

**Sessie 6:**

## **Gedachten zien als gedachten**

*Gedachten zijn zelden absolute waarheden. Het zijn mentale gebeurtenissen in je geest.*

# Gedachten zien als gedachten

MINIMAAL 70% VAN ALLE GEDACHTEN DIE WE DENKEN ZIJN NEGATIEF OF HEBBEN EEN ALARMERENDE FUNCTIE. NEGATIEVE, ALARMERENDE GEDACHTEN VEROORZAKEN NEGATIEVE GEVOELENS, CONTRAPRODUCTIEF GEDRAG EN KUNNEN OP DEN DUUR JE RELATIES EN GEZONDHEID SCHADEN.



## 1. Gedachten zijn geen feiten

Je produceert heel de dag gedachten en opinies. Dat doe je automatisch. Meestal ben je ervan overtuigd dat wat je denkt waar is, dat je gedachten absolute waarheden zijn. Niets is minder waar.

Maar soms ben je uren, dagen, maanden en zelfs jaren op dezelfde negatieve gedachten aan het kauwen alsof je eraan verslaafd bent en er maar niet los van kan komen.

### Experiment 1

Lees de onderstaande zinnen.

Noteer voor je de volgende zin leest in een paar woorden hoe je deze zinnen al lezend begreep.

Jan was onderweg naar school.  
Hij maakte zich zorgen over de rekenles.  
Hij was gisteren niet in staat de klas in bedwang te houden.  
Dat is immers niet het werk van een portier.

Schrijf na iedere zin je gedachten op.

.....

.....

.....

### Conclusies

- Je brein is constant bezig met het 'CREËREN VAN BETEKENIS ' uit alles wat er via je zintuigen bij je komt.
- Die betekenissen zijn vaak gebaseerd op slechts enkele snippertjes informatie. Ze geven vaak geen realistisch beeld. Het zijn INTERPRETATIES.
- De betekenissen die je creëert gaat VERDER DAN DE NAAKTE FEITEN.
- Je bent er je meestal niet van bewust dat JIJ HET BENT DIE ACTIEF BETEKENIS CREËERT.

## 2. Je gemoedstoestand en je interpretaties van de werkelijkheid

### Experiment 2

Neem je tijd om je de scène zo duidelijk mogelijk voor te stellen.

Je bent net door je baas geprezen omdat je prachtig werk hebt geleverd. Je dag kan niet meer stuk. Je voelt je gelukkig. Kort daarna zie je een andere collega op de gang. Ze wendt haar blik af en gaat er haastig vandoor.

Schrijf de gedachten op die door je hoofd flitsen.

.....  
.....

### Experiment 3

Neem je tijd om je de scène zo duidelijk mogelijk voor te stellen.

Je bent somber omdat je net ruzie had met een collega op je werk. Kort daarna zie je een andere collega op de gang. Ze wendt haar blik af en gaat er haastig vandoor.

Schrijf de gedachten op die door je hoofd flitsen.

.....  
.....

Vergelijk beide scenario's. Noteer alles wat je opvalt over je gedachten in deze scenario's.

.....  
.....

### Conclusies

- Beide scenario's beschreven exact DEZELFDE OBJECTIEVE SITUATIE – de collega die haar hoofd afwendt en er haastig vandoor gaat – maar twee heel verschillende INTERPRETATIES. Deze interpretaties leiden tot heel verschillende gevoelens.
- Je 'geest' voegt er voortdurend iets aan toe. Dat verschilt van de GEMOEDSTOESTAND die je op dat moment ervaart.

De INTERPRETATIES WEERSPIEGELEN DEZE GEMOEDSTOESTANDEN. De lof leidt tot een positieve gemoedstoestand; het conflict een meer zelfkritische gemoedstoestand.

GEMOEDSTOESTAND → INTERPRETATIE VAN DE WERKELIJKHEID → GEVOELENS



Somber, al dagen...



Angst  
Boosheid  
Verdriet

**Gedachten zijn je interpretaties van gebeurtenissen. Ze weerspiegelen meestal meer dat wat er feitelijk is.**

**GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN, ZELFS DIE NIET DIE ZEGGEN VAN WEL.**

### 3. De lens waardoor je de wereld ziet

Een GEMOEDSTOESTAND is de AFFECTIEVE MODUS die iemand gedurende een BEPAALDE TIJD heeft en die bestaat uit één enkele overwegende emotie of een combinatie van emoties.

STEMMINGEN EN GEVOELENS zijn sterk bepalend voor je gemoedstoestand. Ze zijn DE LENS WAARDOOR JE DE WERELD ZIET. En op hun beurt vormen de stemmingen en gevoelens weer je DENKPATRONEN.

Moedeloze gevoelens leiden tot moedeloze gedachten.  
Aangename gevoelens tot ondersteunende gedachten.



Gevoelens leiden tot denkpatronen die daaraan gerelateerd zijn.

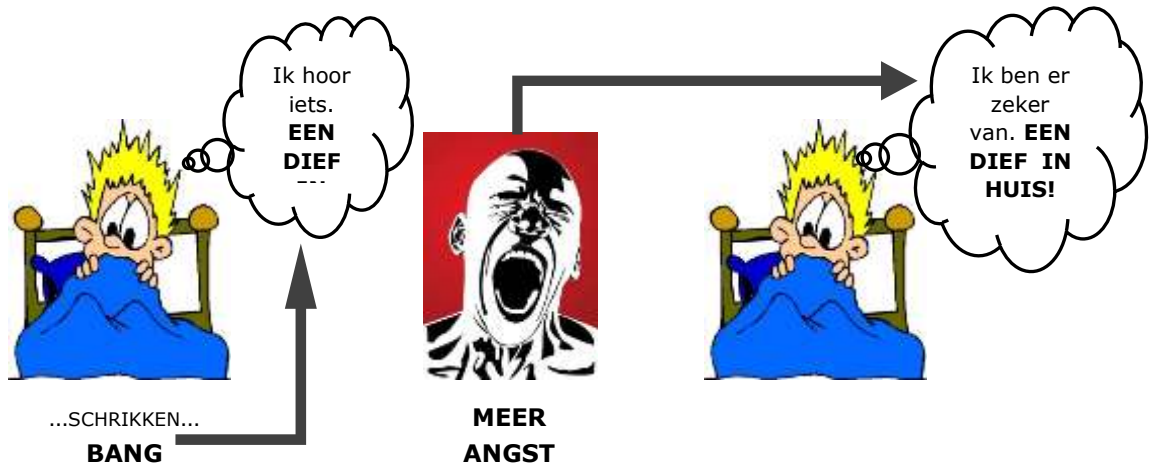
Als gedachten en stemming in elkaar grijpen, kunnen gedachten heel dwingend worden en zijn ze moeilijk als gedachten te zien.

Je gelooft dat je gedachten de waarheid zijn omdat er allerhande gevoelens mee gepaard zijn.

Deze gevoelens lijken het waarheidsgehalte van je standpunten te bevestigen en te versterken.

## 4. In de greep van pijnlijke emoties

Gedachten en emoties kunnen elkaar wederzijds beïnvloeden én versterken. Ze grijpen in elkaar in. Sterke gevoelens zorgen er voor dat je gedachten heel realistisch lijken waardoor de emoties op hun beurt opnieuw versterkt worden.



## 5. OPINIES EN OVERTUIGINGEN

Iedereen heeft opinies en overtuigingen. Daar is uiteraard niets mis mee. De moeilijkheid is dat je je gaat HECHTEN aan die standpunten. Je wordt dan helemaal opgeslorpt door je gelijk waardoor er geen ruimte ontstaat voor een ander standpunt. ABSOLUUT GELIJK WILLEN KRIJGEN, GARANDEERT ALTIJD STRIJD EN STRESS. Je opinies en overtuigingen veranderen. Vergelijk ze maar eens met je standpunten die je eropna hield tien jaar geleden. Waarschijnlijk zijn ze veranderd. Een aantal standpunten zal je misschien behouden.

Natuurlijk zijn bepaalde standpunten erg waardevol maar een emotionele fixatie geeft in de eerste plaats stress en onvrede. Als je je HECHT aan standpunten, zal er altijd een tegengesteld standpunt zijn waarmee je de strijd zal aangaan.

**Een standpunt is een gedachte en gedachten zijn geconditioneerd.  
Ze worden beïnvloed door je temperament, je opvoeding, je  
stemming en ervaringen in je leefwereld.**

## 6. Wat zijn jouw kernovertuigingen?

In een kernovertuiging zitten vaak de werkwoorden 'MOETEN (niet) en MOGEN (niet)' vervat. Kernovertuigingen zijn vaste gedachten en ideeën die je over jezelf hebt. Ze helpen je te voorspellen wat er gaat gebeuren en te begrijpen hoe de wereld in elkaar zit. Deze kernovertuigingen worden in je kindertijd gevormd en ontwikkelen zich op basis van de ervaringen uit die tijd tot vrij vaste veronderstellingen over:

- Hoe je jezelf ziet;
- Hoe je de ander ziet;
- Hoe je de dingen moet aanpakken;
- Hoe je tegen je verleden en je toekomst aankijkt.

## Opdracht

Schrijf eerst enkele kernovertuigingen op.

.....  
.....

- Ga dan per twee zitten en bespreek je BELANGRIJKSTE KERNOVERTUIGING. Voordelen? Nadelen? Hoe kan je het anders formuleren? Spreek je kernovertuiging eens uit. Wat ervaar je hierbij? Gedachten? Gevoelens? Lichamelijke gewaarwordingen?
- Wie zou je zijn zonder deze kernovertuiging? Hoe zou je anders om kunnen gaan met deze overtuiging? Wat heb je hierbij nodig?
- Welke kernovertuiging wil je veranderen?

Ik kan mijn gedachten observeren,  
Dus ben ik niet mijn gedachten.  
Ik kan mijn opinies observeren,  
Dus ben ik niet mijn opinies.

Ik kan mijn gevoelens observeren,  
Dus ben ik niet mijn gevoelens.  
Ik kan mijn gewaarwordingen observeren,  
Dus ben ik niet mijn gewaarwordingen.

Ik kan het samenspel tussen mijn gevoelens,  
Gedachten en gewaarwordingen observeren.

Gedachten versterken gevoelens,  
Gevoelens kunnen gedachten met zich mee brengen  
En zo je waarneming beïnvloeden...

**Wees waakzaam voor rigide opinies  
en standpunten die verschijnen  
op het moment van krachtige gevoelens.**

**Iets als waar aanvoelen  
is niet hetzelfde als waar zijn.**

**Soms worden indrukken als gevoelens beschreven.  
Kan jij het verschil maken tussen beide?  
Het helpt om verantwoordelijkheid te nemen  
voor je waarneming.**

# Respectvolle communicatie

## 1. Contact en interactie

Als je op internet met behulp van de zoekmachine zoekt naar het woord COMMUNICATIE, dan wordt je scherm gevuld met verwijzingen naar websites over computers en telefonie. We zijn bijna vergeten waar het bij communicatie om gaat, HET CONTACT EN DE INTERACTIE TUSSEN MENSEN.

## 2. Verbaal en non-verbaal

Veel onderzoekers stellen dat circa 70% van alle communicatie via NON-VERBALE SIGNALEN verloopt. De Amerikaanse psycholoog MEHRABIAN komt op basis van diverse onderzoeken tot de conclusie dat de INTERPRETATIE VAN EEN EMOTIONELE BOODSCHAP slechts VOOR 7% BEPAALD WORDT DOOR DE LETTERLIJKE INHOUD, voor 38% OP STEMEIGENSCHAPPEN als intonatie, toonhoogte en spreesnelheid en voor maar liefst 55% OP BASIS VAN NON-VERBALE INFORMATIE, afgeleid uit onder andere lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen. In situaties waarin verbale en non-verbale communicatie elkaar tegenspreken, hechten mensen eerder BELANG AAN DATGENE WAT NON-VERBAAL WORDT UITGEDRUKT. Dit blijkt bijvoorbeeld uit het verschijnsel 'sarcasme', waarbij non-verbaal gedrag als intonatie en gezichtsuitdrukking de verbale inhoud van de boodschap tegensprekt. De meeste volwassenen hebben er weinig moeite mee dergelijke sarcastische boodschappen correct te interpreteren.

## 3. Reageren of antwoorden

Je kan REAGEREN of ANTWOORDEN op een situatie. *REAGEREN* is meestal impulsief en ondoordacht. Je laat je LEIDEN DOOR JE EMOTIES. Zolang je voelt dat emoties als boosheid en angst de overhand hebben, is je communicatie HARD of ONAANGEPAST. Je interpretaties en opinies zullen vaak verwrongen zijn. Ook als je denkt dat je het bij het rechte eind hebt, zullen OORDELENDE EN EMOTIONEEL GELADEN WOORDEN zelden goed aankomen. Je kan ervoor kiezen om eerder te ANTWOORDEN op een situatie. Je verbindt je met jezelf en de ander. Mindful communicatie is waarachtig, oprecht luisteren en spreken. Je BEANTWOORDT de situatie. Dit kan enkel als je volledig IN HET HEDEN AANWEZIG bent, met LICHAAM EN GEEST verbonden.



Als je aanwezig bent bij wat er in je leeft en je bent aanwezig bij de andere, dan is er verbinding. Er ontstaat een HELDERE EN EERLIJKE COMMUNICATIE en een DIEP BEGRIP. Verbinding gebeurt vanuit het HART.

- MINDFUL LUISTEREN IS MEDEDOGEND LUISTEREN, met volle aandacht. Je luistert om de andere een kans te geven zich volledig te uiten en de gehele boodschap te ontvangen, niet enkel de woorden.
- Als je MINDFUL SPREEKT, dan praat je met BEWUSTZIJN EN GEWAARZIJN. Misschien praat je langzamer dan gewoonlijk en kies je woorden zorgvuldig. Je spreekt vanuit je hart. Eerlijk, direct en kwetsbaar.

**J e k a n N I E T N I E T c o m m u n i c e r e n .**

## 4. Stop, Tune in, Ask, Respond Respectfully

ALS IK MET IETS ZIT, DAN ROEP OF SCHREEUW IK HET VAN ME AF. DAN ZIT DE ANDER ERMEE. Het is een uitspraak die je dikwijls hoort. Klopt dat, of heb je de situatie net erger gemaakt? Dat de ander misschien met een ei zit, zal wel kloppen. Maar ook jij wordt door een agressief wederwoord belast. Als je terug bij je zinnen komt, voel je je misschien wel schuldig. Heeft mijn reactie iets opgeleverd, zal je je afvragen. Of richtte je nog meer schade aan? Mindfulness kan ertoe bijdragen om niet verstrikt te raken in REACTIEVE OORDELEN, ANGST EN ONGECONTROLEERDE WOEDE. De STARR-ADEM RUIMTE geeft je de gelegenheid om vaardig te antwoorden op moeilijke situaties.

## 5. Mindful communiceren

GEWAARZIJN is de sleutel. Je maakt CONTACT MET WAT ER IS en kan er vervolgens voor kiezen om RUIMTE BIEDEN aan je EIGEN GEVOELENS ÉN DIE VAN DE ANDER. Op die manier word je niet meegesleept door je standpunten of je agendapunten diep in jou. Mindful communiceren vraagt om te stoppen en de aandacht naar binnen te brengen: **STOP & TUNE IN**. In deze vriendelijke ruimte ontstaat er een perspectief en kan je adequaat en respectvol antwoorden op de situatie: **ASK & RESPOND**.

### STOP

STOPPEN vraagt dat je de obsessie om de ander te overstijgen van je gelijk even loslaat. Je STAAKT DE STRIJD en verplaatst je aandacht van de INHOUD VAN JE GEDACHTEN naar de niet-oordelende vaststelling dat er een DENKPROCES EN STRIJD gaande zijn.



### TUNE IN

Je reageert NIET op een emotionele ervaring, maar brengt JE AANDACHT NAAR BINNEN. Je kijkt wat er nu in je omgaat. Je richt je op de adem en geeft RUIMTE AAN WAT ER IS zonder erop te reageren.

- Gedachtestromen?
- Emoties?
- Impulsen om verder te discussiëren?
- Lichamelijke spanningen?

### ASK

De stille plaats in jezelf is DE RUIMTE DIE NIET DOOR EMOTIONELE RUIMTE WORDT GEKLEURD. Alleen van daaruit kan je je AFVRAGEN: hoe kan ik hier het best mee omgaan? Hoe kan ik op deze situatie antwoorden? Soms ben je nog vrij emotioneel en gespannen. Je wilt toch iets zeggen. Het kan helpen om eerst drie vragen te stellen.

- Is het waar wat ik opmerk?
- Zal mijn reactie behulpzaam zijn?
- Kan ik het vriendelijk verwoorden?

### RESPOND RESPECTFULLY

Zachte woorden dragen RESPECT. Zonder respect komt er niets aan bij de ander. Probeer maar eens iemand te overtuigen als je boos bent. Misschien zal hij toegeven uit angst voor je boosheid, maar niet omdat hij diep respect ervaart.



# Een vroegtijdig waarschuwingssysteem instellen

UIT RECENT WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK IS DUIDELIJK GEWORDEN DAT MENSEN **VEEL WEERBAARDER** ZIJN TEGEN EEN NIEUWE DEPRESSIE ALS ZE ZICH **MINDER VEREENZELVIGEN MET HUN NEGATIEVE GEDACHTEN EN GEVOELEN**. HET KAN NUTTIG ZIJN OM DE EERSTE **TEKENEN TE HERKENNEN** DIE WAARSCHUWEN VOOR DEPRESSIE, BURN-OUT, ANGSTPROBLEMEN OF OVERSPANNEN RAKEN.



## 1. Soorten depressie

Niet alle depressies zijn hetzelfde. Ze kunnen variëren van mild tot zwaar. Hoeveel last iemand van een depressie heeft, hangt af van de mate waarin de verschijnselen op de voorgrond treden en het dagelijks functioneren verstoren.

### De acute depressie

Alles gaat prima, maar ineens gebeurt er iets. Je hebt ruzie gehad met je vriend, en verbeeldt je dat hij niets meer om je geeft. Dat je al eerder een veel erger verschil van mening hebt gehad troost je niet. Eerst verval je in wanhoop over het ene, dan weer over het andere.

### De traumatische depressie

Een traumatische depressie is een verlengde reactie op een werkelijke ernstige tegenslag. Je hebt het idee dat het leven voor de gebeurtenis zo goed was en daarna nog maar nauwelijks de moeite waard. Dit soort depressie verandert je leven zoals je dat eerder hebt gekend.

### De cyclische depressie

De cyclische depressie komt met tussenpozen. Soms lijkt het neerslachtige gevoel aan bepaalde tijdstippen te zijn verbonden. Dit kan een feestdag zijn zoals Kerstmis en Nieuwjaar, een verjaardag, en bij veel vrouwen houdt het verband met de menstruatie. Anderen hebben het weer met bepaalde seizoenen. Voor sommigen echter houdt het met geen enkele gebeurtenis of datum verband.

## 2. Waarschuwingssignalen

De eerste stap bij het opzetten van een vroegtijdig waarschuwingssysteem is dat je vroege **WAARSCHUWINGSSIGNALEN** herkent. Het is het tekenpatroon dat je vertelt dat het **BERGAFWAARTS GAAT MET JE STEMMING**.

### MOGELIJKE SIGNALEN:

---

Slecht slapen, vroeg wakker, veel slapen	Geen dingen afhandelen zoals het betalen van rekeningen
Snel uitgeput zijn	Zonder een echte reden stoppen met sporten of je hobby
Meer of minder eten	Merken dat je in de greep komt van negatieve gedachten
Je sociaal isoleren van je omgeving	Geen zin in seks
Dingen uitstellen, deadlines opschuiven	Je voortdurend angstig voelen
Desinteresse in leuke dingen	
Gespannen gevoel	
Slechte concentratie	

---

## Thuis oefenen

Doe in week 6 op ZES VAN DE ZEVEN DAGEN de volgende oefeningen:

1. BERGMEDITATIE: DAG 1, 3 EN 5, CD2 TRACK 2
2. ZITMEDITATIE MET DE FOCUS OP GEDACHTEN: DAG 2, 4 EN 6, KIES DOWNLOAD TRACK 4, TRACK 10; TRACK 6, TRACK 11 OF TRACK 12
3. DRIE MINUTEN ADEM RUIMTE COPING, MET DE FOCUS OP GEDACHTEN: ELKE DAG, DOWNLOAD 9
4. AANDACHT AAN JE COMMUNICATIE

### Toelichting Bergmeditatie

In de inleiding op de beeldmeditatie van de berg beschrijft Jon Kabat-Zinn waarom bergen zo tot de verbeelding spreken en een inspirerend HULPMIDDEL BIJ MEDITATIE kunnen zijn. In vrijwel alle culturen zijn bergen heilige plaatsen waar de goden wonen of waar men de goden van aangezicht tot aangezicht kan zien en ontmoeten, of waar heilige teksten worden doorgegeven of gesitueerd.

...DE BERG ALS BEELD VOOR DE SPIRITUELE  
HOUDING VAN DE STILTE, VAN DE KALMTE EN  
DE STANDVASTIGHEID...

Bergen zijn SACRALE PLAATSEN die met GROOTSHEID EN SCHOONHEID, met VREES EN WEERBARSTIGHEID geassocieerd worden. Ze rijzen boven ons uit en overweldigen ons; ze zijn gemaakt van rots en steen, waardoor ze eeuwenlang onwrikbaar zijn. Ze appelleren aan ONS VERLANGEN NAAR HARMONIE EN STANDVASTIGHEID. Wie een berg beklimt, krijgt deel aan een prachtig vergezicht en mag getuige zijn van de ontwikkeling van het leven dat zich op en om de berg bevindt.

De beklimming van een heilige berg staat in vele religies ook SYMBOOL VOOR DE LOUTERING EN DE GROEI die een mens in zijn leven kan doormaken. Jon Kabat-Zinn besluit dan ook dat het "BIJ DE BEOEFENING VAN MEDITATIE NUTTIG KAN ZIJN DEZE ARCHETYPISCHE KENMERKEN VAN BERGEN TE 'LENEN' OM ONZE VASTBESLOTENHEID KRACHT BIJ TE ZETTEN EN MET EEN ELEMENTAIRE ZUIVERHEID EN EENVOUD VAST TE HOUDEN AAN HET HIER EN NU".

**Bergen symboliseren kracht en stilte, kalmte en standvastigheid. Ze kunnen je helpen om deze dynamieken in jezelf te verkennen en exploreren.**

### 1. De bergmeditatie

DAG 1, 3 EN 5  
CD 2 TRACK 2

#### **Beschrijf je ervaring**

Je kan ook de berg oproepen tijdens een ademruimte. Dat kan helpen.

.....

.....

## 2. Zitmeditatie met de focus op gedachten

DAG 2, 4 EN 6

DOWNLOAD TRACK 4, TRACK 10; TRACK 6, TRACK 11 OF TRACK 12

Je hebt de mogelijkheid om '**GEDACHTEN ALS GEDACHTEN**' te beschouwen – als VOORBIJGAANDE MENTALE GEBEURTENISSEN, die niet 'JIJ' of 'DE WAARHEID' zijn. Je kan gerust experimenteren met de verschillende meditaties.

### Drie manieren van oefenen

#### 1<sup>ste</sup> mogelijkheid: je aandacht dwaalt af

Als je merkt dat je aandacht is afgedwaald van wat dat waarop je je wilde concentreren – ademhaling, lichaam, emoties, lichamelijke gewaarwordingen -, **pauzeer** dan lang genoeg om eventuele gedachten, beelden of herinneringen te herkennen.

Zeg dan heel zachtjes '**denken**' tegen jezelf, waarmee je jezelf herinnert dat je deze gedachten als gedachten moet zien. Richt vervolgens je aandacht opnieuw zo vriendelijk mogelijk op het onderwerp van je concentratie: adem, emoties, geluiden, lichaam...

#### 2<sup>de</sup> mogelijkheid: gedachten als primaire focus van je aandacht

Richt je aandacht zo goed mogelijk op alle gedachten die bij je opkomen. Beelden of metaforen kunnen helpen.

Je kan je aandacht op gedachten richten alsof:

- Ze op een scherm in de bioscoop zijn geprojecteerd. Je zit naar het scherm te kijken en wacht op een gedachte of beeld dat verschijnt. Wanneer dat gebeurt, schenk je er aandacht aan zolang het 'op het scherm' is en als het verdwijnt, laat je het los;
- Ze opkomen op een leeg toneel en aan de andere kant in de coulissen verdwijnen;
- Je geest een weids luchtruim is en je gedachten wolken zijn of vogels die er doorheen trekken;
- Je gedachten bladeren zijn in een rivier, die worden meegevoerd door de stroming.

#### 3<sup>de</sup> mogelijkheid: de gedachten brengen je van slag

Als je merkt dat gedachten een sterke emotionele lading hebben of dat ze opdringerig of vasthoudend zijn, bedenk dan dat emoties 'pakketten' met lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en gerelateerde gedachten zijn. Herken de gedachten even als gedachten. Het zijn geen absolute waarheden.

**'Duik' dan onder de gedachten en verken in je lichaam het gevoel van de emotie die de gedachten 'deed ontstaan'**. Richt je aandacht rechtstreeks naar en in het gebied van je lichaam waar deze sensaties het meest intens zijn.

### Aandacht geven aan gedachten die je neerhalen

Merk je negatieve zelfkritiek op. Schrijf de gedachten op. Vraag je af of ze wel kloppen.

.....

.....

.....

.....

.....

## 3. De drie minuten ademruimte met de focus op gedachten

DAG 2, 4 EN 6  
DOWNLOAD TRACK 9

Neem elke dag naast de geplande standaard meditatie een **DRIE MINUTEN ADEM RUIMTE** wanneer je je bewust wordt van onprettige gevoelens én merkt dat ze de overhand krijgen. Je kan de **DRIE MINUTEN ADEM RUIMTE** ook doen als je gedachten onprettig van aard zijn.

*Wanneer gedachten je dreigen te overweldigen, is het nemen van een ademruimte, hoe kort ook, altijd de eerste stap.*

### Je hebt nog altijd negatieve gedachten nadat je een ademruimte hebt genomen

Heb je na het nemen van een ademruimte nog last van vervelende gedachten? Dan kan je één van de drie opties overwegen.

---

#### 1<sup>ST</sup>E OPTIE

Je kan gewoon de stroom van het dagelijks leven **OPNIEUW INGAAN**, met de gedachte dat hoe dan ook je denken verschoven is, hoe licht ook.

#### 2<sup>DE</sup>E OPTIE

Je kan je bewust blijven van het gevoel dat de gedachten voedt door je te focussen op hoe dat in je **LICHAAM** wordt ervaren.

#### 3<sup>DE</sup>E OPTIE

Je kan je focussen op de negatieve gedachten zelf en één of meer strategieën proberen die hieronder staan beschreven.



---

### Manieren om je gedachten anders te zien

1. Kijk gewoon naar de gedachten die in het veld van de aandacht opkomen en weer verdwijnen **ZONDER HET GEVOEL TE HEBBEN DAT JE ZE MOET VOLGEN**.
2. Herinner je eraan de negatieve gedachten **ALS MENTALE GEBEURTENISSEN TE ZIEN** in plaats van feiten.
3. **SCHRIJF JE GEDACHTEN OP**. Dat helpt om ze op een minder emotionele en overweldigende manier te zien. De pauze tussen het hebben van de gedachte en het opschrijven, biedt de gelegenheid om een breder perspectief in te nemen.

4. Kijk of je het denkpatroon herkent als één van de top-tiengedachten waar je niets aanhebt.
5. Focus met VRIENDELIJKHEID EN COMPASSIE op de gevoelens die mogelijk aanleiding gaven tot de gedachten, en vraag jezelf: ‘Welke gevoelens zijn er nu? Hoe ervaar ik deze gevoelens in mijn lichaam?’

**Opdracht**

Maak ergens in de week enkele opmerkingen over ÉÉN GELEGENHEID waarbij je baat had bij een ADEMRUIMTE VOOR MOEILIJKE GEDACHTEN.

WELKE GEDACHTEN?	HOE REAGEERDE JE? WAT WAS JE RESPONS?	WAT WAS HET EFFECT VAN JE REACTIE?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**4. Reflecterende vragen**

Neem nu een dan tijd om je door de reflecterende vragen te laten inspireren. Denk eraan, er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw ervaring. Je kan ervoor kiezen om elke dag één vraag te beantwoorden.

**<< DAG 1 >>**

*Wat was het **EFFECT** toen je jezelf eraan herinnerde dat je je gedachten als gedachten moest zien? Je pauzeerde en labelde je gedachten als ‘denken, denken, denken’.*

.....

**<< DAG 2 >>**

*Wat gebeurde er toen je je **GEDACHTEN ZELF TOT DE FOCUS VAN JE AANDACHT** maakte? Had je iets aan één van de **BEELDEN OF METAFOREN**?*

.....

**<< DAG 3 >>**

*Wat was je **RESPONS** op gedachten die je neerhaalde? Wat gebeurde er?*

.....

<< **DAG 4** >>

*Wat was je **HOUDING** tegenover de gedachten die je tegenkwam? Ongeduldig? Boos? Verdrietig? Wilde je dat ze er niet waren? Kon je je gedachten accepteren?*

.....

<< **DAG 5** >>

*Welke **VORM** nemen je gedachten aan? Ervaar je ze als woorden, beelden of plaatjes, of als 'betekenissen' zonder woorden of beelden?*

.....

<< **DAG 6** >>

*Welke bekende, ingeroeste denkpatronen herkende je? Wat voor effect hadden ze op je?*

.....

**De top tien van je gedachten waar je niets aan hebt**

**ALS JE VEEL NAAR JE GEEST HEBT GEKEKEN EN HEBT GEZIEN DAT DEZELFDE OUDE GEDACHTEN STEEDS WEER BOVENKOMEN, ZAL JE UITEINDELIJKMERKEN DAT JE ER NIET MEER AAN TOEGEEFT.**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

## Je vroegtijdig waarschuwingssysteem

### Wat triggert emotionele nood of depressie bij je?

EEN ONTMOETING MET..., DE HERINNERING AAN...

.....

.....

### Welke gedachten?

Welke gedachten merk je op als je het voor het eerst voelt dat je stemming daalt of dat je geen controle meer hebt over je gevoelens?

HET IS WEER ZOVER...

.....

.....

### Welke emoties merk je op?

BOOSHEID, VERDRIET, ANGST, VERBITTERING, WANHOOP...

.....

.....

### Wat gebeurt er in je lichaam? Wat voel je?

HOOFDPIJN, HARTKLOPPINGEN...

.....

.....

### Wat doe je of zou je willen doen vanuit de verminderde stemming?

DRINKEN, MEER ROKEN, MEER MEDICATIE NEMEN, SLAPEN...

.....

.....

### Welke oude denk- of gedragspatronen houden je misschien ongewild gevangen in pijnlijke stemmingen?

.....

.....

**Wat heeft ertoe bijgedragen dat je in het verleden waarschuwingstekens en signalen niet hebt opgemerkt?**

.....  
.....  
.....  
.....

Verdringing? Het niet WILLEN zien?  
Voortdurend afleidingen zoeken?  
Alcohol? Roken van drugs? Ruzies?  
Vluchten in je werk of hobby?  
Anderen verantwoordelijk stellen?

**Hoe kan je vrienden en familieleden betrekken bij je vroegtijdige waarschuwingssysteem? Wat verwacht je van hen?**

**A friend**  
is one that knows you as you are,  
**understands**  
where you have been,  
accepts what you have become,  
and still, gently allows you  
**to grow.**  
William Shakespeare

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**JE TERUGVALHANDTEKENING**

Herlees je nota's. Schrijf de vijf belangrijkste tekens op die je vertellen dat je de controle over je leven begint te verliezen of dat je in de greep van een depressie raakt.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



## CD 1

- Adem - 24'
- Bodyscan - 22'
- Yoga - 24'

## MP3 bestanden

Ga naar: <http://nieuwezijds.nl/Info/Download/46/>

Om dit bestand te kunnen downloaden dien je een wachtwoord op te geven. Dat wachtwoord is: GEBEURTENISSEN.

Je kunt de bestanden direct downloaden naar je computer. Het is ook handig als je deze bestanden naar je smartphone kopieert.

Klik met de rechtermuisknop op de link (Apple: Control-klik) en kies '*Doel/koppeling opslaan als...*' Je kunt de teksten bijvoorbeeld in Windows Media Player of iTunes afspelen op je computer. Van daaruit kun je ze op een mp3-speler of cd zetten.

- [1. Welkom en introductie](#)
- [2. Rozijnoefening](#)
- [3. Bodyscan](#)
- [4. Tien minuten zitmeditatie - aandacht voor de ademhaling](#)
- [5. Liggend bewegen in aandacht - formele oefening](#)
- [6. Strecken en meditatie met aandacht en lichaam](#)
- [7. Lopen in aandacht](#)
- [8. Drie minuten ademruimte - standaard](#)
- [9. Drie minuten ademruimte - coping](#)
- [10. Twintig minuten zitmeditatie](#)
- [11. Zitmeditatie](#)
- [12. Meditatie - werken met een moeilijkheid](#)
- [13. Bel na vijf minuten, tien minuten, vijftien minuten, twintig minuten en dertig minuten](#)
- [14. Twee manieren van kennen](#)

## Alternatief

Ga naar:

<http://www.lichaamsgerichte-therapie.org/oefeningen/Online-ademmeditatie-mp3.aspx>

Oefeningen

- [Bodyscan \(mp3\)](#)
- [Ademmeditatie \(mp3\)](#)
- [Bodyscan \(lezend\)](#)
- [Genieten](#)
- [Puur bewustzijn](#)