

Stoppen met piekeren en doemdenken

De belangrijkste stap in het stoppen met doemdenken en piekeren is om de ongewenste gedachten te ontkoppelen van je identiteit (persoonlijkheid - Ego). Doemdenkers en piekeraars kiezen er veelal voor om zichzelf te identificeren met hun negatieve gedachten. Een doemdenker en/of piekeraar kan denken dat hij/zij verantwoordelijk is voor zijn/haar gedachten. Dit is in principe een stap in de goede richting. Het is echter ook een valkuil.

Verantwoordelijkheid nemen voor al je aanwezige gedachten en daarmee ook je negatieve gedachten is prima, het gaat echter te ver om jezelf vervolgens met je negatieve gedachten te identificeren. Dit leidt tot een slechter gevoel over jezelf en dat terwijl die negatieve gedachten veelal veel minder over jou zeggen dan dat je zelf denkt, jij bent namelijk niet jouw negatieve gedachten.

Via herkenning naar erkenning en gewenste verandering

Allereerst is het behulpzaam om jouw gedachten en denkpatronen te gaan herkennen. Dat stelt je in staat om de volgende stap te maken, namelijk die gedachten niet langer te bestrijden maar te erkennen. Om daarna de stap naar gewenste verandering te kunnen zetten. Dus: "Ik erken dat er negatieve gedachten door mijn hoofd gaan. Ik ben echter niet deze gedachten. Wanneer ik me bewust ben van mijn negatieve gedachten, kan ik deze gedachten vervangen door positievere gedachten". Iedereen heeft het vermogen om gedachten te conditioneren en negatieve gedachten te vervangen door positieve(re) gedachten. Alvorens te lezen HOE je positief kunt leren denken, beschrijf ik eerst hoe negatieve gedachten via mentale conditionering (denkpatronen) blijven ontstaan.

Mentale conditionering

Wanneer je voortdurend dezelfde gedachten door je hoofd laat gaan, ongeacht of deze gedachten nou positief of negatief zijn, dan zullen deze gedachten je brein conditioneren. Een gedachte (positief of negatief) lokt op een gegeven moment een volgende gedachte uit. Hierdoor kun je in een patroon van negatieve gedachten terecht komen, aangezien de ene negatieve gedachte een trigger (stimulus) vormt voor een volgende negatieve gedachte. De neuronen (zenuwcellen) van je brein vormen zo als het ware een patroon van negatieve gedachten. Negatieve gedachten activeren als het ware een heel patroon van negatieve gedachten in je brein. De negatieve gedachten, lokken wederom negatieve gebeurtenissen uit, die vervolgens ook weer negatieve verwachtingen en gebeurtenissen uitlokken. Zo voltrekt zich niet alleen in je brein een patroon van negatieve gedachten, maar trekken deze gedachten ook negatieve gebeurtenissen aan, wat weer negatieve gedachten uitlokt. Een vicieuze cirkel dus. Negatieve gedachten uitgelokt worden daarbij dus op 2 manieren getriggerd: enerzijds door het denken van negatieve gedachten zelf en anderzijds wordt door negatieve gebeurtenissen een vicieuze spiraal van negatieve gedachten uitgelokt.

Negatieve gedachten een halt toeroepen

Iedereen die negatieve gedachten heeft, zal herkennen én erkennen dat bovenstaande situatie lastig is om te doorbreken, omdat de spiraal van negatieve gedachten een patroon is dat zichzelf in stand houdt. Negatieve gedachten voeden negatieve verwachtingen om vervolgens te eindigen in negatieve gebeurtenissen. Wanneer je je vervolgens ook nog schuldig voelt over en identificeert met die negatieve gedachten, verwachtingen en gebeurtenissen, ontstaan er nog meer negatieve gedachten, verwachtingen en gebeurtenissen.

In 4 stappen van negatieve naar positieve gedachten.

1. De 1^e stap bestaat uit acceptatie dat je negatieve gedachten hebt. Je gaat dus niet de negatieve gedachten te lijf, zoals de titel van dit kopje suggereert, maar je accepteert dat er negatieve gedachten zijn. Door je negatieve gedachten te accepteren, word je jezelf meer bewust van de situatie en voorkom je strijd, namelijk om er vanaf te komen.
2. De 2^e stap gaat over identificatie. Identificeer jezelf niet langer met die negatieve gedachten, jij bent jouw gedachte niet. Gedachten zijn als 2 stemmetjes op beide schouders waarvan de een roept links en de ander rechts, goed of fout enz. Veeg die stemmetjes van je schouder af en erken dat jij noch die stemmetjes noch die negatieve gedachte bent!
3. De 3^e stap omhelst jouw 'cirkel van invloed'. Beoordeel of jijzelf wel of geen invloed hebt op de situatie die jouw negatieve gedachte oproept. Als je de situatie positief kunt beïnvloeden, hebben negatieve gedachten weinig zin en kun je de energie die het kost om negatieve gedachten te maken gaan inzetten om de situatie positief te beïnvloeden. Als je de situatie niet kunt beïnvloeden, dan zijn je negatieve gedachten zeker zinloos.
4. De 4^e stap bestaat uit realisatie, namelijk je realiseren dat jij zelf jouw gedachten creëert en daarmee dus ook bewust voor positieve gedachten kunt kiezen. Ga het in de praktijk maar actief toepassen door bijvoorbeeld dagelijks een half uur bewust positief te denken. Door bewust positief te denken, zul je merken dat op den duur positieve gedachten een nieuw patroon binnen je brein gaan vormen. Geen excuses om er niet mee te beginnen maar gewoon doen, ga er maar voor zitten en doe dit dagelijks een half uurtje en geef jezelf een proefperiode van bijvoorbeeld 21 dagen. Er is wetenschappelijk aangetoond dat binnen deze termijn nieuwe verbindingen nieuwe patronen kunnen vormen. Ik wens je naast succes vooral overvloedige en hoopvolle positieve gedachten toe!

Eric Souren
Transformation Coaching