



DE KRACHT VAN GEDACHTEN

Leervaardigheden:

- Ik merk mijn gedachten op
- Ik merk op dat gedachten invloed hebben op mijn gevoel
- Ik merk op dat mijn gevoel invloed heeft op mijn gedrag

Wat Chris Weet



DE KRACHT VAN GEDACHTEN

De kracht van je gedachten is enorm!

Iedere gedachte is energie, daarom heeft iedere gedachte een bepaalde uitwerking op je lichaam en op dat wat je doet.

Je gedachten bepalen je gevoel en je gevoel bepaalt je gedrag. De 3 g's zoals ik ze ook wel noem.

Een positieve gedachte geeft jou een positief gevoel en dit zorgt er weer voor dat je positief gedrag laat zien.

Hetzelfde geldt voor een negatieve gedachte: dit geeft jou een negatief gevoel en dit zorgt weer voor negatief gedrag.

Alles begint bij je gedachten. Ze bepalen voor een groot deel of jij wel of niet lekker in je vel zit.

Je kunt je mind -oftewel je gedachten- zien als een computerspel waarvan jij de controller in handen hebt. Jij bepaalt wat je denkt.

Gemiddeld genomen hebben we zo'n 50 tot 60 duizend gedachten per dag, daarvan zijn over het algemeen meer dan de helft negatief.

Dit is per mens verschillend, de ene mens staat nu eenmaal positiever in het leven als de ander. Het is ook maar *nét* waar je de focus op hebt. Energie volgt je aandacht. Een gedachte is energie.

Dus wanneer jij je aandacht vaak op het negatieve hebt zorgt dat ervoor dat je negatieve gedachten hebt, deze negatieve gedachten zorgen er weer voor dat jij een negatief gevoel hebt én je ook negatief gedrag laat zien. En zo is de negatieve cirkel rond.

Maar ik zei het al eerder:
JIJ BEPAALT WAT JE DENKT. Jij hebt die controller in je handen.

Hoe fijn is dat!
Let THE GAME begin 😊

De allereerste stap die we gaan zetten is: je bewust worden van je gedachten.

OPDRACHT VOOR THUIS

Deze week staat in het teken van bewust worden van je gedachten.

Iedere avond doe je een ademhalingsoefening (kies er eventueel online een uit) zodat je vanuit ontspanning de dag na kan gaan.

Welke gedachten had jij vooral vandaag? Zijn er bijvoorbeeld een aantal die je vaak dacht?

Bijvoorbeeld: 'O, wat een heerlijke dag is dit' (je had die dag een kinderfeestje van je BFF) of: 'O jee, dit kan niet' (je moest hoogspringen bij de gym of je had een Engels toets)

Schrijf ze in de gedachtenwolk van die dag. Dit doe je iedere dag van de week.

Neem je je map weer mee naar de eerstvolgende coachles?

DIT ZIJN MIJN GEDACHTEN:



OPDRACHT VOOR THUIS

In deze tweede week gaan we een negatieve gedachte die jij regelmatig hebt, ombuigen naar een fijne positieve gedachte. Ga de gedachtenwolkjes van vorige week eens na en kies één negatieve gedachte uit.

We maken daar een krachtige gedachten van. Een positieve en versterkende gedachten die je regelmatig moet herhalen. Door krachtige gedachten regelmatig te herhalen kun je je gedachten over jezelf veranderen.

Dus stel jij hebt de negatieve gedachte 'Ik kan het niet' uitgekozen. Dan wordt jouw krachtige gedachte: 'Ik kan het'.

Omdat het belangrijk is om krachtige gedachten vaak te herhalen, ga je iedere ochtend in stilte deze gedachte minimaal 10 keer herhalen, vaker mag ook!

Belangrijk is om de kracht van deze gedachte (de energie) ook echt te voelen, zoals we in de coachles hebben geoefend.

Dus niet 'even snel die krachtige gedachten 10 keer opnoemen' maar juist heel bewust.

Een krachtige gedachte mag je gewoon in jezelf herhalen, het mag wel hardop maar dat hoeft niet.

Op zondag mag je reflecteren op afgelopen week.

Schrijf op hoe je het vond om iedere dag met zo'n serie krachtige gedachten de dag te beginnen. Hoe verliep de rest van je dag? Kon je de gedachte ook voelen in je lichaam?

Vertel!

MIJN KRACHTIGE GEDACHTE IS:



**DEZE KRACHTIGE GEDACHTE
ZORGDE ERVOOR DAT:**
