik sla me er doorheen

Ik kat dit aan, dit is niet nieuw voor me

Tobben heeft geen zin, dat lost niets op, wat kan ik hiervoor in de plaats doen?

Ik voel me angstig, maar dat weerhoud me niet deze uitdaging aan te gaan.

Ik doe het stap voor stap, ik haast me niet

Het maakt niet uit wat anderen (van mij) denken

Ik kan dit en als het niet in een keer is, dan in twee keer proberen

Het is niet erg om fouten te maken

Ik heb al veel meegemaakt en ergere dingen al eerder overleefd

Aandacht naar mijn ademhaling, dan zit ik niet in mijn hoofd met tobbede gedachten

Een positief gestelde vraag geeft bijna altijd een positieve oplossing.

Een negatieve vraag geeft je alleen maar een nog groter probleem.

Na een afgeronde situatie, is het zaak dat we onszelf belonen. Ons succes vieren en eventuele verbeterpunten evalueren (met onszelf).

Dit evalueren kunnen we het beste op papier doen, daar ons hoofd vaak afdwaalt naar andere gedachten (en die –negatieve- cirkel dan moeilijk te doorbreken is).

Hebben we negatieve gedachten over situaties, dan kunnen we ook de volgende technieken toepassen, om deze om te keren naar helpende gedachten:

Is er enig bewijs voor deze gedachte?

Welk bewijs ondersteunt deze gedachte?

Is er een andere verklaring voor de situatie?

Zal ik dit overleven?

Wat is het beste dat er kan gebeuren?

Wat gebeurt er als ik deze negatieve gedachte zonder meer geloof?

Wat is de meest realistische uitkomst?

Wat zou ik tegen mijn vriend(in) zeggen als zij zich in dezelfde situatie bevond?

Verder zijn er nog wat valkuilen die helpende gedachten tegenwerken

Alles of niets denken.

Als iets niet perfect gaat, beschouwen we het als een mislukking

Overgeneraliseren.

Een enkele negatieve gebeurtenis zien als een eindeloos patroon van nederlagen.

Zoals bij kritiek, voelen we niet alleen deze mislukking, maar herinneren we ons ook alle andere keren dat we hetzelfde gevoel van falen hadden.

Positieve ervaringen verwerpen.

En de oude negatieve overtuigingen en ervaringen krijgen alle aandacht.

Overhaaste negatieve conclusies trekken.

Zonder overtuigende onderbouwing van die conclusie. Vaak ook voordat een werkelijke situatie zich voordoet, zoals iemand vraagt een gesprek met ons aan en we vullen de inhoud en reden van het gesprek zelf (negatief) in.

Overdrijven.

Het overdrijven van het belang van dingen, zoals een vergissing die begaan is

Bagetelliseren.

Dingen ten onrechte afzwakken, zoals goede eigenschappen, totdat we maar weinig lijken voor te stellen.

Emotionele redenering.

Aannemen dat negatieve emoties de zaken weergeven, zoals ze echt zijn. We voelen het, dus dan moet het wel echt waar zijn.

Persoonlijke aanval.

Elk puntje van kritiek als een persoonlijke aanval voelen, waardoor we geïrriteerd reageren of in de verdediging schieten en argumenten niet meer gehoord worden en we ook niet meer emotioneel kunnen discussiëren.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl

Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl