

Invloed van onze gedachten op het gevoel

“Het is niet hetgeen gebeurt in de wereld, waardoor mensen van slag raken, het zijn hun gedachten over hetgeen er gebeurt.”

De manier van denken kunnen we veranderen door te trainen. Hiermee vergroten we de kans dat we minder stress ervaren.

Bijvoorbeeld:

'Daar **krijg** ik stress van...'

heeft een ander effect dan als je zegt:

'Daar **maak** ik mij druk om'

→ Er gebeurt iets, zie je wel, en ja hoor, ik **krijg** er weer stress van

→ Er gebeurt iets, en ja, ik **maak** me er druk om. De volgende keer zal ik:

- het anders doen | zorgen dat ik mijn grenzen stel | afstand nemen

<p>Benoem voor jezelf een paar leefregels die voor jou gelden.</p> <p>VOORBEELDEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iedereen moet me aardig vinden • Als mensen mij iets vragen, moet ik dat doen • Ik moet perfect zijn • Ik moet altijd mijn best doen • Als ik iets begonnen ben, moet ik het ook afmaken • Ik moet de dingen alleen doen • Ik mag niet falen, ik mag geen fouten maken • Ik mag geen 'nee' zeggen • Ik mag niet zwak zijn • Ik doe wat een ander zegt, uit angst afgewezen te worden 	<p>Is het waar?</p> <p>Klopt deze leefregel?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is het waar wat ik denk? • Weet ik zeker dat het waar is? • Leidt de leefregel tot mijn doel? • Wat wil ik verder met de leefregel? 	<p><i>En fijn om alert te zijn op doorgesloten leefregels:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zal laten zien wie ik ben • Ik ben goed, kijk maar • Ik zal bewijzen dat ik het kan <p>Welke andere regel zou ik willen hebben?</p> <p>Welke past beter bij mij?</p>