DE KRACHT VAN GEDACHTEN

Wat Chris Weet

DE KRACHT VAN GEDACHTEN

Onze gedachten zijn net als razende auto's op een snelweg. Ze stoppen nauwelijks, we hebben dan ook gemiddeld zo'n 50 tot 60 duizend gedachten per dag.

Waarvan er gemiddeld ongeveer 80% niet helpende gedachten zijn.

Een **gedachte** veroorzaakt een bepaald **gevoel** en dat gevoel veroorzaakt bepaald **gedrag**. De 3 G's noem ik ze vaak.

Je gedachten zijn dus van invloed op hoe jij je voelt en hoe je doet.

Je gedachten kun je sturen -net als een auto op een snelweg. Door je bewust te worden van je gedachten en de 'niet helpende gedachten' of zoals ik ze noem 'Niet lekker in je vel gedachten' om te buigen naar 'helpende gedachten' of 'Lekker in je vel gedachten' kun je ervoor zorgen dat jij je sterk voelt en dus meer dingen durft te doen, je geliefd voelt door anderen, jezelf goed genoeg vind en dat je je vrij genoeg voelt om fouten te durven maken.

En dus **lekker in je vel** zit.

OPDRACHT

De opdracht van deze week gaat als volgt:

Iedere avond ga je even zitten en maak je door middel van een ademhalingsoefening contact met jezelf.

Bijvoorbeeld deze ademhalingsoefening:
Adem 3 tellen in en 5 tellen uit met je ogen gesloten. Herhaal dit 10 keer. Of kies een andere uit de academy.

Ga vervolgens je gedachten van die dag eens na.
Welke 'niet lekker in je vel' gedachte kwam met regelmaat voorbij op jouw snelweg van gedachten?

Hoe zou je deze om kunnen buigen naar een 'lekker in je vel' gedachte?

Herhaal deze fijne gedachte minimaal 10 keer in je hoofd en voel ook het effect van deze lekker in je vel gedachte. Wat is het gevoel dat je erbij krijgt?

Als je wil kun je ook voor jezelf opschrijven welk gedrag bij deze helpende gedachten hoort.

Bijvoorbeeld:

Niet lekker in je vel gedachte:
" Ik ben niet goed genoeg"

Lekker in je vel gedachte:
" Ik ben goed zoals ik ben"

Lekker in je vel gedrag:
Je durft meer omdat je je zelfverzekerder voelt.

Vraag hulp aan je ouders als je dat nodig hebt!

Niet LIJV gedachte:
LIJV gedachte:
LIJV gedrag:

Niet LIJV gedachte:
LIJV gedachte:
LIJV gedrag:

Niet LIJV gedachte:
LIJV gedachte:
LIJV gedrag:

Niet LIJV gedachte:
LIJV gedachte:
LIJV gedrag:

Niet LIJV gedachte:
LIJV gedachte:
LIJV gedrag:

Niet LIJV gedachte:
LIJV gedachte:
LIJV gedrag:

Niet LIJV gedachte:
LIJV gedachte:
LIJV gedrag: